

Étkezés	2023.09.25 Hétfő	2023.09.26 Kedd	2023.09.27 Szerda	2023.09.28 Csütörtök	2023.09.29 Péntek
Reggeli	Vaníliás tej ⁷ , Almás kosárka ¹ E: 263,28kcal Tel.zsír: 8,35g CH: 23,35g Só: 0,25g Zsír: 14,70g Feh.: 8,20g Cuk: g Ca: 320,00mg	Eper-Homoktövis gyümölcsstea ¹² , Burgonyás zsemle ¹ , Kockasajt ⁷ E: 164,38kcal Tel.zsír: 1,88g CH: 28,72g Só: 0,52g Zsír: 3,14g Feh.: 4,50g Cuk: 6,99g Ca: 99,84mg	Kakaó ⁷ , Zsemle ¹ , Margarin, Jégcsapretek E: 232,96kcal Tel.zsír: 4,83g CH: 28,52g Só: 0,44g Zsír: 8,44g Feh.: 9,95g Cuk: 5,00g Ca: 325,43mg	Erdeigyümölcs tea ¹² , Zöldséges stangli ^{1,7} , Szeletelt sajt, Margarin E: 190,07kcal Tel.zsír: 4,11g CH: 21,34g Só: 0,78g Zsír: 7,92g Feh.: 7,61g Cuk: 6,99g Ca: 0,04mg	UHT tej 2,8 ⁷ , Kukoricapehely ¹ E: 170,41kcal Tel.zsír: 0,05g CH: 22,15g Só: 0,22g Zsír: 5,78g Feh.: 7,19g Cuk: g Ca: 240,00mg
Tízórai	Banán E: 57,36kcal Tel.zsír: g CH: 33,75g Só: 0,04g Zsír: 0,08g Feh.: 0,97g Cuk: g Ca: 4,50mg	Tejben zabpehely ^{1,5,7,8,11,12} , Körte E: 208,31kcal Tel.zsír: 3,39g CH: 34,18g Só: 1,01g Zsír: 6,60g Feh.: 9,12g Cuk: g Ca: 285,52mg	Alma E: 26,10kcal Tel.zsír: g CH: 5,25g Só: 0,01g Zsír: 0,30g Feh.: 0,30g Cuk: g Ca: 7,88mg	Banános túrókrém ⁷ E: 109,89kcal Tel.zsír: 1,90g CH: 24,35g Só: 0,05g Zsír: 3,55g Feh.: 8,75g Cuk: g Ca: 43,00mg	Szilva E: 35,55kcal Tel.zsír: g CH: 7,65g Só: 0,01g Zsír: g Feh.: 0,60g Cuk: g Ca: 12,00mg
Ebéd	Bácskai rizseshús ¹² , Csemege uborka E: 256,22kcal Tel.zsír: 0,46g CH: 33,55g Só: 0,68g Zsír: 7,88g Feh.: 11,15g Cuk: g Ca: 23,65mg	Sült csirkecombfilé, Kelkáposzta főzelék ^{1,12} E: 186,84kcal Tel.zsír: 0,62g CH: 15,14g Só: 0,98g Zsír: 11,49g Feh.: 12,69g Cuk: g Ca: 70,73mg	Hentestokány (sertés) ¹² , Párolt bulgur ^{1,9} E: 313,87kcal Tel.zsír: 0,91g CH: 39,19g Só: 0,98g Zsír: 11,32g Feh.: 15,81g Cuk: g Ca: 29,20mg	Karalábefőzelék ^{1,7} , Köményes pulykaapró, Kenyér ebédhez (félbarna) ¹ E: 315,48kcal Tel.zsír: 4,53g CH: 33,68g Só: 1,56g Zsír: 11,14g Feh.: 19,34g Cuk: g Ca: 231,09mg	Frankfurti leves ^{1,7,12} , Grízes (darás) tészta - sárgabarck dzsemmel ¹ E: 434,90kcal Tel.zsír: 3,45g CH: 60,71g Só: 1,40g Zsír: 14,01g Feh.: 11,82g Cuk: g Ca: 47,06mg
Uzsonna	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ , Fehér kenyér ¹ , Halpástétom, Afrikai harcsa, zöldfűszeres ⁴ , Kaliforniai paprika E: 232,88kcal Tel.zsír: 4,52g CH: 24,29g Só: 0,62g Zsír: 10,39g Feh.: 10,15g Cuk: g Ca: 321,40mg	UHT tej 2,8 ⁷ , Korpás zsemle ¹ , Margarin, Zala felvágott ⁶ , TV paprika E: 241,41kcal Tel.zsír: 1,74g CH: 24,16g Só: 0,78g Zsír: 10,89g Feh.: 11,09g Cuk: g Ca: 245,46mg	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ , Kukoricás babajka ¹ , Margarin, Főtt tojás ³ , Fejes saláta E: 248,19kcal Tel.zsír: 4,45g CH: 24,15g Só: 0,49g Zsír: 10,27g Feh.: 12,26g Cuk: g Ca: 333,64mg	UHT tej 2,8 ⁷ , Stangli, (tejes) ^{1,7} , Magyaros vajkrém, Kígyóuborka E: 213,02kcal Tel.zsír: 0,16g CH: 21,96g Só: 2,46g Zsír: 9,95g Feh.: 8,41g Cuk: g Ca: 243,00mg	UHT tej 2,8 ⁷ , Tönkölybúza párna (teljeskiörlésű) ^{1,7} , sajtkrém, natur ⁷ , TV paprika E: 239,72kcal Tel.zsír: 1,82g CH: 29,20g Só: 0,69g Zsír: 8,71g Feh.: 10,15g Cuk: g Ca: 242,40mg
Energia:	809,75kcal	800,94kcal	821,12kcal	828,46kcal	880,58kcal
Zsír:	33,05g	32,13g	30,33g	32,57g	28,50g
Telített zsírsav:	13,33g	7,63g	10,19g	10,70g	5,32g
Fehérje:	30,48g	37,40g	38,33g	44,10g	29,76g
Szénhidrát:	114,94g	102,21g	97,11g	101,32g	119,71g
Hozzáadott cukor:	g	6,99g	5,00g	6,99g	g
Só:	1,59g	3,29g	1,92g	4,85g	2,32g
Ca:	669,55mg	701,56mg	696,15mg	517,14mg	541,46mg

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. szeptember 25 - 2023. szeptember 29

Étkezés	2023.09.25 Hétfő	2023.09.26 Kedd	2023.09.27 Szerda	2023.09.28 Csütörtök	2023.09.29 Péntek
Tízórai	Vaníliás tej ⁷ , Briós ^{1,3,7} E: 281,43kcal Tel.zsír: 5,30g CH: 38,40g Só: 0,37g Zsír: 8,84g Feh.: 11,08g Cuk: g Ca: 320,00mg	Eper-Homoktövis gyümölcsstea ¹² , Burgonyás zsemle ¹ , Kockasajt ⁷ E: 281,46kcal Tel.zsír: 2,85g CH: 49,47g Só: 0,96g Zsír: 4,88g Feh.: 8,37g Cuk: 6,99g Ca: 149,74mg	Kakaó ⁷ , Zsemle ¹ , Margarin, Jégcsapretek E: 329,04kcal Tel.zsír: 4,86g CH: 49,27g Só: 0,76g Zsír: 8,64g Feh.: 12,33g Cuk: 11,99g Ca: 328,17mg	Erdeigyümölcs tea ¹² , Zöldséges stangli ^{1,7} , Szeletelt sajt, Margarin E: 300,75kcal Tel.zsír: 5,90g CH: 35,49g Só: 1,31g Zsír: 11,24g Feh.: 12,82g Cuk: 6,99g Ca: 0,04mg	UHT tej 2,8 ⁷ , Kukoricapehely ¹ E: 228,49kcal Tel.zsír: 0,09g CH: 34,90g Só: 0,45g Zsír: 5,96g Feh.: 8,37g Cuk: g Ca: 240,00mg
Ebéd	Tárkonyos zöldségleves, eperlevéllel ^{1,3,7,9} , Bácskai rizseshús ¹² , Csemege uborka E: 508,56kcal Tel.zsír: 3,08g CH: 60,17g Só: 1,55g Zsír: 19,12g Feh.: 19,90g Cuk: g Ca: 89,36mg	Rántott leves ¹ , Levesgyöngy betét ^{1,3,7} , Kelkáposzta főzelék ^{1,12} , Fűszeres aprópecsenye ¹² , Alma E: 504,21kcal Tel.zsír: 3,06g CH: 37,44g Só: 1,87g Zsír: 30,49g Feh.: 18,81g Cuk: g Ca: 93,23mg	Zöldborsóleves ^{1,3,12} , Hentestokány (sertés) ¹² , Párolt bulgur ^{1,9} E: 528,80kcal Tel.zsír: 1,87g CH: 62,84g Só: 2,11g Zsír: 20,58g Feh.: 23,99g Cuk: 1,50g Ca: 71,71mg	Zellerleves (magyaros) tésztával ^{1,3,9} , Sárgaborsó főzelék ^{1,12} , Köményes pulykaapró, Banán E: 510,03kcal Tel.zsír: 2,56g CH: 79,38g Só: 2,85g Zsír: 15,31g Feh.: 32,62g Cuk: 0,01g Ca: 71,48mg	Frankfurti leves ^{1,7,12} , Grízes (darás) tészta - sárgabarck dzsemmel ¹ E: 590,76kcal Tel.zsír: 4,78g CH: 80,41g Só: 1,94g Zsír: 19,44g Feh.: 17,32g Cuk: g Ca: 68,30mg
Uzsonna	Teljeskiőrlésű rozskenyér ¹ , Halpástétom, Afrikai harcsa, zöldfűszeres ⁴ , Kaliforniai paprika E: 208,12kcal Tel.zsír: 0,98g CH: 27,99g Só: 1,05g Zsír: 6,77g Feh.: 5,84g Cuk: g Ca: 2,10mg	Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér ¹ , Margarin, Zala felvágott ⁶ , TV paprika E: 193,38kcal Tel.zsír: 2,23g CH: 26,05g Só: 1,28g Zsír: 6,47g Feh.: 7,41g Cuk: g Ca: 7,68mg	Teljeskiőrlésű búzakenyér ¹ , Margarin, Főtt tojás ³ , Fejes saláta E: 228,79kcal Tel.zsír: 0,82g CH: 26,37g Só: 1,05g Zsír: 7,34g Feh.: 9,95g Cuk: g Ca: 24,46mg	Teljeskiőrlésű rozskenyér ¹ , Magyaros vajkrém, Kígyóuborka E: 192,70kcal Tel.zsír: 0,15g CH: 26,29g Só: 0,76g Zsír: 6,48g Feh.: 4,41g Cuk: g Ca: 4,50mg	Tönkölybúza párna (teljeskiőrlésű) ^{1,7} , sajtkrém, natur ⁷ , TV paprika E: 238,62kcal Tel.zsír: 2,86g CH: 38,80g Só: 1,23g Zsír: 4,99g Feh.: 7,80g Cuk: g Ca: 3,60mg
Energia:	998,11kcal	979,05kcal	1 086,63kcal	1 003,48kcal	1 057,87kcal
Zsír:	34,73g	41,84g	36,56g	33,04g	30,39g
Telített zsírsav:	9,36g	8,14g	7,55g	8,61g	7,73g
Fehérje:	36,81g	34,59g	46,28g	49,85g	33,49g
Szénhidrát:	126,56g	112,96g	138,49g	141,16g	154,11g
Hozzáadott cukor:	g	6,99g	13,49g	7,00g	g
Só:	2,97g	4,12g	3,93g	4,92g	3,62g
Ca:	411,46mg	250,65mg	424,34mg	76,02mg	311,90mg

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 25 - 2023. szeptember 29

Étkezés	2023.09.25 Hétfő	2023.09.26 Kedd	2023.09.27 Szerda	2023.09.28 Csütörtök	2023.09.29 Péntek
Tízórai	Vaníliás tej ⁷ , Almás kosárka ¹ E: 442,44kcal Tel.zsír: 13,85g CH: 40,30g Só: 0,48g Zsír: 25,20g Feh.: 11,30g Cuk: g Ca: 400,00mg	Eper-Homoktövis gyümölcsstea ¹² , Burgonyás zsemle ¹ , Kockasajt ⁷ E: 281,46kcal Tel.zsír: 2,85g CH: 49,47g Só: 0,96g Zsír: 4,88g Feh.: 8,37g Cuk: 6,99g Ca: 149,74mg	Kakaó ⁷ , Zsemle ¹ , Margarin, Jégcsapretek E: 396,60kcal Tel.zsír: 6,56g CH: 55,95g Só: 0,85g Zsír: 12,26g Feh.: 14,42g Cuk: 15,98g Ca: 410,90mg	Erdeigyümölcs tea ¹² , Zöldseges stangli ^{1,7} , Szeletelt sajt, Margarin E: 318,44kcal Tel.zsír: 6,52g CH: 35,52g Só: 1,39g Zsír: 13,24g Feh.: 12,90g Cuk: 6,99g Ca: 0,04mg	UHT tej 2,8 ⁷ , Kukoricapehely ¹ E: 295,29kcal Tel.zsír: 0,12g CH: 45,75g Só: 0,60g Zsír: 7,48g Feh.: 10,66g Cuk: g Ca: 300,00mg
Ebéd	Tárkonyos zöldségleves, eperlevéllel ^{1,3,7,9} , Bácskai rizseshús ¹² , Csemege uborka E: 626,36kcal Tel.zsír: 3,83g CH: 71,93g Só: 2,21g Zsír: 23,93g Feh.: 25,70g Cuk: g Ca: 115,05mg	Rántott leves ¹ , Levesgyöngy betét ^{1,3,7} , Kelkáposzta főzelék ^{1,12} , Fűszeres aprópecsenye ¹² , Alma E: 650,29kcal Tel.zsír: 3,94g CH: 49,22g Só: 2,46g Zsír: 39,20g Feh.: 23,48g Cuk: g Ca: 115,54mg	Zöldborsóleves ^{1,3,12} , Hentestokány (sertés) ¹² , Párolt bulgur ^{1,9} E: 619,13kcal Tel.zsír: 3,21g CH: 75,29g Só: 2,77g Zsír: 22,94g Feh.: 28,90g Cuk: 2,00g Ca: 87,09mg	Zellerleves (magyaros) tésztával ^{1,3,9} , Sárgaborsó főzelék ^{1,12} , Köményes pulykaapró, Banán E: 664,73kcal Tel.zsír: 3,23g CH: 112,02g Só: 3,42g Zsír: 19,43g Feh.: 41,35g Cuk: 0,02g Ca: 89,88mg	Frankfurti leves ^{1,7,12} , Grízes (darás) tészta - sárgabarck dzsemmel ¹ E: 718,31kcal Tel.zsír: 6,11g CH: 95,21g Só: 2,57g Zsír: 24,75g Feh.: 21,56g Cuk: g Ca: 82,81mg
Uzsonna	Teljeskiőrlésű rozskenyér ¹ , Halpástétom, Afrikai harcsa, zöldfűszeres ⁴ , Kaliforniai paprika E: 244,55kcal Tel.zsír: 1,39g CH: 29,18g Só: 1,20g Zsír: 9,84g Feh.: 6,81g Cuk: g Ca: 2,80mg	Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér ¹ , Margarin, Zala felvágott ⁶ , TV paprika E: 237,53kcal Tel.zsír: 3,57g CH: 26,44g Só: 1,62g Zsír: 10,49g Feh.: 9,17g Cuk: g Ca: 10,92mg	Teljeskiőrlésű búzakenyér ¹ , Margarin, Főtt tojás ³ , Fejes saláta E: 248,13kcal Tel.zsír: 1,44g CH: 26,60g Só: 1,16g Zsír: 9,37g Feh.: 10,17g Cuk: g Ca: 27,28mg	Teljeskiőrlésű rozskenyér ¹ , Magyaros vajkrém, Kígyóuborka E: 212,87kcal Tel.zsír: 0,15g CH: 26,72g Só: 0,76g Zsír: 8,44g Feh.: 4,62g Cuk: g Ca: 6,00mg	Tönkölybúza párna (teljeskiőrlésű) ^{1,7} , sajtkrém, natur ⁷ , TV paprika E: 240,58kcal Tel.zsír: 2,86g CH: 39,10g Só: 1,23g Zsír: 5,02g Feh.: 7,92g Cuk: g Ca: 4,80mg
Energia:	1 313,35kcal	1 169,27kcal	1 263,86kcal	1 196,05kcal	1 254,19kcal
Zsír:	58,97g	54,57g	44,57g	41,12g	37,25g
Telített zsírsav:	19,07g	10,36g	11,21g	9,90g	9,09g
Fehérje:	43,81g	41,02g	53,49g	58,87g	40,14g
Szénhidrát:	141,41g	125,13g	157,84g	174,26g	180,06g
Hozzáadott cukor:	g	6,99g	17,98g	7,01g	g
Só:	3,89g	5,04g	4,78g	5,58g	4,41g
Ca:	517,85mg	276,20mg	525,26mg	95,92mg	387,61mg

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 25 - 2023. szeptember 29

Étkezés	2023.09.25 Hétfő	2023.09.26 Kedd	2023.09.27 Szerda	2023.09.28 Csütörtök	2023.09.29 Péntek
Tízórai	Vaníliás tej ⁷ , Almás kosárka ¹ E: 443,59kcal Tel.zsír: 13,85g CH: 40,60g Só: 0,48g Zsír: 25,20g Feh.: 11,30g Cuk: g Ca: 400,00mg	Eper-Homoktövis gyümölcsstea ¹² , Burgonyás zsemle ¹ , Kockasajt ⁷ E: 299,67kcal Tel.zsír: 3,75g CH: 50,34g Só: 1,03g Zsír: 6,28g Feh.: 8,98g Cuk: 6,99g Ca: 199,64mg	Kakaó ⁷ , Zsemle ¹ , Margarin, Jégcsapretek E: 407,90kcal Tel.zsír: 6,63g CH: 58,26g Só: 0,86g Zsír: 12,37g Feh.: 14,62g Cuk: 17,98g Ca: 413,61mg	Erdeigyümölcs tea ¹² , Zöldséges stangli ^{1,7} , Szeletelt sajt, Margarin E: 351,04kcal Tel.zsír: 8,22g CH: 35,57g Só: 1,56g Zsír: 15,84g Feh.: 15,20g Cuk: 6,99g Ca: 0,04mg	UHT tej 2,8 ⁷ , Kukoricapehely ¹ E: 295,29kcal Tel.zsír: 0,12g CH: 45,75g Só: 0,60g Zsír: 7,48g Feh.: 10,66g Cuk: g Ca: 300,00mg
Ebéd	Tárkonyos zöldségleves, eperlevéllel ^{1,3,7,9} , Bácskai rizseshús ¹² , Csemege uborka E: 718,44kcal Tel.zsír: 4,37g CH: 82,50g Só: 2,62g Zsír: 27,58g Feh.: 29,25g Cuk: g Ca: 128,80mg	Rántott leves ¹ , Levesgyöngy betét ^{1,3,7} , Kelkáposzta főzelék ^{1,12} , Fűszeres aprópecsenye ¹² , Alma E: 771,01kcal Tel.zsír: 5,09g CH: 59,85g Só: 3,22g Zsír: 46,55g Feh.: 26,45g Cuk: g Ca: 127,69mg	Zöldborsóleves ^{1,3,12} , Hentestokány (sertés) ¹² , Párolt bulgur ^{1,9} E: 736,28kcal Tel.zsír: 3,74g CH: 88,09g Só: 3,26g Zsír: 27,37g Feh.: 35,30g Cuk: 2,50g Ca: 104,37mg	Zellerleves (magyaros) tésztával ^{1,3,9} , Sárgaborsó főzelék ^{1,12} , Köményes pulykaapró, Banán E: 765,00kcal Tel.zsír: 3,74g CH: 132,66g Só: 4,06g Zsír: 23,03g Feh.: 45,67g Cuk: 0,02g Ca: 100,80mg	Frankfurti leves ^{1,7,12} , Grízes (darás) tészta - sárgabarck dzsemmel ¹ E: 798,72kcal Tel.zsír: 6,95g CH: 104,03g Só: 3,39g Zsír: 28,54g Feh.: 24,01g Cuk: g Ca: 92,80mg
Uzsonna	Teljeskiőrlésű rozskenyér ¹ , Halpástétom, Afrikai harcsa, zöldfűszeres ⁴ , Kaliforniai paprika E: 280,99kcal Tel.zsír: 1,80g CH: 30,38g Só: 1,36g Zsír: 12,91g Feh.: 7,77g Cuk: g Ca: 3,50mg	Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér ¹ , Margarin, Zala felvágott ⁶ , TV paprika E: 239,49kcal Tel.zsír: 3,57g CH: 26,74g Só: 1,62g Zsír: 10,52g Feh.: 9,29g Cuk: g Ca: 12,12mg	Teljeskiőrlésű búzakenyér ¹ , Margarin, Főtt tojás ³ , Fejes saláta E: 331,04kcal Tel.zsír: 1,44g CH: 27,04g Só: 1,27g Zsír: 14,20g Feh.: 15,71g Cuk: g Ca: 46,10mg	Teljeskiőrlésű rozskenyér ¹ , Magyaros vajkrém, Kígyóuborka E: 214,05kcal Tel.zsír: 0,15g CH: 26,89g Só: 0,77g Zsír: 8,45g Feh.: 4,72g Cuk: g Ca: 7,50mg	Tönkölybúza párna (teljeskiőrlésű) ^{1,7} , sajtkrém, natur ⁷ , TV paprika E: 256,74kcal Tel.zsír: 3,64g CH: 39,90g Só: 1,38g Zsír: 6,25g Feh.: 8,42g Cuk: g Ca: 6,00mg
Energia:	1 443,01kcal	1 310,16kcal	1 475,22kcal	1 330,09kcal	1 350,74kcal
Zsír:	65,69g	63,35g	53,94g	47,33g	42,27g
Telített zsírsav:	20,03g	12,41g	11,81g	12,11g	10,71g
Fehérje:	48,33g	44,73g	65,64g	65,59g	43,09g
Szénhidrát:	153,47g	136,93g	173,39g	195,12g	189,68g
Hozzáadott cukor:	g	6,99g	20,48g	7,01g	g
Só:	4,46g	5,87g	5,39g	6,39g	5,37g
Ca:	532,30mg	339,46mg	564,08mg	108,34mg	398,80mg

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 25 - 2023. szeptember 29

2023.09.25 Hétfő	2023.09.26 Kedd	2023.09.27 Szerda	2023.09.28 Csütörtök	2023.09.29 Péntek
<p>Tárkonyos zöldségleves, eperlevéllel^{1,3,7,9}, Bácskai rizseshús¹², Csemege uborka</p> <p>E: 790,82kcal Tel.zsír.: 4,81g CH: 90,57g Só: 3,28g</p> <p>Zsír: 30,16g Feh.: 32,80g Cuk: g Ca: 149,64mg</p>	<p>Rántott leves¹, Levesgyöngy betét^{1,3,7}, Kelkáposzta főzelék^{1,12}, Fűszeres aprópecsenye¹²</p> <p>E: 804,02kcal Tel.zsír.: 5,55g CH: 54,28g Só: 3,74g</p> <p>Zsír: 51,88g Feh.: 28,53g Cuk: g Ca: 126,52mg</p>	<p>Zöldborsóleves^{1,3,12}, Hentestokány (sertés)¹², Párolt bulgur^{1,9}</p> <p>E: 872,37kcal Tel.zsír.: 4,30g CH: 108,09g Só: 3,86g</p> <p>Zsír: 31,20g Feh.: 41,02g Cuk: 3,00g Ca: 123,24mg</p>	<p>Zellerleves (magyaros) tésztával^{1,3,9}, Sárgaborsó főzelék^{1,12}, Köményes pulykaapró</p> <p>E: 733,31kcal Tel.zsír.: 4,26g CH: 73,22g Só: 4,95g</p> <p>Zsír: 26,51g Feh.: 47,92g Cuk: 0,02g Ca: 104,96mg</p>	<p>Frankfurti leves^{1,7,12}, Grízes (darás) tészta - sárgabarck dzsemmel¹</p> <p>E: 867,21kcal Tel.zsír.: 7,59g CH: 112,36g Só: 4,01g</p> <p>Zsír: 31,15g Feh.: 26,66g Cuk: g Ca: 106,60mg</p>
<p>Energia: 790,82kcal Zsír: 30,16g Telített zsírsav: 4,81g Fehérje: 32,80g Szénhidrát: 90,57g Hozzáadott cukor: g Só: 3,28g Ca: 149,64mg</p>	<p>Energia: 804,02kcal Zsír: 51,88g Telített zsírsav: 5,55g Fehérje: 28,53g Szénhidrát: 54,28g Hozzáadott cukor: g Só: 3,74g Ca: 126,52mg</p>	<p>Energia: 872,37kcal Zsír: 31,20g Telített zsírsav: 4,30g Fehérje: 41,02g Szénhidrát: 108,09g Hozzáadott cukor: 3,00g Só: 3,86g Ca: 123,24mg</p>	<p>Energia: 733,31kcal Zsír: 26,51g Telített zsírsav: 4,26g Fehérje: 47,92g Szénhidrát: 73,22g Hozzáadott cukor: 0,02g Só: 4,95g Ca: 104,96mg</p>	<p>Energia: 867,21kcal Zsír: 31,15g Telített zsírsav: 7,59g Fehérje: 26,66g Szénhidrát: 112,36g Hozzáadott cukor: g Só: 4,01g Ca: 106,60mg</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 25 - 2023. szeptember 29

2023.09.25 Hétfő	2023.09.26 Kedd	2023.09.27 Szerda	2023.09.28 Csütörtök	2023.09.29 Péntek
<p>Tárkonyos zöldségleves, eperlevéllel^{1,3,7,9}, Bácskai rizseshús¹², Csemege uborka</p> <p>E: 790,82kcal Tel.zsír.: 4,81g CH: 90,57g Só: 3,28g</p> <p>Zsír: 30,16g Feh.: 32,80g Cuk: g Ca: 149,64mg</p>	<p>Rántott leves¹, Levesgyöngy betét^{1,3,7}, Kelkáposzta főzelék^{1,12}, Fűszeres aprópecsenye¹²</p> <p>E: 804,02kcal Tel.zsír.: 5,55g CH: 54,28g Só: 3,74g</p> <p>Zsír: 51,88g Feh.: 28,53g Cuk: g Ca: 126,52mg</p>	<p>Zöldborsóleves^{1,3,12}, Hentestokány (sertés)¹², Párolt bulgur^{1,9}</p> <p>E: 872,37kcal Tel.zsír.: 4,30g CH: 108,09g Só: 3,86g</p> <p>Zsír: 31,20g Feh.: 41,02g Cuk: 3,00g Ca: 123,24mg</p>	<p>Zellerleves (magyaros) tésztával^{1,3,9}, Sárgaborsó főzelék^{1,12}, Köményes pulykaapró</p> <p>E: 733,37kcal Tel.zsír.: 4,26g CH: 73,24g Só: 4,95g</p> <p>Zsír: 26,51g Feh.: 47,92g Cuk: 0,02g Ca: 105,13mg</p>	<p>Frankfurti leves^{1,7,12}, Grízes (darás) tészta - sárgabarck dzsemmel¹</p> <p>E: 867,21kcal Tel.zsír.: 7,59g CH: 112,36g Só: 4,01g</p> <p>Zsír: 31,15g Feh.: 26,66g Cuk: g Ca: 106,60mg</p>
<p>Energia: 790,82kcal Zsír: 30,16g Telített zsírsav: 4,81g Fehérje: 32,80g Szénhidrát: 90,57g Hozzáadott cukor: g Só: 3,28g Ca: 149,64mg</p>	<p>Energia: 804,02kcal Zsír: 51,88g Telített zsírsav: 5,55g Fehérje: 28,53g Szénhidrát: 54,28g Hozzáadott cukor: g Só: 3,74g Ca: 126,52mg</p>	<p>Energia: 872,37kcal Zsír: 31,20g Telített zsírsav: 4,30g Fehérje: 41,02g Szénhidrát: 108,09g Hozzáadott cukor: 3,00g Só: 3,86g Ca: 123,24mg</p>	<p>Energia: 733,37kcal Zsír: 26,51g Telített zsírsav: 4,26g Fehérje: 47,92g Szénhidrát: 73,24g Hozzáadott cukor: 0,02g Só: 4,95g Ca: 105,13mg</p>	<p>Energia: 867,21kcal Zsír: 31,15g Telített zsírsav: 7,59g Fehérje: 26,66g Szénhidrát: 112,36g Hozzáadott cukor: g Só: 4,01g Ca: 106,60mg</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