

Étkezés	2023.04.17 Hétfő	2023.04.18 Kedd	2023.04.19 Szerda	2023.04.20 Csütörtök	2023.04.21 Péntek
Reggeli	Tejeskávész, Teljeskiőrlésű rozskenyér ¹ , Vajkrém ⁷ , Jégcsapretek E: 168,05kcal Tel.zsír: 4,41g CH: 19,28g Só: 0,42g Zsír: 6,47g Feh.: 7,32g Cuk: g Ca: 246,65mg	Eper-Homoktövis gyümölcsstea ¹² , Magvas fonott - rozsos ^{1,7,11} , Margarin, Kaliforniai paprika E: 136,54kcal Tel.zsír: 0,98g CH: 24,45g Só: 0,43g Zsír: 2,76g Feh.: 2,74g Cuk: 6,99g Ca: 1,44mg	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ , Teljeskiőrlésű formakenyér ¹ , Margarin, Főtt tojás ³ , Fejes saláta E: 225,35kcal Tel.zsír: 4,42g CH: 20,25g Só: 0,49g Zsír: 10,31g Feh.: 11,61g Cuk: g Ca: 333,64mg	Tea ¹² , Böngyöle ^{1,3,7,11} , Házi Pizzakrém ¹² , TV paprika E: 142,44kcal Tel.zsír: 0,54g CH: 23,60g Só: 0,31g Zsír: 3,11g Feh.: 3,70g Cuk: 5,99g Ca: 8,08mg	Kakaó ⁷ , Graham formakenyér (teljeskiőrlésű tönkölybúza) ¹ , Margarin, Pápai szendvics sonka, paradicsom E: 214,94kcal Tel.zsír: 4,51g CH: 23,53g Só: 0,74g Zsír: 8,27g Feh.: 10,21g Cuk: 5,00g Ca: 242,83mg
Tízórai	Gyümölcs joghurt ⁷ E: 51,98kcal Tel.zsír: 0,15g CH: 7,50g Só: 0,15g Zsír: 0,15g Feh.: 4,95g Cuk: g Ca: 180,00mg	Őszibarackos túrókrém ⁷ E: 124,40kcal Tel.zsír: 2,66g CH: 7,85g Só: 0,04g Zsír: 4,99g Feh.: 11,50g Cuk: 4,20g Ca: 57,87mg	Gyümölcssaláta ¹² E: 65,60kcal Tel.zsír: g CH: 14,72g Só: 0,02g Zsír: 0,21g Feh.: 0,62g Cuk: 3,00g Ca: 15,52mg	Házi Almás, zabpelyhes keksz ^{1,3,5,8,11,12} E: 306,80kcal Tel.zsír: 3,90g CH: 47,14g Só: 0,08g Zsír: 10,32g Feh.: 5,23g Cuk: 11,99g Ca: 17,45mg	Házi banános joghurt ⁷ E: 170,73kcal Tel.zsír: 2,52g CH: 28,56g Só: 0,07g Zsír: 3,89g Feh.: 4,88g Cuk: g Ca: 8,46mg
Ebéd	Rakott karfiol ^{1,7,12} , Alma E: 343,40kcal Tel.zsír: 4,06g CH: 18,97g Só: 0,73g Zsír: 21,63g Feh.: 17,22g Cuk: g Ca: 93,55mg	Párolt csirkemell, kakukkfűves, Zöldborsó főzelék ^{1,7} , Banán E: 334,66kcal Tel.zsír: 1,86g CH: 41,42g Só: 1,16g Zsír: 7,76g Feh.: 23,67g Cuk: 4,50g Ca: 135,07mg	Rántott halrúd (sütőben sütvé) ^{1,2,3,6,7,9,10} , Hagymás tört burgonya, Csemege uborka E: 312,58kcal Tel.zsír: 0,74g CH: 49,39g Só: 0,93g Zsír: 8,11g Feh.: 9,44g Cuk: g Ca: 26,12mg	Tökfőzelék ^{1,7} , Sertéspörkölt ¹² , Körte E: 269,12kcal Tel.zsír: 2,43g CH: 24,19g Só: 1,17g Zsír: 14,11g Feh.: 10,07g Cuk: g Ca: 65,49mg	Csőben sült brokkoli csirkemájjal ^{1,3,7,8} E: 258,39kcal Tel.zsír: 6,96g CH: 14,81g Só: 0,77g Zsír: 14,81g Feh.: 16,11g Cuk: g Ca: 266,93mg
Uzsonna	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ , Szeletelt sajt, Zsemle ¹ , Margarin E: 260,20kcal Tel.zsír: 7,82g CH: 22,29g Só: 0,71g Zsír: 13,07g Feh.: 13,37g Cuk: g Ca: 325,70mg	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ , Mini Baguette ^{1,7} , Szezámagos sajtkrém ^{7,11} E: 208,83kcal Tel.zsír: 5,62g CH: 22,47g Só: 0,52g Zsír: 8,79g Feh.: 9,51g Cuk: g Ca: 323,35mg	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ , Korpás baguette ^{1,7} , Magyaros vajkrém E: 213,14kcal Tel.zsír: 4,06g CH: 20,85g Só: 0,23g Zsír: 10,03g Feh.: 9,13g Cuk: g Ca: 320,00mg	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ , Kukoricás kenyér ¹ , Körözött ⁷ , Póréhagyma E: 224,05kcal Tel.zsír: 5,30g CH: 23,86g Só: 0,43g Zsír: 8,79g Feh.: 12,26g Cuk: g Ca: 362,19mg	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ , Sajtos percc ^{1,3,7} E: 207,47kcal Tel.zsír: 5,10g CH: 21,55g Só: 0,25g Zsír: 8,85g Feh.: 10,38g Cuk: g Ca: 320,00mg
Energia:	823,63kcal	804,43kcal	816,67kcal	942,41kcal	851,52kcal
Zsír:	41,32g	24,31g	28,66g	36,33g	35,82g
Telített zsírsav:	16,44g	11,12g	9,22g	12,17g	19,09g
Fehérje:	42,86g	47,42g	30,81g	31,26g	41,58g
Szénhidrát:	68,04g	96,17g	105,21g	118,79g	88,45g
Hozzáadott cukor:	g	15,69g	3,00g	17,98g	5,00g
Só:	2,01g	2,15g	1,66g	1,99g	1,83g
Ca:	845,90mg	517,74mg	695,28mg	453,21mg	838,22mg

Allergének:

1. Glutén tartalmazó gabona 2. Rákfélék és azokból készült termékek 3. Tojás és abból készült termékek 4. Halak és azokból készült termékek 5. Földimogyoró és abból készült termékek 6. Szójabab és abból készült termékek 7. Tej és abból készült termékek 8. Diófélék 9. Zeller és abból készült termékek 10. Mustár és abból készült termékek 11. Szezámag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt

Óvodás Étlap

Étlap

2023. április 17 - 2023. április 21

Étkezés	2023.04.17 Hétfő	2023.04.18 Kedd	2023.04.19 Szerda	2023.04.20 Csütörtök	2023.04.21 Péntek
Tízórai	Tejescávé ⁷ , Teljeskiőrlésű rozskenyér ¹ , Vajkrém ⁷ , Jégcsapretek E: 265,98kcal Tel.zsír: 6,26g CH: 33,33g Só: 0,78g Zsír: 9,13g Feh.: 10,88g Cuk: g Ca: 329,98mg	Eper-Homoktövis gyümölcsstea ¹² , Magvas fonott - rozsos ^{1,7,11} , Margarin, Kaliforniai paprika E: 223,19kcal Tel.zsír: 1,33g CH: 41,15g Só: 0,79g Zsír: 3,49g Feh.: 5,29g Cuk: 6,99g Ca: 2,14mg	tej 2.8 % zsírtartalommal, Teljeskiőrlésű formakenyér ¹ , Margarin, Főtt tojás ³ , Fejes saláta E: 316,65kcal Tel.zsír: 4,42g CH: 31,07g Só: 0,87g Zsír: 12,99g Feh.: 16,20g Cuk: g Ca: 344,46mg	Tea ¹² , Böngyöle ^{1,3,7,11} , Házi Pizzakrém ¹² , TV paprika E: 250,26kcal Tel.zsír: 0,96g CH: 42,12g Só: 0,61g Zsír: 5,10g Feh.: 6,67g Cuk: 8,99g Ca: 10,92mg	Kakaó ⁷ , Graham formakenyér (teljeskiőrlésű tönkölybúza) ¹ , Margarin, Pápai szendvics sonka, paradicsom E: 325,25kcal Tel.zsír: 5,47g CH: 42,49g Só: 1,12g Zsír: 9,93g Feh.: 14,08g Cuk: 11,99g Ca: 292,27mg
Ebéd	Zellerkrémleves reszelt sajttal ^{1,7,8,9} , Rakott karfiol ^{1,7,12} E: 531,37kcal Tel.zsír: 9,16g CH: 23,70g Só: 2,08g Zsír: 36,29g Feh.: 26,43g Cuk: g Ca: 147,62mg	Meggyleves ^{7,12} , Párolt csirkemell, kakukkfűves, Lencsefőzelék ^{1,10,12} E: 541,52kcal Tel.zsír: 4,38g CH: 60,43g Só: 1,88g Zsír: 15,48g Feh.: 38,23g Cuk: 4,04g Ca: 213,12mg	Zöldbableves magyaros ^{1,3,12} , Rántott halrúd (sütőben sültve) ^{1,2,3,6,7,9,10} , Hagymás tört burgonya, Csemege uborka E: 462,85kcal Tel.zsír: 1,53g CH: 65,26g Só: 2,07g Zsír: 15,40g Feh.: 13,92g Cuk: g Ca: 62,50mg	Rántott leves ¹ , Levesgyöngy betét ^{1,3,7} , Tökfőzelék ^{1,7} , Sertéspörkölt ^{1,2} , Körte E: 504,85kcal Tel.zsír: 5,17g CH: 39,76g Só: 2,11g Zsír: 31,65g Feh.: 13,87g Cuk: g Ca: 84,43mg	Zöldborsóleves ^{1,3,12} , Grízes (darás) tészta - sárgabarck dzsemmel ¹ E: 558,01kcal Tel.zsír: 1,08g CH: 99,89g Só: 1,31g Zsír: 9,57g Feh.: 14,88g Cuk: 1,50g Ca: 41,89mg
Uzsonna	Szeletelt sajt, Zsemle ¹ , Margarin, Alma E: 266,78kcal Tel.zsír: 5,72g CH: 31,35g Só: 1,14g Zsír: 10,64g Feh.: 11,06g Cuk: g Ca: 19,27mg	Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér ¹ , Szezámagos sajtkrém ^{7,11} , Banán E: 239,47kcal Tel.zsír: 2,34g CH: 42,74g Só: 0,97g Zsír: 4,72g Feh.: 6,88g Cuk: g Ca: 11,20mg	Korpás baguette ^{1,7} , Magyaros vajkrém E: 177,85kcal Tel.zsír: 0,53g CH: 23,04g Só: 0,41g Zsír: 6,91g Feh.: 4,55g Cuk: g Ca: mg	Teljes kiőrlésű TOAST kenyér (tk.tönkölybúza) ¹ , Körözött ⁷ , Póréhagyma E: 174,54kcal Tel.zsír: 1,77g CH: 26,29g Só: 0,84g Zsír: 4,02g Feh.: 8,86g Cuk: g Ca: 55,26mg	Sajtos pereg ^{1,3,7} E: 185,49kcal Tel.zsír: 2,60g CH: 24,70g Só: 0,45g Zsír: 6,50g Feh.: 7,15g Cuk: g Ca: mg
Energia:	1 064,13kcal	1 004,18kcal	957,34kcal	929,64kcal	1 068,76kcal
Zsír:	56,06g	23,69g	35,30g	40,77g	26,00g
Telített zsírsav:	21,14g	8,05g	6,48g	7,90g	9,15g
Fehérje:	48,37g	50,40g	34,68g	29,40g	36,12g
Szénhidrát:	88,38g	144,32g	119,37g	108,17g	167,08g
Hozzáadott cukor:	g	11,04g	g	8,99g	13,49g
Só:	4,00g	3,64g	3,36g	3,55g	2,88g
Ca:	496,86mg	226,47mg	406,96mg	150,60mg	334,16mg

Allergének:

1. Glutént tartalmazó gabona 2. Rákkfélék és azokból készült termékek 3. Tojás és abból készült termékek 4. Halak és azokból készült termékek 5. Földimogyoró és abból készült termékek 6. Szójabab és abból készült termékek 7. Tej és abból készült termékek 8. Diófélék 9. Zeller és abból készült termékek 10. Mustár és abból készült termékek 11. Szezámag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt

Étkezés	2023.04.17 Hétfő	2023.04.18 Kedd	2023.04.19 Szerda	2023.04.20 Csütörtök	2023.04.21 Péntek
Tízórai	Tejeskávész, Teljeskiőrlésű rozskenyér ¹ , Vajkrém ⁷ , Jégcsapretek E: 306,91kcal Tel.zsír: 7,86g CH: 36,13g Só: 0,84g Zsír: 11,54g Feh.: 12,94g Cuk: g Ca: 413,30mg	Eper-Homoktövis gyümölcsstea ¹² , Magvas fonott - rozsos ^{1,7,11} , Margarin, Kaliforniai paprika E: 243,97kcal Tel.zsír: 1,95g CH: 41,78g Só: 0,87g Zsír: 5,52g Feh.: 5,47g Cuk: 6,99g Ca: 2,84mg	tej 2.8 % zsírtartalommal, Teljeskiőrlésű formakenyér ¹ , Margarin, Főtt tojás ³ , Fejes saláta E: 364,67kcal Tel.zsír: 5,99g CH: 33,60g Só: 0,98g Zsír: 16,42g Feh.: 18,12g Cuk: g Ca: 427,28mg	Tea ¹² , Böngyöle ^{1,3,7,11} , Házi Pizzakrém ¹² , TV paprika E: 279,38kcal Tel.zsír: 1,08g CH: 46,34g Só: 0,67g Zsír: 6,17g Feh.: 7,08g Cuk: 11,99g Ca: 13,66mg	Kakaó ⁷ , Graham formakenyér (teljeskiőrlésű tönkölybúza) ¹ , Margarin, Pápai szendvics sonka, paradicsom E: 417,92kcal Tel.zsír: 7,82g CH: 50,58g Só: 1,48g Zsír: 14,72g Feh.: 18,34g Cuk: 15,98g Ca: 405,70mg
Ebéd	Zellerkrémleves reszelt sajttal ^{1,7,8,9} , Rakott karfiol ^{1,7,12} E: 642,16kcal Tel.zsír: 10,69g CH: 29,90g Só: 2,66g Zsír: 43,15g Feh.: 32,31g Cuk: g Ca: 176,13mg	Meggyleves ^{7,12} , Párolt csirkemell, kakukkfűves, Lencsefőzelék ^{1,10,12} E: 658,06kcal Tel.zsír: 5,24g CH: 74,07g Só: 2,52g Zsír: 19,14g Feh.: 45,18g Cuk: 6,04g Ca: 245,70mg	Zöldbableves magyaros ^{1,3,12} , Rántott halrúd (sütőben sültve) ^{1,2,3,6,7,9,10} , Hagymás tört burgonya, Csemege uborka E: 587,23kcal Tel.zsír: 2,04g CH: 81,10g Só: 2,56g Zsír: 20,48g Feh.: 17,25g Cuk: g Ca: 77,56mg	Rántott leves ¹ , Levesgyöngy betét ^{1,3,7} , Tökfőzelék ^{1,7} , Sertéspörkölt ¹² , Körte E: 687,33kcal Tel.zsír: 6,55g CH: 53,40g Só: 2,96g Zsír: 43,09g Feh.: 19,48g Cuk: g Ca: 111,59mg	Zöldborsóleves ^{1,3,12} , Grízes (darás) tészta - sárgabarck dzsemmel ¹ E: 669,54kcal Tel.zsír: 1,34g CH: 118,56g Só: 1,72g Zsír: 11,91g Feh.: 18,15g Cuk: 2,00g Ca: 50,92mg
Uzsonna	Szeletelt sajt, Zsemle ¹ , Margarin, Alma E: 300,12kcal Tel.zsír: 6,34g CH: 34,53g Só: 1,23g Zsír: 12,82g Feh.: 11,32g Cuk: g Ca: 23,99mg	Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér ¹ , Szezámagos sajtkrém ^{7,11} , Banán E: 289,91kcal Tel.zsír: 2,34g CH: 53,68g Só: 1,00g Zsír: 5,04g Feh.: 7,59g Cuk: g Ca: 17,25mg	Korpás baguette ^{1,7} , Magyaros vajkrém E: 196,85kcal Tel.zsír: 0,53g CH: 23,30g Só: 0,41g Zsír: 8,86g Feh.: 4,66g Cuk: g Ca: mg	Teljes kiőrlésű TOAST kenyér (tk.tönkölybúza) ¹ , Körözött ⁷ , Póréhagyma E: 203,75kcal Tel.zsír: 2,66g CH: 27,57g Só: 0,96g Zsír: 5,76g Feh.: 10,91g Cuk: g Ca: 78,35mg	Sajtos pereg ^{1,3,7} E: 185,49kcal Tel.zsír: 2,60g CH: 24,70g Só: 0,45g Zsír: 6,50g Feh.: 7,15g Cuk: g Ca: mg
Energia:	1 249,19kcal	1 191,95kcal	1 148,74kcal	1 170,45kcal	1 272,95kcal
Zsír:	67,51g	29,71g	45,76g	55,02g	33,13g
Telített zsírsav:	24,89g	9,53g	8,56g	10,28g	11,76g
Fehérje:	56,57g	58,24g	40,04g	37,47g	43,64g
Szénhidrát:	100,56g	169,53g	138,00g	127,31g	193,84g
Hozzáadott cukor:	g	13,03g	g	11,99g	17,98g
Só:	4,72g	4,39g	3,96g	4,59g	3,66g
Ca:	613,43mg	265,79mg	504,84mg	203,61mg	456,61mg

Allergének:

1. Glutént tartalmazó gabona 2. Rákkfélek és azokból készült termékek 3. Tojás és abból készült termékek 4. Halak és azokból készült termékek 5. Földimogyoró és abból készült termékek 6. Szójabab és abból készült termékek 7. Tej és abból készült termékek 8. Diófélék 9. Zeller és abból készült termékek 10. Mustár és abból készült termékek 11. Szezámag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt

Felső tagozatos Iskolás Étlap

Étlap

2023. április 17 - 2023. április 21

Étkezés	2023.04.17 Hétfő	2023.04.18 Kedd	2023.04.19 Szerda	2023.04.20 Csütörtök	2023.04.21 Péntek
Tízórai	Tejescávé ⁷ , Teljeskiőrlésű rozskenyér ¹ , Vajkrém ⁷ , Jégcsapretek E: 308,57kcal Tel.zsír: 7,86g CH: 36,45g Só: 0,84g Zsír: 11,55g Feh.: 13,05g Cuk: g Ca: 416,00mg	Eper-Homoktövis gyümölcsstea ¹² , Magvas fonott - rozsos ^{1,7,11} , Margarin, Kaliforniai paprika E: 247,06kcal Tel.zsír: 1,95g CH: 42,38g Só: 0,87g Zsír: 5,55g Feh.: 5,57g Cuk: 6,99g Ca: 3,54mg	tej 2.8 % zsírtartalommal, Teljeskiőrlésű formakenyér ¹ , Margarin, Főtt tojás ³ , Fejes saláta E: 434,58kcal Tel.zsír: 5,99g CH: 34,04g Só: 1,09g Zsír: 21,25g Feh.: 23,66g Cuk: g Ca: 446,10mg	Tea ¹² , Böngyöle ^{1,3,7,11} , Házi Pizzakrém ¹² , TV paprika E: 298,91kcal Tel.zsír: 1,14g CH: 49,40g Só: 0,73g Zsír: 6,74g Feh.: 7,45g Cuk: 13,99g Ca: 16,41mg	Kakaó ⁷ , Graham formakenyér (teljeskiőrlésű tönkölybúza) ¹ , Margarin, Pápai szendvics sonka, paradicsom E: 447,21kcal Tel.zsír: 8,46g CH: 54,40g Só: 1,49g Zsír: 15,68g Feh.: 19,56g Cuk: 17,98g Ca: 455,11mg
Ebéd	Zellerkrémleves reszelt sajttal ^{1,7,8,9} , Rakott karfiol ^{1,7,12} E: 743,97kcal Tel.zsír: 12,22g CH: 34,84g Só: 3,50g Zsír: 49,89g Feh.: 37,46g Cuk: g Ca: 196,17mg	Meggyleves ^{7,12} , Párolt csirkemell, kakukkfűves, Lencsefőzelék ^{1,10,12} E: 779,68kcal Tel.zsír: 6,07g CH: 88,54g Só: 3,08g Zsír: 22,34g Feh.: 53,52g Cuk: 10,04g Ca: 275,44mg	Zöldbaleves magyaros ^{1,3,12} , Rántott halrúd (sütőben sültve) ^{1,2,3,6,7,9,10} , Hagymás tört burgonya, Csemege uborka E: 669,26kcal Tel.zsír: 2,48g CH: 90,22g Só: 3,26g Zsír: 24,54g Feh.: 19,17g Cuk: g Ca: 85,20mg	Rántott leves ¹ , Levesgyöngy betét ^{1,3,7} , Tökfőzelék ^{1,7} , Sertéspörkölt ^{1,2} , Körte E: 796,16kcal Tel.zsír: 8,00g CH: 65,28g Só: 3,84g Zsír: 49,23g Feh.: 21,02g Cuk: g Ca: 126,66mg	Zöldborsóleves ^{1,3,12} , Grízes (darás) tészta - sárgabarck dzsemmel ¹ E: 746,86kcal Tel.zsír: 1,60g CH: 129,89g Só: 2,13g Zsír: 14,15g Feh.: 20,47g Cuk: 2,50g Ca: 58,05mg
Uzsonna	Szeletelt sajt, Zsemle ¹ , Margarin, Alma E: 343,16kcal Tel.zsír: 8,04g CH: 36,68g Só: 1,40g Zsír: 15,54g Feh.: 13,74g Cuk: g Ca: 27,14mg	Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér ¹ , Szezámagos sajtkrém ^{7,11} , Banán E: 337,52kcal Tel.zsír: 3,12g CH: 61,47g Só: 1,16g Zsír: 6,44g Feh.: 8,44g Cuk: g Ca: 21,06mg	Korpás baguette ^{1,7} , Magyaros vajkrém E: 196,85kcal Tel.zsír: 0,53g CH: 23,30g Só: 0,41g Zsír: 8,86g Feh.: 4,66g Cuk: g Ca: mg	Teljes kiőrlésű TOAST kenyér (tk.tönkölybúza) ¹ , Körözött ⁷ , Póréhagyma E: 228,49kcal Tel.zsír: 3,35g CH: 28,73g Só: 1,04g Zsír: 7,10g Feh.: 12,88g Cuk: g Ca: 98,94mg	Sajtos pereg ^{1,3,7} E: 185,49kcal Tel.zsír: 2,60g CH: 24,70g Só: 0,45g Zsír: 6,50g Feh.: 7,15g Cuk: g Ca: mg
Energia:	1 395,70kcal	1 364,27kcal	1 300,69kcal	1 323,56kcal	1 379,56kcal
Zsír:	76,98g	34,33g	54,65g	63,06g	36,34g
Telített zsírsav:	28,12g	11,14g	9,00g	12,48g	12,66g
Fehérje:	64,25g	67,54g	47,49g	41,34g	47,18g
Szénhidrát:	107,98g	192,39g	147,56g	143,42g	208,99g
Hozzáadott cukor:	g	17,03g	g	13,99g	20,48g
Só:	5,74g	5,11g	4,76g	5,60g	4,07g
Ca:	639,32mg	300,04mg	531,30mg	242,00mg	513,15mg

Allergének:

1. Glutént tartalmazó gabona 2. Rákfélék és azokból készült termékek 3. Tojás és abból készült termékek 4. Halak és azokból készült termékek 5. Földimogyoró és abból készült termékek 6. Szójabab és abból készült termékek 7. Tej és abból készült termékek 8. Diófélék 9. Zeller és abból készült termékek 10. Mustár és abból készült termékek 11. Szezámag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt

Középiskolás Étlap

Étlap

2023. április 17 - 2023. április 21

2023.04.17 Hétfő	2023.04.18 Kedd	2023.04.19 Szerda	2023.04.20 Csütörtök	2023.04.21 Péntek
<p>Zellerkrémleves reszelt sajttal^{1,7,8,9}, Rakott karfiol^{1,7,12}</p> <p>E: 840,16kcal Tel.zsír.: 13,55g CH: 39,46g Só: 4,14g</p> <p>Zsír: 56,19g Feh.: 42,47g Cuk: g Ca: 218,61mg</p>	<p>Meggyleves^{7,12}, Párolt csirkemell, kakukkfűves, Lencsefőzelék^{1,10,12}</p> <p>E: 851,00kcal Tel.zsír.: 6,39g CH: 95,63g Só: 3,73g</p> <p>Zsír: 24,40g Feh.: 59,19g Cuk: 10,04g Ca: 294,97mg</p>	<p>Zöldbableves magyaros^{1,3,12}, Rántott halrúd (sütőben sütvé) ^{1,2,3,6,7,9,10}, Hagymás tört burgonya, Csemege uborka</p> <p>E: 775,42kcal Tel.zsír.: 2,92g CH: 104,24g Só: 3,76g</p> <p>Zsír: 28,70g Feh.: 21,97g Cuk: g Ca: 103,72mg</p>	<p>Rántott leves¹, Levesgyöngy betét^{1,3,7}, Tökfőzelék^{1,7}, Sertéspörkölt^{1,2}</p> <p>E: 813,42kcal Tel.zsír.: 8,66g CH: 54,08g Só: 4,49g</p> <p>Zsír: 55,12g Feh.: 22,99g Cuk: g Ca: 119,23mg</p>	<p>Zöldborsóleves^{1,3,12}, Grízes (darás) tészta - sárgabarck dzsemmel¹</p> <p>E: 817,49kcal Tel.zsír.: 1,75g CH: 141,48g Só: 2,66g</p> <p>Zsír: 15,41g Feh.: 22,88g Cuk: 3,00g Ca: 67,26mg</p>
<p>Energia: 840,16kcal Zsír: 56,19g Telített zsírsav: 13,55g Fehérje: 42,47g Szénhidrát: 39,46g Hozzáadott cukor: g Só: 4,14g Ca: 218,61mg</p>	<p>Energia: 851,00kcal Zsír: 24,40g Telített zsírsav: 6,39g Fehérje: 59,19g Szénhidrát: 95,63g Hozzáadott cukor: 10,04g Só: 3,73g Ca: 294,97mg</p>	<p>Energia: 775,42kcal Zsír: 28,70g Telített zsírsav: 2,92g Fehérje: 21,97g Szénhidrát: 104,24g Hozzáadott cukor: g Só: 3,76g Ca: 103,72mg</p>	<p>Energia: 813,42kcal Zsír: 55,12g Telített zsírsav: 8,66g Fehérje: 22,99g Szénhidrát: 54,08g Hozzáadott cukor: g Só: 4,49g Ca: 119,23mg</p>	<p>Energia: 817,49kcal Zsír: 15,41g Telített zsírsav: 1,75g Fehérje: 22,88g Szénhidrát: 141,48g Hozzáadott cukor: 3,00g Só: 2,66g Ca: 67,26mg</p>

Allergének:

1. Glutént tartalmazó gabona 2. Rákfélék és azokból készült termékek 3. Tojás és abból készült termékek 4. Halak és azokból készült termékek 5. Földimogyoró és abból készült termékek 6. Szójabab és abból készült termékek 7. Tej és abból készült termékek 8. Diófélék 9. Zeller és abból készült termékek 10. Mustár és abból készült termékek 11. Szezám és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűrt

Felnőtt Étlap

Étlap

2023. április 17 - 2023. április 21

2023.04.17 Hétfő	2023.04.18 Kedd	2023.04.19 Szerda	2023.04.20 Csütörtök	2023.04.21 Péntek
<p>Zellerkrémleves reszelt sajttal^{1,7,8,9}, Rakott karfiol^{1,7,12}</p> <p>E: 840,16kcal Tel.zsír.: 13,55g CH: 39,46g Só: 4,14g</p> <p>Zsír: 56,19g Feh.: 42,47g Cuk: g Ca: 218,61mg</p>	<p>Meggyleves^{7,12}, Párolt csirkemell, kakukkfűves, Lencsefőzelék^{1,10,12}</p> <p>E: 851,00kcal Tel.zsír.: 6,39g CH: 95,63g Só: 3,73g</p> <p>Zsír: 24,40g Feh.: 59,19g Cuk: 10,04g Ca: 294,97mg</p>	<p>Zöldbableves magyaros^{1,3,12}, Rántott halrúd (sütőben sütvé) ^{1,2,3,6,7,9,10}, Hagymás tört burgonya, Csemege uborka</p> <p>E: 775,42kcal Tel.zsír.: 2,92g CH: 104,24g Só: 3,76g</p> <p>Zsír: 28,70g Feh.: 21,97g Cuk: g Ca: 103,72mg</p>	<p>Rántott leves¹, Levesgyöngy betét^{1,3,7}, Tökfőzelék^{1,7}, Sertéspörkölt^{1,2}</p> <p>E: 813,42kcal Tel.zsír.: 8,66g CH: 54,08g Só: 4,49g</p> <p>Zsír: 55,12g Feh.: 22,99g Cuk: g Ca: 119,23mg</p>	<p>Zöldborsóleves^{1,3,12}, Grízes (darás) tészta - sárgabarck dzsemmel¹</p> <p>E: 817,49kcal Tel.zsír.: 1,75g CH: 141,48g Só: 2,66g</p> <p>Zsír: 15,41g Feh.: 22,88g Cuk: 3,00g Ca: 67,26mg</p>
<p>Energia: 840,16kcal Zsír: 56,19g Telített zsírsav: 13,55g Fehérje: 42,47g Szénhidrát: 39,46g Hozzáadott cukor: g Só: 4,14g Ca: 218,61mg</p>	<p>Energia: 851,00kcal Zsír: 24,40g Telített zsírsav: 6,39g Fehérje: 59,19g Szénhidrát: 95,63g Hozzáadott cukor: 10,04g Só: 3,73g Ca: 294,97mg</p>	<p>Energia: 775,42kcal Zsír: 28,70g Telített zsírsav: 2,92g Fehérje: 21,97g Szénhidrát: 104,24g Hozzáadott cukor: g Só: 3,76g Ca: 103,72mg</p>	<p>Energia: 813,42kcal Zsír: 55,12g Telített zsírsav: 8,66g Fehérje: 22,99g Szénhidrát: 54,08g Hozzáadott cukor: g Só: 4,49g Ca: 119,23mg</p>	<p>Energia: 817,49kcal Zsír: 15,41g Telített zsírsav: 1,75g Fehérje: 22,88g Szénhidrát: 141,48g Hozzáadott cukor: 3,00g Só: 2,66g Ca: 67,26mg</p>

Allergének:

1. Glutént tartalmazó gabona 2. Rákfélék és azokból készült termékek 3. Tojás és abból készült termékek 4. Halak és azokból készült termékek 5. Földimogyoró és abból készült termékek 6. Szójabab és abból készült termékek 7. Tej és abból készült termékek 8. Diófélék 9. Zeller és abból készült termékek 10. Mustár és abból készült termékek 11. Szezám és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűrt