

Étkezés	2023.09.11 Hétfő	2023.09.12 Kedd	2023.09.13 Szerda	2023.09.14 Csütörtök	2023.09.15 Péntek
Reggeli	Forró csoki ⁷ , Magvas fonott - rozsos ^{1,7,11} , Margarin, Jégcsapretek E: 232,94kcal Tel.zsír: 4,89g CH: 28,66g Só: 0,47g Zsír: 8,54g Feh.: 9,77g Cuk: g Ca: 325,40mg	Erdeigyümölcs tea ¹² , Burgonyás zsemle ¹ , Zöldfűszeres túrókrém ⁷ E: 147,92kcal Tel.zsír: 1,60g CH: 26,51g Só: 0,58g Zsír: 1,76g Feh.: 5,56g Cuk: 6,99g Ca: 23,11mg	Vaníliás tej ⁷ , Túrós táska ^{1,3,7} E: 245,46kcal Tel.zsír: 5,80g CH: 21,70g Só: 0,14g Zsír: 12,60g Feh.: 11,80g Cuk: g Ca: 320,00mg	Tea ¹² , Böngyöle ^{1,3,7,11} , Sertéshús krém, sertésmájjal ^{1,3,6,7} , Kígyóuborka E: 127,78kcal Tel.zsír: 1,04g CH: 20,40g Só: 0,45g Zsír: 3,04g Feh.: 4,02g Cuk: 5,00g Ca: 3,94mg	UHT tej 2,8 ⁷ , Csokoládés gabonagyöngyö ^{1,5,7,8,11} E: 188,69kcal Tel.zsír: 0,19g CH: 21,15g Só: 0,06g Zsír: 6,09g Feh.: 7,10g Cuk: g Ca: 240,00mg
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	Korpvit keksz 75% teljes kiőrlésű ^{1,12} , Banán E: 132,76kcal Tel.zsír: 0,81g CH: 44,40g Só: 0,20g Zsír: 2,03g Feh.: 2,55g Cuk: 0,90g Ca: 4,50mg	Alma E: 26,10kcal Tel.zsír: g CH: 5,25g Só: 0,01g Zsír: 0,30g Feh.: 0,30g Cuk: g Ca: 7,88mg	Tejben zabpehely ^{1,5,7,8,11,12} E: 168,56kcal Tel.zsír: 3,39g CH: 25,18g Só: 1,00g Zsír: 6,38g Feh.: 8,82g Cuk: g Ca: 273,75mg	Szilva E: 35,55kcal Tel.zsír: g CH: 7,65g Só: 0,01g Zsír: g Feh.: 0,60g Cuk: g Ca: 12,00mg
Ebéd	Bakonyi sertésragu ^{1,7} , Párolt bulgur ^{1,9} E: 329,78kcal Tel.zsír: 2,35g CH: 40,64g Só: 1,52g Zsír: 12,72g Feh.: 15,23g Cuk: 0,03g Ca: 47,12mg	Húsgombóc ³ , Paradicsommártás ¹ , Főtt burgonya fél adag E: 276,39kcal Tel.zsír: 0,34g CH: 31,31g Só: 1,63g Zsír: 9,35g Feh.: 8,02g Cuk: 7,93g Ca: 16,98mg	Párolt pulykamell, Vadas mártás ^{1,7,10,12} , Szarvacska tészta ^{1,3} E: 356,52kcal Tel.zsír: 2,24g CH: 42,13g Só: 1,16g Zsír: 10,60g Feh.: 20,25g Cuk: 0,50g Ca: 31,98mg	Fűszeres pulykacsikok ^{1,2} , Zöldbabfőzelék ^{1,7,12} , Kenyér ebédhez ¹ E: 270,31kcal Tel.zsír: 3,02g CH: 26,42g Só: 1,34g Zsír: 10,89g Feh.: 16,28g Cuk: g Ca: 61,35mg	Zöldborsóleves vajas galuskával ^{1,3,12} , Tejbegríz (tejbédara) kakaó szórattal ^{1,7} E: 396,41kcal Tel.zsír: 5,57g CH: 54,97g Só: 0,89g Zsír: 12,85g Feh.: 11,65g Cuk: 24,99g Ca: 303,22mg
Uzsonna	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ , Félbarna kenyér ¹ , Magyaros vajkrém, Kaliforniai paprika E: 214,17kcal Tel.zsír: 3,81g CH: 22,43g Só: 0,35g Zsír: 9,81g Feh.: 8,96g Cuk: g Ca: 321,40mg	UHT tej 2,8 ⁷ , Szeletelt sajt, Kukoricás babajka ¹ , Margarin, paradicsom E: 272,59kcal Tel.zsír: 4,33g CH: 25,03g Só: 0,79g Zsír: 13,44g Feh.: 12,98g Cuk: g Ca: 242,80mg	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ , Fehér kenyér ¹ , Tojáskrém ^{3,10} , TV paprika E: 226,16kcal Tel.zsír: 4,11g CH: 21,66g Só: 0,50g Zsír: 9,37g Feh.: 11,59g Cuk: g Ca: 331,56mg	UHT tej 2,8 ⁷ , Teljeskiőrlésű rozskenyér ¹ , Házi diós sajtkrém ^{7,8} , Jégcsapretek E: 283,06kcal Tel.zsír: 5,40g CH: 21,40g Só: 0,67g Zsír: 16,15g Feh.: 10,31g Cuk: g Ca: 247,46mg	UHT tej 2,8 ⁷ , Kukoricás kenyér ¹ , Házi Pizzakrém ^{1,2} , TV paprika E: 219,33kcal Tel.zsír: 0,24g CH: 26,32g Só: 0,24g Zsír: 8,04g Feh.: 8,97g Cuk: 1,00g Ca: 247,15mg
Energia:	828,88kcal	829,66kcal	854,24kcal	849,71kcal	839,98kcal
Zsír:	31,22g	26,58g	32,88g	36,46g	26,99g
Telített zsírsav:	11,19g	7,08g	12,15g	12,85g	6,01g
Fehérje:	38,91g	29,11g	43,93g	39,43g	28,31g
Szénhidrát:	99,22g	127,26g	90,74g	93,40g	110,09g
Hozzáadott cukor:	0,03g	15,83g	0,50g	5,00g	25,99g
Só:	2,49g	3,21g	1,81g	3,46g	1,19g
Ca:	873,92mg	287,39mg	691,42mg	586,50mg	802,36mg

Allergének:

1. Glutén tartalmú 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

Étkezés	2023.09.11 Hétfő	2023.09.12 Kedd	2023.09.13 Szerda	2023.09.14 Csütörtök	2023.09.15 Péntek
Tízórai	Forró csoki ⁷ , Magvas fonott - rozsos ^{1,7,11} , Margarin, Jégcsapretek E: 319,21kcal Tel.zsír: 5,25g CH: 45,28g Só: 0,82g Zsír: 9,27g Feh.: 12,35g Cuk: g Ca: 328,10mg	Erdeigyümölcs tea ¹² , Burgonyás zsemle ¹ , Zöldfűszeres túrókrém ⁷ E: 251,05kcal Tel.zsír: 2,80g CH: 45,40g Só: 1,06g Zsír: 2,76g Feh.: 9,43g Cuk: 6,99g Ca: 34,03mg	Vaníliás tej ⁷ , fahéjas csiga ^{1,3,7} E: 333,09kcal Tel.zsír: 5,75g CH: 33,60g Só: 0,24g Zsír: 16,65g Feh.: 10,05g Cuk: g Ca: 320,00mg	Tea ¹² , Zsemle ¹ , Sertéshús krém sertésmájjal ^{1,3,6,7} , Kígyóuborka E: 196,57kcal Tel.zsír: 0,98g CH: 35,06g Só: 0,83g Zsír: 3,39g Feh.: 5,94g Cuk: 6,99g Ca: 16,84mg	UHT tej 2,8 ⁷ , 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
Ebéd	Zöldségleves eperlevéllel ^{1,3,9} , Bakonyi sertésragu ^{1,7} , Párolt rizs E: 509,38kcal Tel.zsír: 3,29g CH: 59,86g Só: 2,77g Zsír: 19,90g Feh.: 18,70g Cuk: 0,03g Ca: 79,72mg	Reszelt tészta leves ^{1,3} , Húsgombóc ³ , Paradicsommártás ¹ , Főtt burgonya fél adag, Banán E: 539,04kcal Tel.zsír: 0,93g CH: 93,89g Só: 2,63g Zsír: 16,07g Feh.: 15,04g Cuk: 9,21g Ca: 32,96mg	Tojásleves ^{1,3,9} , Vadas marhatokány ^{1,7,10,12} , Spagetti tészta ^{1,3} E: 547,04kcal Tel.zsír: 5,01g CH: 56,47g Só: 1,75g Zsír: 20,76g Feh.: 28,60g Cuk: 1,00g Ca: 76,88mg	Köményleves ¹ , Levesgyöngy betét ^{1,3,7} , Fűszeres pulykacsikok ¹² , Fejtettbab főzelék ^{1,7,12} E: 499,92kcal Tel.zsír: 5,82g CH: 51,24g Só: 2,18g Zsír: 21,01g Feh.: 26,92g Cuk: g Ca: 67,48mg	Zöldborsóleves vajas galuskával ^{1,3,12} , Tejbegríz (tejbedara) kakaó szórattal ^{1,7} E: 544,02kcal Tel.zsír: 8,50g CH: 71,76g Só: 1,38g Zsír: 18,67g Feh.: 17,51g Cuk: 29,48g Ca: 503,76mg
Uzsonna	Graham formakenyér (teljeskiőrlésű tönkölybúza) ¹ , Magyaros vajkrém, Kaliforniai paprika E: 178,96kcal Tel.zsír: 0,51g CH: 22,59g Só: 0,48g Zsír: 6,94g Feh.: 4,61g Cuk: g Ca: 2,10mg	Teljes kiőrlésű TOAST kenyér (tk.tönkölybúza) ¹ , Szeletelt sajt, Margarin, paradicsom E: 233,79kcal Tel.zsír: 5,73g CH: 24,38g Só: 1,08g Zsír: 10,36g Feh.: 11,78g Cuk: g Ca: 4,20mg	Teljeskiőrlésű formakenyér ¹ , Tojáskrém ^{3,10} , TV paprika E: 181,82kcal Tel.zsír: 0,37g CH: 22,51g Só: 0,86g Zsír: 4,80g Feh.: 7,27g Cuk: g Ca: 15,19mg	Teljeskiőrlésű rozskenyér ¹ , Házi diós sajtkrém ^{7,8} , Jégcsapretek E: 281,46kcal Tel.zsír: 8,16g CH: 23,58g Só: 1,20g Zsír: 15,66g Feh.: 7,12g Cuk: g Ca: 10,19mg	Félbarna kenyér ¹ , Házi Pizzakrém ¹² , TV paprika E: 185,41kcal Tel.zsír: 0,36g CH: 30,39g Só: 0,79g Zsír: 3,78g Feh.: 5,29g Cuk: 2,00g Ca: 9,97mg
Energia:	1 007,55kcal	1 023,89kcal	1 061,95kcal	977,95kcal	994,49kcal
Zsír:	36,11g	29,19g	42,21g	40,06g	29,04g
Telített zsírsav:	9,05g	9,47g	11,13g	14,95g	9,25g
Fehérje:	35,66g	36,25g	45,92g	39,98g	30,99g
Szénhidrát:	127,72g	163,67g	112,58g	109,88g	135,04g
Hozzáadott cukor:	0,03g	16,21g	1,00g	6,99g	31,48g
Só:	4,07g	4,76g	2,85g	4,22g	2,30g
Ca:	409,92mg	71,19mg	412,07mg	94,52mg	753,73mg

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

Alsó tagozatos Iskolás Étlap

Étlap

2023. szeptember 11 - 2023. szeptember 15

Étkezés	2023.09.11 Hétfő	2023.09.12 Kedd	2023.09.13 Szerda	2023.09.14 Csütörtök	2023.09.15 Péntek
Tízórai	Forró csoki ⁷ , Magvas fonott - rozsos ^{1,7,11} , Margarin, Jégcsapretek E: 368,27kcal Tel.zsír: 6,83g CH: 48,13g Só: 0,91g Zsír: 12,70g Feh.: 14,26g Cuk: g Ca: 410,80mg	Erdeigyümölcs tea ¹² , Burgonyás zsemle ¹ , Zöldfűszeres túrókrém ⁷ E: 251,53kcal Tel.zsír: 2,80g CH: 45,46g Só: 1,15g Zsír: 2,77g Feh.: 9,47g Cuk: 6,99g Ca: 36,14mg	Vaníliás tej ⁷ , Túrós táska ^{1,3,7} E: 406,79kcal Tel.zsír: 8,75g CH: 37,00g Só: 0,26g Zsír: 21,00g Feh.: 18,50g Cuk: g Ca: 400,00mg	Tea ¹² , Zsemle ¹ , Sertéshús krém sertésmájjal ^{1,3,6,7} , Kígyóuborka E: 225,27kcal Tel.zsír: 1,47g CH: 37,98g Só: 0,98g Zsír: 4,80g Feh.: 6,93g Cuk: 8,99g Ca: 18,35mg	UHT tej 2,8 ⁷ , 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
Ebéd	Zöldségleves eperlevéllel ^{1,3,9} , Bakonyi sertésragu ^{1,7} , Párolt rizs E: 621,42kcal Tel.zsír: 4,15g CH: 71,29g Só: 3,41g Zsír: 24,96g Feh.: 22,64g Cuk: 0,04g Ca: 102,89mg	Reszelt tészta leves ^{1,3} , Húsgombóc ³ , Paradicsommártás ¹ , Főtt burgonya fél adag, Banán E: 659,33kcal Tel.zsír: 1,18g CH: 122,61g Só: 3,41g Zsír: 20,30g Feh.: 18,23g Cuk: 10,49g Ca: 40,86mg	Tojásleves ^{1,3,9} , Vadas marhatokány ^{1,7,10,12} , Spagetti tészta ^{1,3} E: 671,35kcal Tel.zsír: 6,35g CH: 67,75g Só: 2,25g Zsír: 26,33g Feh.: 34,86g Cuk: 1,50g Ca: 94,00mg	Köményleves ¹ , Levesgyöngy betét ^{1,3,7} , Fűszeres pulykacsíkok ¹² , Fejtettbab főzelék ^{1,7,12} E: 634,88kcal Tel.zsír: 7,85g CH: 63,21g Só: 2,74g Zsír: 28,32g Feh.: 32,31g Cuk: g Ca: 88,98mg	Zöldborsóleves vajas galuskával ^{1,3,12} , Tejbegríz (tejbedara) kakaó szórattal ^{1,7} E: 660,64kcal Tel.zsír: 9,72g CH: 89,22g Só: 1,77g Zsír: 21,93g Feh.: 20,64g Cuk: 35,98g Ca: 560,71mg
Uzsonna	Graham formakenyér (teljeskiőrlésű tönkölybúza) ¹ , Magyaros vajkrém, Kaliforniai paprika E: 201,05kcal Tel.zsír: 0,51g CH: 23,45g Só: 0,48g Zsír: 8,92g Feh.: 4,82g Cuk: g Ca: 2,80mg	Teljes kiőrlésű TOAST kenyér (tk.tönkölybúza) ¹ , Szeletelt sajt, Margarin, paradicsom E: 253,67kcal Tel.zsír: 6,36g CH: 24,81g Só: 1,16g Zsír: 12,38g Feh.: 11,96g Cuk: g Ca: 5,60mg	Teljeskiőrlésű formakenyér ¹ , Tojáskrém ^{3,10} , TV paprika E: 206,34kcal Tel.zsír: 0,50g CH: 23,09g Só: 0,94g Zsír: 6,25g Feh.: 8,54g Cuk: g Ca: 20,58mg	Teljeskiőrlésű rozskenyér ¹ , Házi diós sajtkrém ^{7,8} , Jégcsapretek E: 286,17kcal Tel.zsír: 8,24g CH: 23,91g Só: 1,30g Zsír: 15,97g Feh.: 7,32g Cuk: g Ca: 13,94mg	Félbarna kenyér ¹ , Házi Pizzakrém ¹² , TV paprika E: 207,35kcal Tel.zsír: 0,48g CH: 32,61g Só: 0,85g Zsír: 4,85g Feh.: 5,70g Cuk: 3,00g Ca: 12,70mg
Energia:	1 190,75kcal	1 164,53kcal	1 284,48kcal	1 146,31kcal	1 212,04kcal
Zsír:	46,58g	35,45g	53,59g	49,09g	35,10g
Telített zsírsav:	11,49g	10,34g	15,59g	17,55g	10,71g
Fehérje:	41,72g	39,67g	61,90g	46,57g	36,76g
Szénhidrát:	142,87g	192,87g	127,83g	125,10g	164,91g
Hozzáadott cukor:	0,04g	17,49g	1,50g	8,99g	38,98g
Só:	4,80g	5,73g	3,46g	5,02g	2,78g
Ca:	516,49mg	82,60mg	514,58mg	121,28mg	873,41mg

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. szeptember 11 - 2023. szeptember 15

Étkezés	2023.09.11 Hétfő	2023.09.12 Kedd	2023.09.13 Szerda	2023.09.14 Csütörtök	2023.09.15 Péntek
Tízórai	Forró csoki ⁷ , Magvas fonott - rozsos ^{1,7,11} , Margarin, Jégcsapretek E: 370,97kcal Tel.zsír: 6,84g CH: 48,64g Só: 0,92g Zsír: 12,73g Feh.: 14,39g Cuk: g Ca: 413,50mg	Erdeigyümölcs tea ¹² , Burgonyás zsemle ¹ , Zöldfűszeres túrókrém ⁷ E: 265,61kcal Tel.zsír: 3,18g CH: 46,00g Só: 1,22g Zsír: 3,46g Feh.: 10,87g Cuk: 6,99g Ca: 47,59mg	Vaníliás tej ⁷ , Túrós táska ^{1,3,7} E: 407,93kcal Tel.zsír: 8,75g CH: 37,30g Só: 0,26g Zsír: 21,00g Feh.: 18,50g Cuk: g Ca: 400,00mg	Tea ¹² , Zsemle ¹ , Sertéshús krém sertésmájjal ^{1,3,6,7} , Kígyóuborka E: 230,46kcal Tel.zsír: 1,47g CH: 39,15g Só: 0,98g Zsír: 4,81g Feh.: 7,03g Cuk: 9,99g Ca: 19,86mg	UHT tej 2,8 ⁷ , 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
Ebéd	Zöldségleves eperlevéllel ^{1,3,9} , Bakonyi sertésragu ^{1,7} , Párolt rizs E: 727,80kcal Tel.zsír: 4,86g CH: 82,00g Só: 4,32g Zsír: 30,09g Feh.: 26,31g Cuk: 0,04g Ca: 116,45mg	Reszelt tészta leves ^{1,3} , Húsgombóc ³ , Paradicsommártás ¹ , Főtt burgonya fél adag, Banán E: 771,03kcal Tel.zsír: 1,42g CH: 144,85g Só: 4,20g Zsír: 24,53g Feh.: 21,39g Cuk: 11,63g Ca: 46,61mg	Tojásleves ^{1,3,9} , Vadas marhatokány ^{1,7,10,12} , Spagetti tészta ^{1,3} E: 752,41kcal Tel.zsír: 7,18g CH: 74,94g Só: 2,87g Zsír: 30,31g Feh.: 38,29g Cuk: 1,80g Ca: 104,58mg	Köményleves ¹ , Levesgyöngy betét ^{1,3,7} , Fűszeres pulykacsikok ¹² , Fejtettbab főzelék ^{1,7,12} E: 815,82kcal Tel.zsír: 10,12g CH: 78,12g Só: 3,63g Zsír: 38,58g Feh.: 39,71g Cuk: g Ca: 104,46mg	Zöldborsóleves vajas galuskával ^{1,3,12} , Tejbeგრíz (tejbedara) kakaó szórattal ^{1,7} E: 748,78kcal Tel.zsír: 10,40g CH: 102,61g Só: 2,09g Zsír: 24,25g Feh.: 22,94g Cuk: 40,48g Ca: 585,49mg
Uzsonna	Graham formakenyér (teljeskiörlésű tönkölybúza) ¹ , Magyaros vajkrém, Kaliforniai paprika E: 204,14kcal Tel.zsír: 0,51g CH: 24,06g Só: 0,48g Zsír: 8,95g Feh.: 4,92g Cuk: g Ca: 3,50mg	Teljes kiörlésű TOAST kenyér (tk.tönkölybúza) ¹ , Szeletelt sajt, Margarin, paradicsom E: 288,46kcal Tel.zsír: 8,06g CH: 25,26g Só: 1,33g Zsír: 15,00g Feh.: 14,36g Cuk: g Ca: 7,00mg	Teljeskiörlésű formakenyér ¹ , Tojáskrém ^{3,10} , TV paprika E: 230,87kcal Tel.zsír: 0,62g CH: 23,67g Só: 1,03g Zsír: 7,71g Feh.: 9,81g Cuk: g Ca: 25,97mg	Teljeskiörlésű rozskenyér ¹ , Házi diós sajtkrém ^{7,8} , Jégcsapretek E: 343,08kcal Tel.zsír: 10,81g CH: 24,29g Só: 1,53g Zsír: 21,12g Feh.: 8,73g Cuk: g Ca: 17,69mg	Félbarna kenyér ¹ , Házi Pizzakrém ¹² , TV paprika E: 223,44kcal Tel.zsír: 0,54g CH: 34,68g Só: 0,91g Zsír: 5,42g Feh.: 6,06g Cuk: 4,00g Ca: 15,44mg
Energia:	1 302,91kcal	1 325,10kcal	1 391,21kcal	1 389,37kcal	1 316,27kcal
Zsír:	51,77g	43,00g	59,01g	64,50g	37,99g
Telített zsírsav:	12,22g	12,66g	16,55g	22,41g	11,46g
Fehérje:	45,62g	46,63g	66,61g	55,47g	39,42g
Szénhidrát:	154,70g	216,11g	135,90g	141,56g	180,35g
Hozzáadott cukor:	0,04g	18,63g	1,80g	9,99g	44,48g
Só:	5,71g	6,75g	4,16g	6,14g	3,17g
Ca:	533,45mg	101,20mg	530,55mg	142,00mg	900,93mg

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. szeptember 11 - 2023. szeptember 15

2023.09.11 Hétfő	2023.09.12 Kedd	2023.09.13 Szerda	2023.09.14 Csütörtök	2023.09.15 Péntek
<p>Zöldségleves eperlevéllel^{1,3,9}, Bakonyi sertésragu^{1,7}, Párolt rizs</p> <p>E: 866,65kcal Tel.zsír.: 5,41g CH: 100,82g Só: 4,71g</p> <p>Zsír: 34,75g Feh.: 30,84g Cuk: 0,04g Ca: 131,76mg</p>	<p>Reszelt tészta leves^{1,3}, Húsgombóc³, Paradicsommártás¹, Főtt burgonya fél adag</p> <p>E: 738,49kcal Tel.zsír.: 1,67g CH: 85,19g Só: 4,99g</p> <p>Zsír: 28,54g Feh.: 21,90g Cuk: 13,77g Ca: 41,91mg</p>	<p>Tojásleves^{1,3,9}, Vadas marhatokány^{1,7,10,12}, Spagetti tészta^{1,3}</p> <p>E: 831,45kcal Tel.zsír.: 7,92g CH: 82,09g Só: 3,47g</p> <p>Zsír: 34,08g Feh.: 41,71g Cuk: 2,00g Ca: 114,42mg</p>	<p>Köményleves¹, Levesgyöngy betét^{1,3,7}, Fűszeres pulykacskók¹², Fejtettbab főzelék^{1,7,12}</p> <p>E: 841,40kcal Tel.zsír.: 10,88g CH: 77,42g Só: 4,26g</p> <p>Zsír: 40,93g Feh.: 41,50g Cuk: g Ca: 111,16mg</p>	<p>Zöldborsóleves vajás galuskával^{1,3,12}, Tejbegríz (tejbedara) kakaó szóráttal^{1,7}</p> <p>E: 768,15kcal Tel.zsír.: 10,25g CH: 105,30g Só: 2,82g</p> <p>Zsír: 24,36g Feh.: 23,91g Cuk: 37,48g Ca: 563,56mg</p>
<p>Energia: 866,65kcal Zsír: 34,75g Telített zsírsav: 5,41g Fehérje: 30,84g Szénhidrát: 100,82g Hozzáadott cukor: 0,04g Só: 4,71g Ca: 131,76mg</p>	<p>Energia: 738,49kcal Zsír: 28,54g Telített zsírsav: 1,67g Fehérje: 21,90g Szénhidrát: 85,19g Hozzáadott cukor: 13,77g Só: 4,99g Ca: 41,91mg</p>	<p>Energia: 831,45kcal Zsír: 34,08g Telített zsírsav: 7,92g Fehérje: 41,71g Szénhidrát: 82,09g Hozzáadott cukor: 2,00g Só: 3,47g Ca: 114,42mg</p>	<p>Energia: 841,40kcal Zsír: 40,93g Telített zsírsav: 10,88g Fehérje: 41,50g Szénhidrát: 77,42g Hozzáadott cukor: g Só: 4,26g Ca: 111,16mg</p>	<p>Energia: 768,15kcal Zsír: 24,36g Telített zsírsav: 10,25g Fehérje: 23,91g Szénhidrát: 105,30g Hozzáadott cukor: 37,48g Só: 2,82g Ca: 563,56mg</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. szeptember 11 - 2023. szeptember 15

2023.09.11 Hétfő	2023.09.12 Kedd	2023.09.13 Szerda	2023.09.14 Csütörtök	2023.09.15 Péntek
<p>Zöldségleves eperlevéllel^{1,3,9}, Bakonyi sertésragu^{1,7}, Párolt rizs</p> <p>E: 866,65kcal Tel.zsír.: 5,41g CH: 100,82g Só: 4,71g</p> <p>Zsír: 34,75g Feh.: 30,84g Cuk: 0,04g Ca: 131,76mg</p>	<p>Reszelt tészta leves^{1,3}, Húsgombóc³, Paradicsommártás¹, Főtt burgonya fél adag</p> <p>E: 735,99kcal Tel.zsír.: 1,67g CH: 84,67g Só: 4,99g</p> <p>Zsír: 28,53g Feh.: 21,82g Cuk: 13,77g Ca: 39,96mg</p>	<p>Tojásleves^{1,3,9}, Vadas marhatokány^{1,7,10,12}, Spagetti tészta^{1,3}</p> <p>E: 831,45kcal Tel.zsír.: 7,92g CH: 82,09g Só: 3,47g</p> <p>Zsír: 34,08g Feh.: 41,71g Cuk: 2,00g Ca: 114,42mg</p>	<p>Köményleves¹, Levesgyöngy betét^{1,3,7}, Fűszeres pulykacskók¹², Fejtettbab főzelék^{1,7,12}</p> <p>E: 841,40kcal Tel.zsír.: 10,88g CH: 77,42g Só: 4,26g</p> <p>Zsír: 40,93g Feh.: 41,50g Cuk: g Ca: 111,16mg</p>	<p>Zöldborsóleves vajas galuskával^{1,3,12}, Tejbegríz (tejbedara) kakaó szórattal^{1,7}</p> <p>E: 768,15kcal Tel.zsír.: 10,25g CH: 105,30g Só: 2,82g</p> <p>Zsír: 24,36g Feh.: 23,91g Cuk: 37,48g Ca: 563,56mg</p>
<p>Energia: 866,65kcal Zsír: 34,75g Telített zsírsav: 5,41g Fehérje: 30,84g Szénhidrát: 100,82g Hozzáadott cukor: 0,04g Só: 4,71g Ca: 131,76mg</p>	<p>Energia: 735,99kcal Zsír: 28,53g Telített zsírsav: 1,67g Fehérje: 21,82g Szénhidrát: 84,67g Hozzáadott cukor: 13,77g Só: 4,99g Ca: 39,96mg</p>	<p>Energia: 831,45kcal Zsír: 34,08g Telített zsírsav: 7,92g Fehérje: 41,71g Szénhidrát: 82,09g Hozzáadott cukor: 2,00g Só: 3,47g Ca: 114,42mg</p>	<p>Energia: 841,40kcal Zsír: 40,93g Telített zsírsav: 10,88g Fehérje: 41,50g Szénhidrát: 77,42g Hozzáadott cukor: g Só: 4,26g Ca: 111,16mg</p>	<p>Energia: 768,15kcal Zsír: 24,36g Telített zsírsav: 10,25g Fehérje: 23,91g Szénhidrát: 105,30g Hozzáadott cukor: 37,48g Só: 2,82g Ca: 563,56mg</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