

Étkezés	2023.09.18 Hétfő	2023.09.19 Kedd	2023.09.20 Szerda	2023.09.21 Csütörtök	2023.09.22 Péntek
Reggeli	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ , Kakaós csiga ^{1,3,7} E: 224,00kcal Tel.zsír.: 5,00g CH: 21,50g Só: 0,12g Zsír: 11,30g Feh.: 8,90g Cuk: g Ca: 320,00mg	Meggy-Berkenye gyümölcstea ¹² , Rozsos babajka ¹ , Szeletelt sajt, Margarin, Kaliforniai paprika E: 184,13kcal Tel.zsír.: 4,03g CH: 21,95g Só: 0,79g Zsír: 7,56g Feh.: 6,99g Cuk: 6,99g Ca: 1,44mg	Tejeskávét ⁷ , Kukoricás babajka ¹ , Vajkrém ⁷ , Baromfi párizsi E: 210,32kcal Tel.zsír.: 5,11g CH: 22,83g Só: 0,76g Zsír: 9,20g Feh.: 9,04g Cuk: g Ca: 241,25mg	Tea - zöld ¹² , Zöldséges stangli ^{1,7,9} , Szezámagos sajtkrém ^{7,11} , paradicsom E: 138,70kcal Tel.zsír.: 1,87g CH: 23,36g Só: 0,53g Zsír: 3,62g Feh.: 3,80g Cuk: 6,99g Ca: 6,19mg	UHT tej 2,8 ⁷ , Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér ¹ , Margarin, TV paprika E: 214,72kcal Tel.zsír.: 0,62g CH: 21,53g Só: 0,32g Zsír: 7,91g Feh.: 8,57g Cuk: g Ca: 242,40mg
Tízórai	Ananászturmix ⁷ E: 88,86kcal Tel.zsír.: 1,90g CH: 11,80g Só: 0,01g Zsír: 2,86g Feh.: 3,64g Cuk: g Ca: 169,60mg	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	Körte E: 39,75kcal Tel.zsír.: g CH: 9,00g Só: g Zsír: 0,23g Feh.: 0,30g Cuk: g Ca: 11,77mg	Vegyes gyümölcsjoghurt házi ⁷ E: 124,08kcal Tel.zsír.: 2,52g CH: 16,60g Só: 0,03g Zsír: 4,13g Feh.: 4,20g Cuk: 7,00g Ca: 17,60mg	Házi meggyes joghurt ⁷ E: 121,10kcal Tel.zsír.: 3,60g CH: 11,50g Só: 0,02g Zsír: 5,65g Feh.: 5,50g Cuk: g Ca: 15,65mg
Ebéd	Finomfőzelék ^{1,7} , Fűszeres aprópecsenye ¹² E: 278,86kcal Tel.zsír.: 2,06g CH: 18,74g Só: 1,08g Zsír: 12,76g Feh.: 18,06g Cuk: 2,00g Ca: 160,60mg	Párolt pulykamell, Brokkoli főzelék ^{1,7} E: 189,15kcal Tel.zsír.: 1,60g CH: 10,10g Só: 1,08g Zsír: 7,69g Feh.: 19,31g Cuk: g Ca: 213,01mg	Paprikás burgonya (serpenyős burgonya) virslivel ¹² , Csemege uborka E: 315,93kcal Tel.zsír.: 3,83g CH: 29,76g Só: 1,87g Zsír: 16,42g Feh.: 12,05g Cuk: g Ca: 23,36mg	Sertéspörkölt ¹² , Zöldborsó főzelék ^{1,7} , Banán E: 332,13kcal Tel.zsír.: 1,94g CH: 58,60g Só: 1,18g Zsír: 12,12g Feh.: 16,66g Cuk: 4,50g Ca: 136,69mg	Alma, Diós guba ^{1,7,8} E: 280,75kcal Tel.zsír.: 3,36g CH: 40,77g Só: 0,36g Zsír: 9,14g Feh.: 8,03g Cuk: 9,00g Ca: 165,54mg
Uzsonna	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ , Szezámagos kifli ^{1,7,11} , Kenőmájas ⁶ , Kígyóuborka E: 210,52kcal Tel.zsír.: 5,22g CH: 20,67g Só: 0,50g Zsír: 9,37g Feh.: 10,80g Cuk: g Ca: 323,00mg	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ , Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér ¹ , Halpástétom, Afrikai harcsa, paradicsomos ⁴ , Lilahagyma E: 253,83kcal Tel.zsír.: 4,41g CH: 23,31g Só: 0,49g Zsír: 10,43g Feh.: 10,63g Cuk: g Ca: 326,20mg	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ , Korpás baguette ^{1,7} , Tojáspástétom ^{3,10} , Póréhagyma E: 235,05kcal Tel.zsír.: 4,38g CH: 22,01g Só: 0,38g Zsír: 9,66g Feh.: 12,17g Cuk: g Ca: 346,78mg	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ , Burgonyás zsemle ¹ , Körözött ⁷ , Kápia paprika E: 255,15kcal Tel.zsír.: 6,16g CH: 29,81g Só: 0,62g Zsír: 8,90g Feh.: 12,98g Cuk: g Ca: 346,19mg	UHT tej 2,8 ⁷ , Zsemle ¹ , Kockasajt ⁷ , Hónapos retek E: 214,27kcal Tel.zsír.: 1,80g CH: 24,54g Só: 0,44g Zsír: 8,69g Feh.: 9,35g Cuk: g Ca: 354,90mg
Energia:	802,24kcal	929,63kcal	801,06kcal	850,06kcal	830,84kcal
Zsír:	36,29g	36,00g	35,50g	28,76g	31,39g
Telített zsírsav:	14,19g	13,94g	13,31g	12,49g	9,38g
Fehérje:	41,39g	42,15g	33,56g	37,63g	31,45g
Szénhidrát:	72,71g	103,96g	83,60g	128,36g	98,34g
Hozzáadott cukor:	2,00g	18,98g	g	18,49g	9,00g
Só:	1,71g	2,44g	3,01g	2,37g	1,15g
Ca:	973,20mg	558,10mg	623,16mg	506,66mg	778,49mg

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

Óvodás Étlap

Étlap

2023. szeptember 18 - 2023. szeptember 22

Étkezés	2023.09.18 Hétfő	2023.09.19 Kedd	2023.09.20 Szerda	2023.09.21 Csütörtök	2023.09.22 Péntek
Tízórai	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ , Kakaós csiga ^{1,3,7} E: 333,27kcal Tel.zsír: 6,20g CH: 33,80g Só: 0,22g Zsír: 17,00g Feh.: 11,00g Cuk: g Ca: 320,00mg	Meggy-Berkenye gyümölcstea ¹² , Rozsos babajka ¹ , Szeletelt sajt, Margarin, Kaliforniai paprika E: 285,79kcal Tel.zsír: 5,73g CH: 36,10g Só: 1,33g Zsír: 10,49g Feh.: 11,49g Cuk: 6,99g Ca: 2,14mg	Tejeskávé ⁷ , Graham formakenyér (teljeskiőrlésű tönkölybúza) ¹ , Vajkrém ⁷ , Baromfi párizsi E: 299,25kcal Tel.zsír: 7,13g CH: 30,88g Só: 1,01g Zsír: 12,80g Feh.: 13,33g Cuk: g Ca: 321,88mg	Tea - zöld ¹² , Teljeskiőrlésű formakenyér ¹ , Szezámagos sajtkrém ^{7,11} , paradicsom E: 195,66kcal Tel.zsír: 2,35g CH: 30,90g Só: 1,11g Zsír: 4,71g Feh.: 5,22g Cuk: 6,99g Ca: 10,94mg	UHT tej 2,8 ⁷ , Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér ¹ , Margarin, TV paprika E: 297,46kcal Tel.zsír: 0,62g CH: 33,33g Só: 0,56g Zsír: 8,19g Feh.: 10,94g Cuk: g Ca: 243,60mg
Ebéd	Paradicsomleves betűtésztával ^{1,3} , Tavaszi rizses hús ⁹ E: 591,10kcal Tel.zsír: 1,11g CH: 76,48g Só: 2,57g Zsír: 15,44g Feh.: 21,62g Cuk: 6,92g Ca: 51,32mg	Burgonyagombóc leves ^{1,3,12} , Párolt pulykamell, Brokkoli főzelék ^{1,7} , Müzliszelet ¹ E: 489,40kcal Tel.zsír: 2,74g CH: 52,68g Só: 2,65g Zsír: 16,11g Feh.: 31,77g Cuk: 7,19g Ca: 296,75mg	vegyes gyümölcsleves ^{1,7,12} , Paprikás burgonya (serpenyős burgonya) virslivel ¹² , Csemege uborka E: 535,25kcal Tel.zsír: 6,53g CH: 63,41g Só: 2,55g Zsír: 23,73g Feh.: 16,31g Cuk: 9,43g Ca: 66,84mg	Májgombóc (májgaluska) leves ^{1,3,9} , Zöldbabfőzelék ^{1,7,12} , Sertéspörkölt ¹² , Banán E: 514,11kcal Tel.zsír: 3,75g CH: 61,83g Só: 2,67g Zsír: 27,87g Feh.: 19,52g Cuk: g Ca: 117,95mg	Hamis gulyásleves ^{1,3} , Diós metélt ^{1,8} , Alma E: 518,00kcal Tel.zsír: 3,56g CH: 72,73g Só: 0,90g Zsír: 17,85g Feh.: 13,51g Cuk: 7,00g Ca: 65,86mg
Uzsonna	Szezámagos kifli ^{1,7,11} , Kenőmájas ⁶ , Kigyóuborka E: 166,09kcal Tel.zsír: 2,05g CH: 22,40g Só: 0,75g Zsír: 5,63g Feh.: 6,41g Cuk: g Ca: 4,50mg	Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér ¹ , Halpástétom, Afrikai harcsa, paradicsomos ⁴ , Lilahagyma E: 240,66kcal Tel.zsír: 0,82g CH: 26,75g Só: 0,79g Zsír: 6,61g Feh.: 6,64g Cuk: g Ca: 9,30mg	Teljeskiőrlésű rozskenyér ¹ , Tojáspástétom ^{3,10} , Póréhagyma E: 190,55kcal Tel.zsír: 0,87g CH: 25,12g Só: 0,83g Zsír: 4,80g Feh.: 7,08g Cuk: g Ca: 38,12mg	Burgonyás zsemle ¹ , Körözött ⁷ , Kápia paprika E: 241,60kcal Tel.zsír: 3,51g CH: 39,77g Só: 1,07g Zsír: 4,24g Feh.: 9,37g Cuk: g Ca: 31,26mg	Zsemle ¹ , Kockasajt ⁷ , Hónapos retek E: 184,20kcal Tel.zsír: 2,70g CH: 29,19g Só: 0,79g Zsír: 4,77g Feh.: 5,97g Cuk: g Ca: 175,19mg
Energia:	1 090,46kcal	1 015,85kcal	1 025,05kcal	951,37kcal	999,66kcal
Zsír:	38,07g	33,21g	41,33g	36,82g	30,81g
Telített zsírsav:	9,36g	9,29g	14,53g	9,61g	6,88g
Fehérje:	39,03g	49,90g	36,72g	34,11g	30,42g
Szénhidrát:	132,68g	115,53g	119,41g	132,50g	135,25g
Hozzáadott cukor:	6,92g	14,18g	9,43g	6,99g	7,00g
Só:	3,53g	4,77g	4,39g	4,84g	2,26g
Ca:	375,82mg	308,20mg	426,84mg	160,15mg	484,65mg

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 18 - 2023. szeptember 22

Étkezés	2023.09.18 Hétfő	2023.09.19 Kedd	2023.09.20 Szerda	2023.09.21 Csütörtök	2023.09.22 Péntek
Tízórai	tej 2.8 % zsírtartalommal ₇ , Kakaós csiga _{1,3,7} E: 361,95kcal Tel.zsír: 7,15g CH: 36,10g Só: 0,22g Zsír: 18,40g Feh.: 12,70g Cuk: g Ca: 400,00mg	Meggy-Berkenye gyümölcsstea ₁₂ , Rozsos babajka ₁ , Szeletelt sajt, Margarin, Kaliforniai paprika E: 306,57kcal Tel.zsír: 6,35g CH: 36,73g Só: 1,42g Zsír: 12,52g Feh.: 11,67g Cuk: 6,99g Ca: 2,84mg	Tejeskávé ₇ , Graham formakenyér (teljeskiőrlésű tönkölybúza) ₁ , Vajkrém ₇ , Baromfi párizsi E: 358,17kcal Tel.zsír: 9,17g CH: 33,84g Só: 1,25g Zsír: 16,80g Feh.: 16,17g Cuk: g Ca: 402,50mg	Tea - zöld ₁₂ , Teljeskiőrlésű formakenyér ₁ , Szezámmagos sajtkrém _{7,11} , paradicsom E: 201,05kcal Tel.zsír: 2,36g CH: 31,35g Só: 1,11g Zsír: 5,01g Feh.: 5,45g Cuk: 6,99g Ca: 15,69mg	UHT tej 2,8 ₇ , Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér ₁ , Margarin, TV paprika E: 345,19kcal Tel.zsír: 1,24g CH: 36,01g Só: 0,65g Zsír: 11,62g Feh.: 12,64g Cuk: g Ca: 304,80mg
Ebéd	Paradicsomleves betűtésztával _{1,3} , Tavaszi rizses hús ₉ E: 712,71kcal Tel.zsír: 1,36g CH: 91,15g Só: 3,23g Zsír: 19,30g Feh.: 27,30g Cuk: 9,06g Ca: 61,55mg	Burgonyagombóc leves _{1,3,12} , Párolt pulykamell, Brokkoli főzelék _{1,7} , Müzliszelet ₁ E: 571,82kcal Tel.zsír: 3,39g CH: 57,64g Só: 3,30g Zsír: 20,90g Feh.: 36,32g Cuk: 7,19g Ca: 346,54mg	vegyes gyümölcsleves _{1,7,12} , Paprikás burgonya (serpenyős burgonya) virslivel ₁₂ , Csemege uborka E: 609,42kcal Tel.zsír: 7,16g CH: 75,37g Só: 2,99g Zsír: 25,89g Feh.: 17,77g Cuk: 11,81g Ca: 83,72mg	Májgombóc (májgaluska) leves _{1,3,9} , Zöldbabfőzelék _{1,7,12} , Sertéspörkölt ₁₂ , Banán E: 693,86kcal Tel.zsír: 4,70g CH: 88,65g Só: 3,56g Zsír: 37,74g Feh.: 26,48g Cuk: g Ca: 149,35mg	Hamis gulyásleves _{1,3} , Diós metélt _{1,8} , Alma E: 638,57kcal Tel.zsír: 4,37g CH: 89,05g Só: 1,26g Zsír: 22,50g Feh.: 16,05g Cuk: 10,00g Ca: 82,47mg
Uzsonna	Szezámmagos kifli _{1,7,11} , Kenőmájas ₆ , Kigyóuborka E: 191,59kcal Tel.zsír: 2,85g CH: 22,94g Só: 0,95g Zsír: 7,54g Feh.: 7,99g Cuk: g Ca: 6,00mg	Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér ₁ , Halpástétom, Afrikai harcsa, paradicsomos ₄ , Lilahagyma E: 278,22kcal Tel.zsír: 1,23g CH: 28,21g Só: 0,94g Zsír: 9,66g Feh.: 7,65g Cuk: g Ca: 12,40mg	Teljeskiőrlésű rozskenyér ₁ , Tojás _{3,10} pástétom, Póré ₁₀ hagyma E: 217,09kcal Tel.zsír: 1,00g CH: 26,08g Só: 0,91g Zsír: 6,26g Feh.: 8,47g Cuk: g Ca: 51,23mg	Burgonyás zsemle ₁ , Körözött ₇ , Kápia paprika E: 270,12kcal Tel.zsír: 4,40g CH: 40,96g Só: 1,19g Zsír: 5,97g Feh.: 11,34g Cuk: g Ca: 46,35mg	Zsemle ₁ , Kockasajt ₇ , Hónapos retek E: 185,66kcal Tel.zsír: 2,70g CH: 29,41g Só: 0,81g Zsír: 4,78g Feh.: 6,09g Cuk: g Ca: 179,89mg
Energia:	1 266,26kcal	1 156,61kcal	1 184,68kcal	1 165,03kcal	1 169,42kcal
Zsír:	45,24g	43,09g	48,95g	48,72g	38,90g
Telített zsírsav:	11,36g	10,97g	17,32g	11,45g	8,31g
Fehérje:	47,99g	55,65g	42,41g	43,26g	34,78g
Szénhidrát:	150,19g	122,58g	135,29g	160,96g	154,47g
Hozzáadott cukor:	9,06g	14,18g	11,81g	6,99g	10,00g
Só:	4,41g	5,65g	5,15g	5,86g	2,72g
Ca:	467,55mg	361,78mg	537,46mg	211,40mg	567,16mg

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

Felső tagozatos Iskolás Étlap

Étlap

2023. szeptember 18 - 2023. szeptember 22

Étkezés	2023.09.18 Hétfő	2023.09.19 Kedd	2023.09.20 Szerda	2023.09.21 Csütörtök	2023.09.22 Péntek
Tízórai	tej 2.8 % zsírtartalommal ₇ , Kakaós csiga _{1,3,7} E: 361,95kcal Tel.zsír: 7,15g CH: 36,10g Só: 0,22g Zsír: 18,40g Feh.: 12,70g Cuk: g Ca: 400,00mg	Meggy-Berkenye gyümölcsstea ₁₂ , Rozsos babajka ₁ , Szeletelt sajt, Margarin, Kaliforniai paprika E: 342,26kcal Tel.zsír: 8,05g CH: 37,38g Só: 1,59g Zsír: 15,15g Feh.: 14,07g Cuk: 6,99g Ca: 3,54mg	Tejeskávé ₇ , Graham formakenyér (teljeskiőrlésű tönkölybúza) ₁ , Vajkrém ₇ , Baromfi párizsi E: 358,42kcal Tel.zsír: 9,17g CH: 33,90g Só: 1,25g Zsír: 16,80g Feh.: 16,17g Cuk: g Ca: 402,50mg	Tea - zöld ₁₂ , Teljeskiőrlésű formakenyér ₁ , Szezámmagos sajtkrém _{7,11} , paradicsom E: 219,35kcal Tel.zsír: 3,14g CH: 32,28g Só: 1,26g Zsír: 6,39g Feh.: 6,01g Cuk: 6,99g Ca: 19,10mg	UHT tej 2,8 ₇ , Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér ₁ , Margarin, TV paprika E: 347,15kcal Tel.zsír: 1,24g CH: 36,31g Só: 0,65g Zsír: 11,65g Feh.: 12,76g Cuk: g Ca: 306,00mg
Ebéd	Paradicsomleves betűtésztával _{1,3} , Tavasz rizses hús ₉ E: 808,30kcal Tel.zsír: 1,60g CH: 103,70g Só: 3,76g Zsír: 22,36g Feh.: 30,85g Cuk: 10,05g Ca: 68,95mg	Burgonyagombóc leves _{1,3,12} , Párolt pulykamell, Brokkoli főzelék _{1,7} , Müzliszelet ₁ E: 655,20kcal Tel.zsír: 3,77g CH: 63,16g Só: 3,87g Zsír: 24,41g Feh.: 43,40g Cuk: 7,19g Ca: 388,28mg	vegyes gyümölcsleves _{1,7,12} , Paprikás burgonya (serpenyős burgonya) virslivel ₁₂ , Csemege uborka E: 704,55kcal Tel.zsír: 7,48g CH: 93,43g Só: 3,32g Zsír: 27,49g Feh.: 19,63g Cuk: 15,95g Ca: 92,21mg	Májgombóc (májgaluska) leves _{1,3,9} , Zöldbabfőzelék _{1,7,12} , Sertéspörkölt ₁₂ , Banán E: 798,64kcal Tel.zsír: 5,73g CH: 107,72g Só: 4,27g Zsír: 43,15g Feh.: 28,82g Cuk: g Ca: 172,47mg	Hamis gulyásleves _{1,3} , Diós metélt _{1,8} , Alma E: 749,12kcal Tel.zsír: 5,19g CH: 103,16g Só: 1,59g Zsír: 27,10g Feh.: 18,49g Cuk: 12,00g Ca: 98,06mg
Uzsonna	Szezámmagos kifli _{1,7,11} , Kenőmájas ₆ , Kigyóuborka E: 217,10kcal Tel.zsír: 3,65g CH: 23,48g Só: 1,15g Zsír: 9,45g Feh.: 9,57g Cuk: g Ca: 7,50mg	Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér ₁ , Halpástétom, Afrikai harcsa, paradicsomos ₄ , Lilahagyma E: 315,78kcal Tel.zsír: 1,64g CH: 29,67g Só: 1,09g Zsír: 12,71g Feh.: 8,66g Cuk: g Ca: 15,50mg	Teljeskiőrlésű rozskenyér ₁ , Tojáspástétom _{3,10} , Póréhagyma E: 243,62kcal Tel.zsír: 1,12g CH: 27,05g Só: 0,99g Zsír: 7,71g Feh.: 9,85g Cuk: g Ca: 64,34mg	Burgonyás zsemle ₁ , Körözött ₇ , Kápia paprika E: 294,17kcal Tel.zsír: 5,08g CH: 42,03g Só: 1,27g Zsír: 7,30g Feh.: 13,23g Cuk: g Ca: 58,94mg	Zsemle ₁ , Kockasajt ₇ , Hónapos retek E: 205,33kcal Tel.zsír: 3,60g CH: 30,50g Só: 0,89g Zsír: 6,19g Feh.: 6,82g Cuk: g Ca: 234,49mg
Energia:	1 387,35kcal	1 313,24kcal	1 306,60kcal	1 312,16kcal	1 301,59kcal
Zsír:	50,21g	52,28g	52,00g	56,84g	44,94g
Telített zsírsav:	12,40g	13,47g	17,77g	13,96g	10,03g
Fehérje:	53,12g	66,13g	45,65g	48,06g	38,08g
Szénhidrát:	163,28g	130,21g	154,38g	182,03g	169,97g
Hozzáadott cukor:	10,05g	14,18g	15,95g	6,99g	12,00g
Só:	5,14g	6,54g	5,56g	6,80g	3,13g
Ca:	476,45mg	407,33mg	559,05mg	250,51mg	638,55mg

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 18 - 2023. szeptember 22

2023.09.18 Hétfő	2023.09.19 Kedd	2023.09.20 Szerda	2023.09.21 Csütörtök	2023.09.22 Péntek
<p>Paradicsomleves betűtésztával^{1,3}, Tavaszi rizses hús⁹</p> <p>E: 895,61kcal Tel.zsír.: 1,85g CH: 113,93g Só: 4,44g</p> <p>Zsír: 25,37g Feh.: 34,37g Cuk: 11,19g Ca: 77,80mg</p>	<p>Burgonyagombóc leves^{1,3,12}, Párolt pulykamell, Brokkoli főzelék^{1,7}, Müzliszelet¹</p> <p>E: 730,73kcal Tel.zsír.: 4,15g CH: 67,61g Só: 4,21g</p> <p>Zsír: 27,87g Feh.: 49,73g Cuk: 7,19g Ca: 409,70mg</p>	<p>vegyes gyümölcsleves^{1,7,12}, Paprikás burgonya (serpenyős burgonya) virslivel¹²</p> <p>E: 825,78kcal Tel.zsír.: 9,86g CH: 99,39g Só: 4,48g</p> <p>Zsír: 36,12g Feh.: 24,58g Cuk: 17,61g Ca: 74,80mg</p>	<p>Májgombóc (májgaluska) leves^{1,3,9}, Zöldbabfőzelék^{1,7,12}, Sertéspörkölt¹²</p> <p>E: 762,01kcal Tel.zsír.: 6,03g CH: 45,85g Só: 4,99g</p> <p>Zsír: 47,17g Feh.: 30,06g Cuk: g Ca: 184,63mg</p>	<p>Hamis gulyásleves^{1,3}, Diós metélt^{1,8}</p> <p>E: 778,38kcal Tel.zsír.: 5,71g CH: 103,66g Só: 1,91g</p> <p>Zsír: 29,77g Feh.: 19,48g Cuk: 15,00g Ca: 91,09mg</p>
<p>Energia: 895,61kcal Zsír: 25,37g Telített zsírsav: 1,85g Fehérje: 34,37g Szénhidrát: 113,93g Hozzáadott cukor: 11,19g Só: 4,44g Ca: 77,80mg</p>	<p>Energia: 730,73kcal Zsír: 27,87g Telített zsírsav: 4,15g Fehérje: 49,73g Szénhidrát: 67,61g Hozzáadott cukor: 7,19g Só: 4,21g Ca: 409,70mg</p>	<p>Energia: 825,78kcal Zsír: 36,12g Telített zsírsav: 9,86g Fehérje: 24,58g Szénhidrát: 99,39g Hozzáadott cukor: 17,61g Só: 4,48g Ca: 74,80mg</p>	<p>Energia: 762,01kcal Zsír: 47,17g Telített zsírsav: 6,03g Fehérje: 30,06g Szénhidrát: 45,85g Hozzáadott cukor: g Só: 4,99g Ca: 184,63mg</p>	<p>Energia: 778,38kcal Zsír: 29,77g Telített zsírsav: 5,71g Fehérje: 19,48g Szénhidrát: 103,66g Hozzáadott cukor: 15,00g Só: 1,91g Ca: 91,09mg</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 18 - 2023. szeptember 22

2023.09.18 Hétfő	2023.09.19 Kedd	2023.09.20 Szerda	2023.09.21 Csütörtök	2023.09.22 Péntek
<p>Paradicsomleves betűtésztával^{1,3}, Tavaszi rizses hús⁹</p> <p>E: 895,61kcal Tel.zsír.: 1,85g CH: 113,93g Só: 4,44g</p> <p>Zsír: 25,37g Feh.: 34,37g Cuk: 11,19g Ca: 77,80mg</p>	<p>Burgonyagombóc leves^{1,3,12}, Párolt pulykamell, Brokkoli főzelék^{1,7}, Müzliszelet¹</p> <p>E: 730,73kcal Tel.zsír.: 4,15g CH: 67,61g Só: 4,21g</p> <p>Zsír: 27,87g Feh.: 49,73g Cuk: 7,19g Ca: 409,70mg</p>	<p>vegyes gyümölcsleves^{1,7,12}, Paprikás burgonya (serpenyős burgonya) virslivel¹²</p> <p>E: 825,78kcal Tel.zsír.: 9,86g CH: 99,39g Só: 4,48g</p> <p>Zsír: 36,12g Feh.: 24,58g Cuk: 17,61g Ca: 74,80mg</p>	<p>Májgombóc (májgaluska) leves^{1,3,9}, Zöldbabfőzelék^{1,7,12}, Sertéspörkölt¹²</p> <p>E: 762,01kcal Tel.zsír.: 6,03g CH: 45,85g Só: 4,99g</p> <p>Zsír: 47,17g Feh.: 30,06g Cuk: g Ca: 184,63mg</p>	<p>Hamis gulyásleves^{1,3}, Diós metélt^{1,8}</p> <p>E: 778,38kcal Tel.zsír.: 5,71g CH: 103,66g Só: 1,91g</p> <p>Zsír: 29,77g Feh.: 19,48g Cuk: 15,00g Ca: 91,09mg</p>
<p>Energia: 895,61kcal Zsír: 25,37g Telített zsírsav: 1,85g Fehérje: 34,37g Szénhidrát: 113,93g Hozzáadott cukor: 11,19g Só: 4,44g Ca: 77,80mg</p>	<p>Energia: 730,73kcal Zsír: 27,87g Telített zsírsav: 4,15g Fehérje: 49,73g Szénhidrát: 67,61g Hozzáadott cukor: 7,19g Só: 4,21g Ca: 409,70mg</p>	<p>Energia: 825,78kcal Zsír: 36,12g Telített zsírsav: 9,86g Fehérje: 24,58g Szénhidrát: 99,39g Hozzáadott cukor: 17,61g Só: 4,48g Ca: 74,80mg</p>	<p>Energia: 762,01kcal Zsír: 47,17g Telített zsírsav: 6,03g Fehérje: 30,06g Szénhidrát: 45,85g Hozzáadott cukor: g Só: 4,99g Ca: 184,63mg</p>	<p>Energia: 778,38kcal Zsír: 29,77g Telített zsírsav: 5,71g Fehérje: 19,48g Szénhidrát: 103,66g Hozzáadott cukor: 15,00g Só: 1,91g Ca: 91,09mg</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