

Óvodás Étlap

Étlap

2023. június 12 - 2023. június 16

Étkezés	2023.06.12 Hétfő	2023.06.13 Kedd	2023.06.14 Szerda	2023.06.15 Csütörtök	2023.06.16 Péntek
Tízórai	Kakaó⁷, Szezámmagos kifli^{1,7,11}, Margarin E: 294,17kcal Tel.zsír.: 4,87g CH: 41,72g Só: 0,44g Zsír: 9,47g Feh.: 9,93g Cuk: 11,99g Ca: 288,07mg	Erdeigyümölcs tea¹², Teljes kiőrlésű TOAST kenyér (tk. tönkölybúza)¹, Házi húskrém kkl, TV paprika E: 250,71kcal Tel.zsír.: 2,32g CH: 31,45g Só: 0,71g Zsír: 11,30g Feh.: 8,19g Cuk: 6,99g Ca: 9,99mg	UHT tej 2,8⁷, Csokoládés gabonagolyó^{1,5,7,8,11} E: 265,06kcal Tel.zsír.: 0,39g CH: 32,89g Só: 0,12g Zsír: 6,59g Feh.: 8,19g Cuk: g Ca: 240,00mg	UHT tej 2,8⁷, Sajtos pereg^{1,3,7} E: 297,82kcal Tel.zsír.: 2,60g CH: 34,10g Só: 0,45g Zsír: 12,10g Feh.: 13,15g Cuk: g Ca: 240,00mg	
Ebéd	Kertészleves^{1,7}, Zöldbabfőzelék^{1,7,12}, Fűszeres aprópecsenye¹², Banán E: 500,41kcal Tel.zsír.: 3,36g CH: 55,97g Só: 2,39g Zsír: 30,18g Feh.: 18,41g Cuk: g Ca: 106,79mg	Daragaluskaleves^{1,3}, Rántott halrúd (sütőben sütvé)^{1,2,3,6,7,9,10}, Rizibizli, Müzliszelet¹ E: 599,65kcal Tel.zsír.: 3,08g CH: 84,07g Só: 3,09g Zsír: 19,24g Feh.: 16,50g Cuk: 7,19g Ca: 61,29mg	Hamburger^{1,3,6,7,10,11,12}, Banán E: 307,47kcal Tel.zsír.: 3,26g CH: 58,77g Só: 1,43g Zsír: 9,80g Feh.: 13,21g Cuk: 0,39g Ca: 19,14mg	Fejtett bableves^{1,3,12}, Grízes (darás) tészta - sárgabarck dzsemmel¹ E: 560,84kcal Tel.zsír.: 1,02g CH: 94,77g Só: 1,45g Zsír: 8,63g Feh.: 17,09g Cuk: g Ca: 61,23mg	
Uzsonna	Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér¹, Vajkrém⁷, Kígyóborka E: 198,07kcal Tel.zsír.: 1,95g CH: 24,11g Só: 0,62g Zsír: 3,53g Feh.: 5,55g Cuk: g Ca: 6,38mg	Félbarna kenyér¹, Lilahagymás túrókrém⁷, Körte E: 195,59kcal Tel.zsír.: 1,47g CH: 33,42g Só: 0,77g Zsír: 3,53g Feh.: 7,33g Cuk: g Ca: 37,72mg	Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér¹, Tojáspestétom^{3,10}, Kaliforniai paprika E: 299,50kcal Tel.zsír.: 2,18g CH: 25,47g Só: 0,70g Zsír: 9,94g Feh.: 9,77g Cuk: g Ca: 18,49mg	Tönkölybúza párna^{1,11}, Szezámmagos sajtkrém^{7,11}, paradicsom E: 217,00kcal Tel.zsír.: 2,35g CH: 34,99g Só: 1,12g Zsír: 5,61g Feh.: 8,00g Cuk: g Ca: 10,90mg	
Energia:	992,65kcal	1 045,95kcal	872,03kcal	1 075,67kcal	kcal
Zsír:	43,18g	34,06g	26,33g	26,34g	g
Telített zsírsav:	10,18g	6,87g	5,83g	5,97g	g
Fehérje:	33,89g	32,03g	31,17g	38,25g	g
Szénhidrát:	121,79g	148,94g	117,14g	163,86g	g
Hozzáadott cukor:	11,99g	14,18g	0,39g	g	g
Só:	3,45g	4,57g	2,26g	3,03g	g
Ca:	401,23mg	109,01mg	277,63mg	312,13mg	mg

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. Csillagfürt

Alsó tagozatos Iskolás Étlap

Étlap

2023. június 12 - 2023. június 16

Étkezés	2023.06.12 Hétfő	2023.06.13 Kedd	2023.06.14 Szerda	2023.06.15 Csütörtök	2023.06.16 Péntek
Tízórai	<p>Kakaó⁷, Szezám⁷magos kifli^{1,7,11}, Margarin, Sajt szórat</p> <p>E: 457,77kcal Tel.zsír: 11,69g CH: 49,30g Só: 1,03g</p> <p>Zsír: 20,39g Feh.: 18,59g Cuk: 15,98g Ca: 400,10mg</p>	<p>Erdeigyümölcs tea¹², Teljes kiőrlésű TOAST kenyér (tk. tönkölybúza)¹, Házi húskrém kkl, TV paprika</p> <p>E: 273,97kcal Tel.zsír: 2,74g CH: 31,85g Só: 0,82g</p> <p>Zsír: 13,53g Feh.: 8,98g Cuk: 6,99g Ca: 12,81mg</p>	<p>UHT tej 2,8⁷, Csokoládés gabonagolyó^{1,5,7,8,11}</p> <p>E: 344,05kcal Tel.zsír: 0,52g CH: 43,07g Só: 0,16g</p> <p>Zsír: 8,32g Feh.: 10,42g Cuk: g Ca: 300,00mg</p>	<p>UHT tej 2,8⁷, Sajtos pereg^{1,3,7}</p> <p>E: 325,91kcal Tel.zsír: 2,60g CH: 36,45g Só: 0,45g</p> <p>Zsír: 13,50g Feh.: 14,65g Cuk: g Ca: 300,00mg</p>	
Ebéd	<p>Kertészleves^{1,7}, Zöldbabfőzelék^{1,7,12}, Fűszeres aprópecsenye¹², Banán</p> <p>E: 648,21kcal Tel.zsír: 4,24g CH: 81,63g Só: 2,97g</p> <p>Zsír: 38,02g Feh.: 23,44g Cuk: g Ca: 136,38mg</p>	<p>Daragaluskaleves^{1,3}, Rántott halrúd (sütőben sütvé)^{1,2,3,6,7,9,10}, Rizibizis, Müzliszelet¹</p> <p>E: 705,38kcal Tel.zsír: 3,55g CH: 98,28g Só: 3,63g</p> <p>Zsír: 22,95g Feh.: 19,45g Cuk: 7,19g Ca: 69,45mg</p>	<p>Hamburger^{1,3,6,7,10,11,12}, Banán</p> <p>E: 592,33kcal Tel.zsír: 6,53g CH: 104,05g Só: 2,26g</p> <p>Zsír: 19,59g Feh.: 26,05g Cuk: 0,78g Ca: 36,48mg</p>	<p>Fejtett bableves^{1,3,12}, Grízes (darás) tészta - sárgabarack dzsemmel¹, Alma</p> <p>E: 717,79kcal Tel.zsír: 1,29g CH: 121,03g Só: 1,91g</p> <p>Zsír: 11,48g Feh.: 21,37g Cuk: g Ca: 90,31mg</p>	
Uzsonna	<p>Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér¹, Vajkrém⁷, Kígyóborka</p> <p>E: 209,91kcal Tel.zsír: 2,60g CH: 24,48g Só: 0,67g</p> <p>Zsír: 4,54g Feh.: 5,90g Cuk: g Ca: 8,50mg</p>	<p>Félbarna kenyér¹, Lilahagymás túrókrém⁷, Körte</p> <p>E: 233,08kcal Tel.zsír: 1,96g CH: 39,16g Só: 0,83g</p> <p>Zsír: 4,62g Feh.: 8,43g Cuk: g Ca: 52,54mg</p>	<p>Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér¹, Tojás³pástétom^{3,10}, Kaliforniai paprika</p> <p>E: 358,89kcal Tel.zsír: 3,11g CH: 26,40g Só: 0,80g</p> <p>Zsír: 14,05g Feh.: 12,09g Cuk: g Ca: 26,58mg</p>	<p>Tönkölybúza párna^{1,11}, Szezám⁷magos sajt⁷krém^{7,11}, paradicsom</p> <p>E: 222,38kcal Tel.zsír: 2,36g CH: 35,44g Só: 1,12g</p> <p>Zsír: 5,90g Feh.: 8,23g Cuk: g Ca: 15,65mg</p>	
Energia:	1 315,90kcal	1 212,44kcal	1 295,26kcal	1 266,09kcal	kcal
Zsír:	62,95g	41,09g	41,97g	30,88g	g
Telített zsírsav:	18,53g	8,25g	10,16g	6,25g	g
Fehérje:	47,93g	36,86g	48,57g	44,25g	g
Szénhidrát:	155,41g	169,29g	173,51g	192,92g	g
Hozzáadott cukor:	15,98g	14,18g	0,78g	g	g
Só:	4,67g	5,27g	3,22g	3,48g	g
Ca:	544,98mg	134,80mg	363,06mg	405,96mg	mg

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. Szezám⁷mag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt

Felső tagozatos Iskolás Étlap

Étlap

2023. június 12 - 2023. június 16

Étkezés	2023.06.12 Hétfő	2023.06.13 Kedd	2023.06.14 Szerda	2023.06.15 Csütörtök	2023.06.16 Péntek
Tízórai	Kakaó⁷, Szezámragos kifli^{1,7,11}, Margarin E: 398,89kcal Tel.zsír: 7,58g CH: 52,47g Só: 0,53g Zsír: 14,58g Feh.: 13,71g Cuk: 17,98g Ca: 448,11mg	Erdeigyümölcs tea¹², Teljes kiőrlésű TOAST kenyér (tk. tönkölybúza)¹, Házi húskrém kkl, TV paprika E: 297,23kcal Tel.zsír: 3,16g CH: 32,26g Só: 0,92g Zsír: 15,76g Feh.: 9,77g Cuk: 6,99g Ca: 15,62mg	UHT tej 2,8⁷, Csokoládés gabonagolyó^{1,5,7,8,11} E: 344,05kcal Tel.zsír: 0,52g CH: 43,07g Só: 0,16g Zsír: 8,32g Feh.: 10,42g Cuk: g Ca: 300,00mg	UHT tej 2,8⁷, Sajtos pereg^{1,3,7} E: 325,91kcal Tel.zsír: 2,60g CH: 36,45g Só: 0,45g Zsír: 13,50g Feh.: 14,65g Cuk: g Ca: 300,00mg	
Ebéd	Kertészleves^{1,7}, Zöldbabfőzelék^{1,7,12}, Fűszeres aprópecsenye¹², Banán E: 767,86kcal Tel.zsír: 5,22g CH: 99,93g Só: 3,82g Zsír: 45,01g Feh.: 26,73g Cuk: g Ca: 160,45mg	Daragaluskaleves^{1,3}, Rántott halrúd (sütőben sütvé)^{1,2,3,6,7,9,10}, Rizibizli, Müzliszelet¹ E: 790,88kcal Tel.zsír: 3,94g CH: 110,31g Só: 4,28g Zsír: 25,72g Feh.: 21,68g Cuk: 7,19g Ca: 77,74mg	Hamburger^{1,3,6,7,10,11,12}, Banán E: 615,27kcal Tel.zsír: 6,53g CH: 117,55g Só: 2,47g Zsír: 19,62g Feh.: 26,44g Cuk: 0,78g Ca: 38,28mg	Fejtett bableves^{1,3,12}, Grízes (darás) tészta - sárgabarck dzsemmel¹, Alma E: 812,65kcal Tel.zsír: 1,56g CH: 135,64g Só: 2,63g Zsír: 13,85g Feh.: 24,22g Cuk: g Ca: 102,93mg	
Uzsonna	Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér¹, Vajkrém⁷, Kígyóborka E: 211,09kcal Tel.zsír: 2,60g CH: 24,65g Só: 0,68g Zsír: 4,55g Feh.: 6,00g Cuk: g Ca: 10,00mg	Félbarna kenyér¹, Lilahagymás túrókrém⁷, Körte E: 259,76kcal Tel.zsír: 2,38g CH: 43,03g Só: 0,86g Zsír: 5,52g Feh.: 9,14g Cuk: g Ca: 63,41mg	Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér¹, Tojáspestó^{3,10}, Kaliforniai paprika E: 393,89kcal Tel.zsír: 4,04g CH: 27,25g Só: 0,88g Zsír: 16,73g Feh.: 12,79g Cuk: g Ca: 29,87mg	Tönkölybúza párna^{1,11}, Szezámragos sajtkrém^{7,11}, paradicsom E: 240,69kcal Tel.zsír: 3,14g CH: 36,37g Só: 1,27g Zsír: 7,29g Feh.: 8,79g Cuk: g Ca: 19,06mg	
Energia:	1 377,84kcal	1 347,87kcal	1 353,21kcal	1 379,25kcal	kcal
Zsír:	64,15g	46,99g	44,67g	34,64g	g
Telített zsírsav:	15,39g	9,48g	11,10g	7,30g	g
Fehérje:	46,43g	40,59g	49,65g	47,66g	g
Szénhidrát:	177,05g	185,59g	187,86g	208,46g	g
Hozzáadott cukor:	17,98g	14,18g	0,78g	g	g
Só:	5,02g	6,06g	3,51g	4,36g	g
Ca:	618,56mg	156,78mg	368,15mg	421,99mg	mg

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. Szezámrag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt

Középkiskolás Étlap

Étlap

2023. június 12 - 2023. június 16

2023.06.12 Hétfő	2023.06.13 Kedd	2023.06.14 Szerda	2023.06.15 Csütörtök	2023.06.16 Péntek
<p>Kertészleves^{1,7}, Zöldbabfőzelék^{1,7,12}, Fűszeres aprópecsenye¹², Banán</p> <p>E: 838,01kcal Tel.zsír.: 5,47g CH: 104,94g Só: 4,66g</p> <p>Zsír: 48,99g Feh.: 29,55g Cuk: g Ca: 179,84mg</p>	<p>Daragaluskaleves^{1,3}, Rántott halrúd (sütőben sütve)^{1,2,3,6,7,9,10}, Rizi-bizi⁹, Müzliszelet¹</p> <p>E: 860,47kcal Tel.zsír.: 4,21g CH: 121,70g Só: 4,88g</p> <p>Zsír: 27,47g Feh.: 23,76g Cuk: 7,19g Ca: 82,80mg</p>	<p>Fokhagymás sertés sült¹², Hagymás tört burgonya</p> <p>E: 702,08kcal Tel.zsír.: 10,97g CH: 57,94g Só: 2,08g</p> <p>Zsír: 39,99g Feh.: 27,50g Cuk: g Ca: 37,32mg</p>	<p>Fejtett bableves^{1,3,12}, Grízes (darás) tészta - sárgabarck dzsemmel¹</p> <p>E: 848,69kcal Tel.zsír.: 1,83g CH: 138,02g Só: 3,17g</p> <p>Zsír: 15,52g Feh.: 26,47g Cuk: g Ca: 102,22mg</p>	
<p>Energia: 838,01kcal Zsír: 48,99g Telített zsírsav: 5,47g Fehérje: 29,55g Szénhidrát: 104,94g Hozzáadott cukor: g Só: 4,66g Ca: 179,84mg</p>	<p>Energia: 860,47kcal Zsír: 27,47g Telített zsírsav: 4,21g Fehérje: 23,76g Szénhidrát: 121,70g Hozzáadott cukor: 7,19g Só: 4,88g Ca: 82,80mg</p>	<p>Energia: 702,08kcal Zsír: 39,99g Telített zsírsav: 10,97g Fehérje: 27,50g Szénhidrát: 57,94g Hozzáadott cukor: g Só: 2,08g Ca: 37,32mg</p>	<p>Energia: 848,69kcal Zsír: 15,52g Telített zsírsav: 1,83g Fehérje: 26,47g Szénhidrát: 138,02g Hozzáadott cukor: g Só: 3,17g Ca: 102,22mg</p>	<p>Energia: kcal Zsír: g Telített zsírsav: g Fehérje: g Szénhidrát: g Hozzáadott cukor: g Só: g Ca: mg</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. június 12 - 2023. június 16

2023.06.12 Hétfő	2023.06.13 Kedd	2023.06.14 Szerda	2023.06.15 Csütörtök	2023.06.16 Péntek
<p>Kertészleves^{1,7}, Zöldbabfőzelék^{1,7,12}, Fűszeres aprópecsenye¹²</p> <p>E: 723,29kcal Tel.zsír.: 5,47g CH: 37,44g Só: 4,58g</p> <p>Zsír: 48,84g Feh.: 27,60g Cuk: g Ca: 170,84mg</p>	<p>Daragaluskaleves^{1,3}, Rántott halrúd (sütőben sütvé)^{1,2,3,6,7,9,10}, Rizi-bizi⁹, Müzliszelet¹</p> <p>E: 864,74kcal Tel.zsír.: 4,21g CH: 121,70g Só: 4,88g</p> <p>Zsír: 27,47g Feh.: 23,76g Cuk: 7,19g Ca: 82,80mg</p>	<p>Fokhagymás sertés sült¹², Hagymás tört burgonya</p> <p>E: 702,08kcal Tel.zsír.: 10,97g CH: 57,94g Só: 2,08g</p> <p>Zsír: 39,99g Feh.: 27,50g Cuk: g Ca: 37,32mg</p>	<p>Fejtett bableves^{1,3,12}, Grízes (darás) tészta - sárgabarck dzsemmel¹</p> <p>E: 861,24kcal Tel.zsír.: 1,83g CH: 138,02g Só: 3,17g</p> <p>Zsír: 15,52g Feh.: 26,47g Cuk: g Ca: 102,22mg</p>	
<p>Energia: 723,29kcal Zsír: 48,84g Telített zsírsav: 5,47g Fehérje: 27,60g Szénhidrát: 37,44g Hozzáadott cukor: g Só: 4,58g Ca: 170,84mg</p>	<p>Energia: 864,74kcal Zsír: 27,47g Telített zsírsav: 4,21g Fehérje: 23,76g Szénhidrát: 121,70g Hozzáadott cukor: 7,19g Só: 4,88g Ca: 82,80mg</p>	<p>Energia: 702,08kcal Zsír: 39,99g Telített zsírsav: 10,97g Fehérje: 27,50g Szénhidrát: 57,94g Hozzáadott cukor: g Só: 2,08g Ca: 37,32mg</p>	<p>Energia: 861,24kcal Zsír: 15,52g Telített zsírsav: 1,83g Fehérje: 26,47g Szénhidrát: 138,02g Hozzáadott cukor: g Só: 3,17g Ca: 102,22mg</p>	<p>Energia: kcal Zsír: g Telített zsírsav: g Fehérje: g Szénhidrát: g Hozzáadott cukor: g Só: g Ca: mg</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. Csillagfürt