

Bölcsődés étlap

Étlap

2023. augusztus 28 - 2023. szeptember 1

Étkezés	2023.08.28 Hétfő	2023.08.29 Kedd	2023.08.30 Szerda	2023.08.31 Csütörtök	2023.09.01 Péntek
Reggeli	Vaníliás tej ₇ , Diós búrkifli _{1,3,7,8} E: 298,16kcal Tel.zsír: 5,30g CH: 30,70g Só: 0,19g Zsír: 15,10g Feh.: 9,80g Cuk: g Ca: 320,00mg	Eper-Homoktövis gyümölcsstea ₁₂ , Kifli, tejes _{1,7} , Szeletelt sajt, Margarin E: 166,36kcal Tel.zsír: 4,24g CH: 18,04g Só: 0,60g Zsír: 7,65g Feh.: 6,27g Cuk: 6,99g Ca: 4,77mg	Forró csoki ₇ , Kukoricás babajka ₁ , sajtkrém, natur ₇ E: 230,25kcal Tel.zsír: 5,77g CH: 27,70g Só: 0,70g Zsír: 8,82g Feh.: 9,88g Cuk: g Ca: 320,00mg	Tea ₁₂ , Tönkölybúza párna _{1,11} , Margarin, Zala felvágott ₆ , Jégcsapretek E: 158,84kcal Tel.zsír: 1,72g CH: 21,88g Só: 0,80g Zsír: 5,72g Feh.: 5,88g Cuk: 5,00g Ca: 9,40mg	UHT tej 2,8 ₇ , Zsemle ₁ , Kenőmájás ₆ , Kígyóuborka E: 213,78kcal Tel.zsír: 1,20g CH: 23,25g Só: 0,58g Zsír: 8,74g Feh.: 10,31g Cuk: g Ca: 248,70mg
Tízórai	Őszibarack turmix ₇ E: 101,26kcal Tel.zsír: 1,90g CH: 15,20g Só: 0,01g Zsír: 2,80g Feh.: 3,65g Cuk: 7,00g Ca: 161,95mg	Gyümölcsrizs ₇ E: 147,60kcal Tel.zsír: 0,95g CH: 20,74g Só: 0,12g Zsír: 5,67g Feh.: 3,18g Cuk: 7,99g Ca: 84,18mg	Banán E: 57,36kcal Tel.zsír: g CH: 33,75g Só: 0,04g Zsír: 0,08g Feh.: 0,97g Cuk: g Ca: 4,50mg	Házi Almás, zabpelyhes keksz _{1,3,5,8,11,12} E: 302,51kcal Tel.zsír: 3,90g CH: 48,61g Só: 0,08g Zsír: 10,32g Feh.: 5,23g Cuk: 11,99g Ca: 17,45mg	Alma E: 26,10kcal Tel.zsír: g CH: 5,25g Só: 0,01g Zsír: 0,30g Feh.: 0,30g Cuk: g Ca: 7,88mg
Ebéd	Székelykáposzta _{6,7,9,12} , Kenyér ebédhez ₁ E: 213,54kcal Tel.zsír: 1,87g CH: 18,07g Só: 2,02g Zsír: 9,81g Feh.: 12,41g Cuk: g Ca: 83,39mg	Spenót főzelék _{1,3,7,8,12} , Főtt tojás ₃ , Kenyér ebédhez ₁ E: 230,87kcal Tel.zsír: 1,60g CH: 23,13g Só: 0,86g Zsír: 9,39g Feh.: 10,84g Cuk: g Ca: 267,40mg	Rántott halrúd (sütőben sütvé) _{1,2,3,6,7,9,10} , Zöldséges bulgur _{1,9} , Őszibarack befőtt E: 342,81kcal Tel.zsír: 0,95g CH: 55,42g Só: 1,01g Zsír: 9,30g Feh.: 10,55g Cuk: 5,60g Ca: 23,86mg	Tökfőzelék _{1,7} , Fűszeres sertésapró ₁₂ E: 246,84kcal Tel.zsír: 2,31g CH: 15,10g Só: 1,14g Zsír: 14,30g Feh.: 13,35g Cuk: g Ca: 57,23mg	Burgonyaleves _{1,3} , Mákos tészta ₁ E: 354,44kcal Tel.zsír: 2,10g CH: 53,84g Só: 0,79g Zsír: 10,51g Feh.: 9,59g Cuk: 10,00g Ca: 156,86mg
Uzsonna	tej 2.8 % zsírtartalommal ₇ , Félbarna kenyér ₁ , sajtkrém, natur ₇ , TV paprika E: 202,30kcal Tel.zsír: 5,36g CH: 22,30g Só: 0,65g Zsír: 8,31g Feh.: 9,55g Cuk: g Ca: 322,40mg	UHT tej 2,8 ₇ , Teljes kiörlésű TOAST kenyér (tk. tönkölybúza) ₁ , Házi húskrém kkl, Kaliforniai paprika E: 257,08kcal Tel.zsír: 1,90g CH: 22,44g Só: 0,37g Zsír: 14,41g Feh.: 11,10g Cuk: g Ca: 246,13mg	tej 2.8 % zsírtartalommal ₇ , Korpás zsemle ₁ , Csicseriborsókrém _{11,12} , paradicsom E: 179,37kcal Tel.zsír: 3,97g CH: 22,42g Só: 0,27g Zsír: 5,91g Feh.: 8,89g Cuk: g Ca: 322,80mg	UHT tej 2,8 ₇ , Teljeskiörlésű formakenyér ₁ , Sárgabarack lekvár E: 216,12kcal Tel.zsír: g CH: 30,30g Só: 0,33g Zsír: 5,87g Feh.: 7,81g Cuk: g Ca: 240,00mg	tej 2.8 % zsírtartalommal ₇ , Túrós sajtos pogácsa _{1,3,7} , Gyümölcs joghurt ₇ E: 271,57kcal Tel.zsír: 5,90g CH: 25,15g Só: 0,89g Zsír: 12,25g Feh.: 15,00g Cuk: g Ca: 500,00mg
Energia:	815,27kcal	801,90kcal	809,80kcal	924,31kcal	865,89kcal
Zsír:	36,02g	37,12g	24,10g	36,21g	31,80g
Telített zsírsav:	14,43g	8,69g	10,69g	7,94g	9,20g
Fehérje:	35,41g	31,39g	30,29g	32,27g	35,20g
Szénhidrát:	86,27g	84,36g	139,29g	115,89g	107,50g
Hozzáadott cukor:	7,00g	14,99g	5,60g	16,98g	10,00g
Só:	2,87g	1,94g	2,02g	2,35g	2,26g
Ca:	887,74mg	602,49mg	671,16mg	324,08mg	913,43mg

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

Óvodás Étlap

Étlap

2023. augusztus 28 - 2023. szeptember 1

Étkezés	2023.08.28 Hétfő	2023.08.29 Kedd	2023.08.30 Szerda	2023.08.31 Csütörtök	2023.09.01 Péntek
Tízórai	Vaníliás tej ₇ , Diós búrkifli _{1,3,7,8} E: 481,60kcal Tel.zsír: 6,80g CH: 52,20g Só: 0,37g Zsír: 24,60g Feh.: 12,80g Cuk: g Ca: 320,00mg	Eper-Homoktövis gyümölcsstea ₁₂ , Kifli, tejes _{1,7} , Szeletelt sajt, Margarin E: 253,32kcal Tel.zsír: 6,17g CH: 28,89g Só: 0,94g Zsír: 10,70g Feh.: 10,15g Cuk: 6,99g Ca: 9,49mg	Forró csoki ₇ , Kukoricás babajka ₁ , sajtkrém, natur ₇ E: 245,74kcal Tel.zsír: 6,56g CH: 28,46g Só: 0,85g Zsír: 10,04g Feh.: 10,28g Cuk: g Ca: 320,00mg	Tea ₁₂ , Kornspitz kifli _{1,11} , Margarin, Zala felvágott ₆ , Jégcsapretek E: 278,32kcal Tel.zsír: 2,74g CH: 38,62g Só: 1,42g Zsír: 9,93g Feh.: 8,82g Cuk: 6,99g Ca: 13,13mg	UHT tej 2,8 ₇ , Teljeskiőrlésű rozskenyér ₁ , Kenőmájás ₆ , Kigyóuborka E: 278,53kcal Tel.zsír: 2,10g CH: 33,15g Só: 1,02g Zsír: 9,93g Feh.: 12,26g Cuk: g Ca: 244,50mg
Ebéd	Rántott leves ₁ , Pirított zsemle/kenyér kocka _{1,3} , Székelykáposzta _{6,7,9,12} E: 415,81kcal Tel.zsír: 6,41g CH: 24,01g Só: 3,05g Zsír: 26,37g Feh.: 19,00g Cuk: g Ca: 112,47mg	Tárkonyos sertésraguleves _{1,3,7} , Spenót főzelék _{1,3,7,8,12} , Főtt tojás ₃ , Müzliszelet ₁ E: 525,81kcal Tel.zsír: 4,65g CH: 35,85g Só: 1,95g Zsír: 29,25g Feh.: 23,19g Cuk: 7,19g Ca: 405,62mg	Zöldborsóleves _{1,3,12} , Rántott halrúd (sütőben sütte) _{1,2,3,6,7,9,10} , Zöldséges bulgur _{1,9} E: 559,49kcal Tel.zsír: 1,76g CH: 83,06g Só: 2,19g Zsír: 16,89g Feh.: 19,61g Cuk: 1,50g Ca: 67,74mg	Daragaluskaleves _{1,3} , Tökfőzelék _{1,7} , Fűszeres sertésapró ₁₂ , Banán E: 560,87kcal Tel.zsír: 4,91g CH: 61,86g Só: 2,45g Zsír: 33,62g Feh.: 17,97g Cuk: g Ca: 107,29mg	Burgonyaleves _{1,3} , Mákos tészta ₁ , Alma E: 556,09kcal Tel.zsír: 3,12g CH: 84,06g Só: 1,33g Zsír: 17,09g Feh.: 13,95g Cuk: 15,00g Ca: 216,12mg
Uzsonna	Teljeskiőrlésű rozskenyér ₁ , sajtkrém, natur ₇ , TV paprika E: 162,47kcal Tel.zsír: 2,84g CH: 24,90g Só: 1,07g Zsír: 4,19g Feh.: 4,50g Cuk: g Ca: 3,60mg	Teljes kiőrlésű TOAST kenyér (tk.tönkölybúza) ₁ , Házi húskrém kkl, Kaliforniai paprika E: 225,00kcal Tel.zsír: 2,32g CH: 25,25g Só: 0,71g Zsír: 11,29g Feh.: 8,12g Cuk: g Ca: 8,45mg	Graham formakenyér (teljeskiőrlésű tönkölybúza) ₁ , Csicsereborsókrém _{11,12} , paradicsom E: 161,62kcal Tel.zsír: 0,62g CH: 33,44g Só: 0,69g Zsír: 2,71g Feh.: 9,26g Cuk: g Ca: 31,79mg	Teljeskiőrlésű formakenyér ₁ , Sárgabarack lekvár E: 183,44kcal Tel.zsír: g CH: 36,60g Só: 0,66g Zsír: 0,53g Feh.: 3,59g Cuk: g Ca: mg	Túrós sajtos pogácsa _{1,3,7} , Gyümölcs joghurt ₇ E: 261,71kcal Tel.zsír: 4,05g CH: 24,40g Só: 1,59g Zsír: 13,15g Feh.: 11,45g Cuk: g Ca: 180,00mg
Energia:	1 059,88kcal	1 004,14kcal	966,84kcal	1 022,62kcal	1 096,33kcal
Zsír:	55,16g	51,25g	29,64g	44,08g	40,17g
Telített zsírsav:	16,05g	13,14g	8,93g	7,65g	9,27g
Fehérje:	36,30g	41,46g	39,15g	30,37g	37,66g
Szénhidrát:	101,11g	89,99g	144,96g	137,08g	141,61g
Hozzáadott cukor:	g	14,18g	1,50g	6,99g	15,00g
Só:	4,49g	3,60g	3,73g	4,52g	3,94g
Ca:	436,07mg	423,57mg	419,53mg	120,42mg	640,62mg

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. augusztus 28 - 2023. szeptember 1

Étkezés	2023.08.28 Hétfő	2023.08.29 Kedd	2023.08.30 Szerda	2023.08.31 Csütörtök	2023.09.01 Péntek
Tízórai	Vaníliás tej ₇ , Diós búrkifli _{1,3,7,8} E: 512,19kcal Tel.zsír: 7,75g CH: 55,00g Só: 0,38g Zsír: 26,00g Feh.: 14,50g Cuk: g Ca: 400,00mg	Eper-Homoktövis gyümölcsstea ₁₂ , Kifli, tejes _{1,7} , Szeletelt sajt, Margarin E: 271,01kcal Tel.zsír: 6,79g CH: 28,92g Só: 1,02g Zsír: 12,70g Feh.: 10,23g Cuk: 6,99g Ca: 9,49mg	Forró csoki ₇ , Kukoricás babajka ₁ , sajtkrém, natur ₇ E: 348,69kcal Tel.zsír: 7,82g CH: 45,71g Só: 1,22g Zsír: 12,06g Feh.: 14,10g Cuk: g Ca: 400,00mg	Tea ₁₂ , Kornspitz kifli _{1,11} , Margarin, Zala felvágott ₆ , Jégcsapretek E: 329,95kcal Tel.zsír: 4,09g CH: 40,97g Só: 1,75g Zsír: 13,93g Feh.: 10,57g Cuk: 8,99g Ca: 17,88mg	UHT tej 2,8 ₇ , Teljeskiőrlésű rozskenyér ₁ , Kenőmájás ₆ , Kigyóuborka E: 332,12kcal Tel.zsír: 2,90g CH: 36,04g Só: 1,23g Zsír: 13,24g Feh.: 15,34g Cuk: g Ca: 306,00mg
Ebéd	Rántott leves ₁ , Pirított zsemle/kenyér kocka _{1,3} , Székelykáposzta _{6,7,9,12} E: 518,97kcal Tel.zsír: 7,97g CH: 31,02g Só: 3,79g Zsír: 32,98g Feh.: 22,51g Cuk: g Ca: 136,42mg	Tárkonyos sertésraguleves _{1,3,7} , Spenót főzelék _{1,3,7,8,12} , Főtt tojás ₃ , Müzliszelet ₁ E: 588,11kcal Tel.zsír: 5,48g CH: 39,24g Só: 2,42g Zsír: 33,35g Feh.: 25,87g Cuk: 7,19g Ca: 470,14mg	Zöldborsóleves _{1,3,12} , Rántott halrúd (sütőben sütvé) _{1,2,3,6,7,9,10} , Zöldséges bulgur _{1,9} E: 680,76kcal Tel.zsír: 2,18g CH: 99,95g Só: 2,68g Zsír: 21,03g Feh.: 23,65g Cuk: 2,00g Ca: 80,44mg	Daragaluskaleves _{1,3} , Tökfőzelék _{1,7} , Fűszeres sertésapró ₁₂ , Banán E: 697,98kcal Tel.zsír: 5,83g CH: 87,00g Só: 3,03g Zsír: 40,89g Feh.: 22,25g Cuk: g Ca: 131,31mg	Burgonyaleves _{1,3} , Mákos tészta ₁ , Alma E: 631,21kcal Tel.zsír: 3,75g CH: 92,50g Só: 1,75g Zsír: 20,85g Feh.: 15,46g Cuk: 16,00g Ca: 262,25mg
Uzsonna	Teljeskiőrlésű rozskenyér ₁ , sajtkrém, natur ₇ , TV paprika E: 164,43kcal Tel.zsír: 2,84g CH: 25,20g Só: 1,07g Zsír: 4,22g Feh.: 4,62g Cuk: g Ca: 4,80mg	Teljes kiőrlésű TOAST kenyér (tk.tönkölybúza) ₁ , Házi húskrém kkl, Kaliforniai paprika E: 249,39kcal Tel.zsír: 2,75g CH: 25,95g Só: 0,82g Zsír: 13,52g Feh.: 8,88g Cuk: g Ca: 10,77mg	Graham formakenyér (teljeskiőrlésű tönkölybúza) ₁ , Csicseriborsókrém _{11,12} , paradicsom E: 185,12kcal Tel.zsír: 0,72g CH: 38,74g Só: 0,80g Zsír: 3,86g Feh.: 11,34g Cuk: g Ca: 44,23mg	Teljeskiőrlésű formakenyér ₁ , Sárgabarack lekvár E: 183,44kcal Tel.zsír: g CH: 36,60g Só: 0,66g Zsír: 0,53g Feh.: 3,59g Cuk: g Ca: mg	Túrós sajtos pogácsa _{1,3,7} , Gyümölcs joghurt ₇ E: 261,71kcal Tel.zsír: 4,05g CH: 24,40g Só: 1,59g Zsír: 13,15g Feh.: 11,45g Cuk: g Ca: 180,00mg
Energia:	1 195,59kcal	1 108,51kcal	1 214,57kcal	1 211,37kcal	1 225,03kcal
Zsír:	63,20g	59,58g	36,95g	55,35g	47,24g
Telített zsírsav:	18,56g	15,02g	10,73g	9,92g	10,70g
Fehérje:	41,63g	44,98g	49,09g	36,40g	42,25g
Szénhidrát:	111,22g	94,11g	184,41g	164,57g	152,94g
Hozzáadott cukor:	g	14,18g	2,00g	8,99g	16,00g
Só:	5,23g	4,26g	4,70g	5,44g	4,56g
Ca:	541,22mg	490,40mg	524,67mg	149,19mg	748,25mg

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

Felső tagozatos Iskolás Étlap

Étlap

2023. augusztus 28 - 2023. szeptember 1

Étkezés	2023.08.28 Hétfő	2023.08.29 Kedd	2023.08.30 Szerda	2023.08.31 Csütörtök	2023.09.01 Péntek
Tízórai	Vaníliás tej ₇ , Diós búrkifli _{1,3,7,8} E: 513,34kcal Tel.zsír: 7,75g CH: 55,30g Só: 0,38g Zsír: 26,00g Feh.: 14,50g Cuk: g Ca: 400,00mg	Eper-Homoktövis gyümölcsstea ₁₂ , Kifli, tejes _{1,7} , Szeletelt sajt, Margarin E: 303,61kcal Tel.zsír: 8,49g CH: 28,97g Só: 1,19g Zsír: 15,30g Feh.: 12,53g Cuk: 6,99g Ca: 9,49mg	Forró csoki ₇ , Kukoricás babajka ₁ , sajtkrém, natur ₇ E: 364,18kcal Tel.zsír: 8,61g CH: 46,47g Só: 1,37g Zsír: 13,28g Feh.: 14,50g Cuk: g Ca: 400,00mg	Tea ₁₂ , Kornspitz kifli _{1,11} , Margarin, Zala felvágott ₆ , Jégcsapretek E: 335,38kcal Tel.zsír: 4,09g CH: 42,23g Só: 1,76g Zsír: 13,94g Feh.: 10,68g Cuk: 9,99g Ca: 20,59mg	UHT tej 2,8 ₇ , Teljeskiörlésű rozskenyér ₁ , Kenőmájás ₆ , Kigyóuborka E: 357,62kcal Tel.zsír: 3,70g CH: 36,58g Só: 1,43g Zsír: 15,15g Feh.: 16,92g Cuk: g Ca: 307,50mg
Ebéd	Rántott leves ₁ , Pirított zsemle/kenyér kocka _{1,3} , Székelykáposzta _{6,7,9,12} E: 666,47kcal Tel.zsír: 9,83g CH: 41,04g Só: 4,65g Zsír: 41,47g Feh.: 29,55g Cuk: g Ca: 157,85mg	Tárkonyos sertésraguleves _{1,3,7} , Spenót főzelék _{1,3,7,8,12} , Főtt tojás ₃ , Müzliszelet ₁ E: 775,28kcal Tel.zsír: 6,56g CH: 44,52g Só: 3,02g Zsír: 45,14g Feh.: 35,93g Cuk: 7,19g Ca: 543,41mg	Zöldborsóleves _{1,3,12} , Rántott halrúd (sütőben sütte) _{1,2,3,6,7,9,10} , Zöldséges bulgur _{1,9} E: 788,16kcal Tel.zsír: 2,53g CH: 116,16g Só: 3,09g Zsír: 24,25g Feh.: 27,23g Cuk: 2,50g Ca: 94,26mg	Daragaluskaleves _{1,3} , Tökfőzelék _{1,7} , Fűszeres sertésapró ₁₂ , Banán E: 795,42kcal Tel.zsír: 6,55g CH: 104,82g Só: 3,88g Zsír: 45,94g Feh.: 24,87g Cuk: g Ca: 148,53mg	Burgonyaleves _{1,3} , Mákos tészta ₁ , Alma E: 684,00kcal Tel.zsír: 4,13g CH: 99,03g Só: 2,17g Zsír: 23,28g Feh.: 16,32g Cuk: 18,00g Ca: 287,23mg
Uzsonna	Teljeskiörlésű rozskenyér ₁ , sajtkrém, natur ₇ , TV paprika E: 180,59kcal Tel.zsír: 3,62g CH: 26,00g Só: 1,22g Zsír: 5,45g Feh.: 5,12g Cuk: g Ca: 6,00mg	Teljes kiörlésű TOAST kenyér (tk.tönkölybúza) ₁ , Házi húskrém kkl, Kaliforniai paprika E: 273,79kcal Tel.zsír: 3,18g CH: 26,66g Só: 0,92g Zsír: 15,75g Feh.: 9,65g Cuk: g Ca: 13,08mg	Graham formakenyér (teljeskiörlésű tönkölybúza) ₁ , Csicsereborsókrém _{11,12} , paradicsom E: 206,81kcal Tel.zsír: 0,80g CH: 44,04g Só: 0,91g Zsír: 4,82g Feh.: 13,42g Cuk: g Ca: 56,67mg	Teljeskiörlésű formakenyér ₁ , Sárgabarack lekvár E: 183,44kcal Tel.zsír: g CH: 36,60g Só: 0,66g Zsír: 0,53g Feh.: 3,59g Cuk: g Ca: mg	Túrós sajtos pogácsa _{1,3,7} , Gyümölcs joghurt ₇ E: 261,71kcal Tel.zsír: 4,05g CH: 24,40g Só: 1,59g Zsír: 13,15g Feh.: 11,45g Cuk: g Ca: 180,00mg
Energia:	1 360,39kcal	1 352,68kcal	1 359,16kcal	1 314,24kcal	1 303,34kcal
Zsír:	72,92g	76,20g	42,35g	60,41g	51,58g
Telített zsírsav:	21,20g	18,23g	11,94g	10,64g	11,88g
Fehérje:	49,17g	58,11g	55,15g	39,14g	44,69g
Szénhidrát:	122,34g	100,15g	206,67g	183,65g	160,01g
Hozzáadott cukor:	g	14,18g	2,50g	9,99g	18,00g
Só:	6,24g	5,13g	5,37g	6,29g	5,19g
Ca:	563,85mg	565,98mg	550,93mg	169,11mg	774,73mg

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

Középiskolás Étlap

Étlap

2023. augusztus 28 - 2023. szeptember 1

2023.08.28 Hétfő	2023.08.29 Kedd	2023.08.30 Szerda	2023.08.31 Csütörtök	2023.09.01 Péntek
<p>Rántott leves¹, Pirított zsemle/ kenyér kocka^{1,3}, Székelykáposzta^{6,7,9,12}</p> <p>E: 774,02kcal Tel.zsír: 11,45g CH: 44,34g Só: 5,75g</p> <p>Zsír: 49,83g Feh.: 34,02g Cuk: g Ca: 168,47mg</p>	<p>Tárkonyos sertésraguleves^{1,3,7}, Spenót főzelék^{1,3,7,8,12}, Főtt tojás³</p> <p>E: 763,12kcal Tel.zsír: 6,82g CH: 35,48g Só: 3,50g</p> <p>Zsír: 47,36g Feh.: 36,89g Cuk: g Ca: 611,50mg</p>	<p>Zöldborsóleves^{1,3,12}, Rántott halrúd (sütőben sütvé)^{1,2,3,6,7,9,10}, Zöldséges bulgur^{1,9}</p> <p>E: 856,10kcal Tel.zsír: 2,74g CH: 125,46g Só: 3,62g</p> <p>Zsír: 26,35g Feh.: 29,66g Cuk: 3,00g Ca: 105,77mg</p>	<p>Daragaluskaleves^{1,3}, Tökfőzelék^{1,7}, Fűszeres sertésapró¹²</p> <p>E: 757,36kcal Tel.zsír: 7,17g CH: 42,74g Só: 4,44g</p> <p>Zsír: 50,63g Feh.: 25,28g Cuk: g Ca: 156,29mg</p>	<p>Burgonyaleves^{1,3}, Mákos tészta¹</p> <p>E: 810,55kcal Tel.zsír: 4,80g CH: 118,99g Só: 2,70g</p> <p>Zsír: 26,23g Feh.: 20,76g Cuk: 22,00g Ca: 317,07mg</p>
<p>Energia: 774,02kcal Zsír: 49,83g Telített zsírsav: 11,45g Fehérje: 34,02g Szénhidrát: 44,34g Hozzáadott cukor: g Só: 5,75g Ca: 168,47mg</p>	<p>Energia: 763,12kcal Zsír: 47,36g Telített zsírsav: 6,82g Fehérje: 36,89g Szénhidrát: 35,48g Hozzáadott cukor: g Só: 3,50g Ca: 611,50mg</p>	<p>Energia: 856,10kcal Zsír: 26,35g Telített zsírsav: 2,74g Fehérje: 29,66g Szénhidrát: 125,46g Hozzáadott cukor: 3,00g Só: 3,62g Ca: 105,77mg</p>	<p>Energia: 757,36kcal Zsír: 50,63g Telített zsírsav: 7,17g Fehérje: 25,28g Szénhidrát: 42,74g Hozzáadott cukor: g Só: 4,44g Ca: 156,29mg</p>	<p>Energia: 810,55kcal Zsír: 26,23g Telített zsírsav: 4,80g Fehérje: 20,76g Szénhidrát: 118,99g Hozzáadott cukor: 22,00g Só: 2,70g Ca: 317,07mg</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. augusztus 28 - 2023. szeptember 1

2023.08.28 Hétfő	2023.08.29 Kedd	2023.08.30 Szerda	2023.08.31 Csütörtök	2023.09.01 Péntek
<p>Rántott leves¹, Pirított zsemle/ kenyér kocka^{1,3}, Székelykáposzta^{6,7,9,12}</p> <p>E: 723,83kcal Tel.zsír: 10,43g CH: 44,32g Só: 5,31g</p> <p>Zsír: 45,63g Feh.: 31,00g Cuk: g Ca: 168,47mg</p>	<p>Tárkonyos sertésraguleves^{1,3,7}, Spenót főzelék^{1,3,7,8,12}, Főtt tojás³</p> <p>E: 763,12kcal Tel.zsír: 6,82g CH: 35,48g Só: 3,50g</p> <p>Zsír: 47,36g Feh.: 36,89g Cuk: g Ca: 611,50mg</p>	<p>Zöldborsóleves^{1,3,12}, Rántott halrúd (sütőben sütvé)^{1,2,3,6,7,9,10}, Zöldséges bulgur^{1,9}</p> <p>E: 856,10kcal Tel.zsír: 2,74g CH: 125,46g Só: 3,62g</p> <p>Zsír: 26,35g Feh.: 29,66g Cuk: 3,00g Ca: 105,77mg</p>	<p>Daragaluskaleves^{1,3}, Tökfőzelék^{1,7}, Fűszeres sertésapró¹²</p> <p>E: 757,36kcal Tel.zsír: 7,17g CH: 42,74g Só: 4,44g</p> <p>Zsír: 50,63g Feh.: 25,28g Cuk: g Ca: 156,29mg</p>	<p>Burgonyaleves^{1,3}, Mákos tészta¹</p> <p>E: 810,55kcal Tel.zsír: 4,80g CH: 118,99g Só: 2,70g</p> <p>Zsír: 26,23g Feh.: 20,76g Cuk: 22,00g Ca: 317,07mg</p>
<p>Energia: 723,83kcal Zsír: 45,63g Telített zsírsav: 10,43g Fehérje: 31,00g Szénhidrát: 44,32g Hozzáadott cukor: g Só: 5,31g Ca: 168,47mg</p>	<p>Energia: 763,12kcal Zsír: 47,36g Telített zsírsav: 6,82g Fehérje: 36,89g Szénhidrát: 35,48g Hozzáadott cukor: g Só: 3,50g Ca: 611,50mg</p>	<p>Energia: 856,10kcal Zsír: 26,35g Telített zsírsav: 2,74g Fehérje: 29,66g Szénhidrát: 125,46g Hozzáadott cukor: 3,00g Só: 3,62g Ca: 105,77mg</p>	<p>Energia: 757,36kcal Zsír: 50,63g Telített zsírsav: 7,17g Fehérje: 25,28g Szénhidrát: 42,74g Hozzáadott cukor: g Só: 4,44g Ca: 156,29mg</p>	<p>Energia: 810,55kcal Zsír: 26,23g Telített zsírsav: 4,80g Fehérje: 20,76g Szénhidrát: 118,99g Hozzáadott cukor: 22,00g Só: 2,70g Ca: 317,07mg</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