

Bölcsődés étlap

Étlap

2023. október 2 - 2023. október 6

Étkezés	2023.10.02 Hétfő	2023.10.03 Kedd	2023.10.04 Szerda	2023.10.05 Csütörtök	2023.10.06 Péntek
Reggeli	Forró csoki⁷, Magvas fonott^{1,7,11}, Vajkrém⁷ E: 241,34kcal Tel.zsír.: 5,42g CH: 27,70g Só: 0,42g Zsír: 9,59g Feh.: 10,46g Cuk: g Ca: 321,25mg	Meggy-Berkenye gyümölcsstea¹², Kukoricás babajka¹, Szeletelt sajt, Margarin E: 183,83kcal Tel.zsír.: 4,05g CH: 21,64g Só: 0,75g Zsír: 7,41g Feh.: 7,10g Cuk: 6,99g Ca: 0,04mg	tej 2.8 % zsírtartalommal⁷, Dejós búrkifli¹ E: 321,10kcal Tel.zsír.: 9,30g CH: 26,20g Só: 0,30g Zsír: 17,10g Feh.: 10,40g Cuk: g Ca: 320,00mg	Tea¹², Tönkölybúza párna (teljeskiőrlésű)^{1,7}, Szezámagos sajtkrém^{7,11}, Kígyouborka E: 149,87kcal Tel.zsír.: 1,82g CH: 24,72g Só: 0,70g Zsír: 3,36g Feh.: 4,33g Cuk: 5,00g Ca: 7,29mg	Tejeskávét⁷, Zsemle¹, Margarin E: 171,10kcal Tel.zsír.: 3,50g CH: 20,63g Só: 0,42g Zsír: 6,39g Feh.: 7,45g Cuk: g Ca: 240,00mg
Tízórai	Alma E: 26,10kcal Tel.zsír.: g CH: 5,25g Só: 0,01g Zsír: 0,30g Feh.: 0,30g Cuk: g Ca: 7,88mg	Házi Körtés, zabpelyhes keksz^{1,3,5,8,11,12} E: 305,42kcal Tel.zsír.: 3,90g CH: 49,41g Só: 0,08g Zsír: 10,30g Feh.: 5,23g Cuk: 11,99g Ca: 18,28mg	Nektarin E: 49,77kcal Tel.zsír.: 0,05g CH: 10,60g Só: g Zsír: 0,41g Feh.: 0,85g Cuk: g Ca: 4,50mg	Őszibarackos túrókrém⁷ E: 124,16kcal Tel.zsír.: 2,66g CH: 7,85g Só: 0,04g Zsír: 4,99g Feh.: 11,50g Cuk: 4,20g Ca: 57,87mg	Házi banános joghurt⁷ E: 142,21kcal Tel.zsír.: 2,52g CH: 49,36g Só: 0,07g Zsír: 3,89g Feh.: 4,88g Cuk: g Ca: 8,46mg
Ebéd	Csirkepaprikás^{1,7,12}, Párolt bulgur^{1,9} E: 322,17kcal Tel.zsír.: 2,43g CH: 40,17g Só: 1,05g Zsír: 15,71g Feh.: 13,47g Cuk: g Ca: 44,69mg	Spenót főzelék^{1,3,7,8,12}, Főtt tojás³ E: 175,60kcal Tel.zsír.: 1,60g CH: 11,63g Só: 0,54g Zsír: 9,14g Feh.: 9,09g Cuk: g Ca: 267,40mg	Párolt pulykamell, Meggymártás⁷, Főtt burgonya fél adag E: 273,06kcal Tel.zsír.: 2,32g CH: 32,17g Só: 0,86g Zsír: 8,07g Feh.: 16,37g Cuk: 6,99g Ca: 95,71mg	Zöldborsó főzelék^{1,7}, Sült csirkemáj, Félbarna kenyér ebédhez^{1,3,7} E: 326,72kcal Tel.zsír.: 2,06g CH: 45,62g Só: 1,87g Zsír: 6,96g Feh.: 19,78g Cuk: 4,50g Ca: 139,36mg	Tejbe rizs (tejbedara) kakaó szórattal^{1,7} E: 280,81kcal Tel.zsír.: 4,91g CH: 41,40g Só: 0,14g Zsír: 8,62g Feh.: 7,38g Cuk: 23,99g Ca: 274,92mg
Uzsonna	tej 2.8 % zsírtartalommal⁷, Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér¹, Kenőmájas⁶, TV paprika E: 215,54kcal Tel.zsír.: 5,07g CH: 22,86g Só: 0,67g Zsír: 8,71g Feh.: 11,19g Cuk: g Ca: 322,40mg	tej 2.8 % zsírtartalommal⁷, Fehér kenyér¹, Zöldfűszeres túrókrém⁷, Kaliforniai paprika E: 210,63kcal Tel.zsír.: 4,65g CH: 24,34g Só: 0,62g Zsír: 7,21g Feh.: 11,73g Cuk: g Ca: 341,78mg	tej 2.8 % zsírtartalommal⁷, Félbarna kenyér¹, Margarin, Pápai szendvics sonka, paradicsom E: 218,58kcal Tel.zsír.: 4,93g CH: 23,57g Só: 0,89g Zsír: 8,71g Feh.: 11,21g Cuk: g Ca: 322,80mg	tej 2.8 % zsírtartalommal⁷, Teljeskiőrlésű rozskenyér¹, Margarin, Méz E: 208,94kcal Tel.zsír.: 4,49g CH: 25,23g Só: 0,48g Zsír: 7,90g Feh.: 8,80g Cuk: g Ca: 320,00mg	tej 2.8 % zsírtartalommal⁷, Pizzás csiga^{1,3,7} E: 240,43kcal Tel.zsír.: 7,54g CH: 20,76g Só: 0,35g Zsír: 13,08g Feh.: 9,18g Cuk: g Ca: 320,00mg
Energia:	805,16kcal	875,49kcal	862,51kcal	809,70kcal	834,55kcal
Zsír:	34,31g	34,06g	34,30g	23,21g	31,98g
Telített zsírsav:	12,93g	14,20g	16,60g	11,04g	18,46g
Fehérje:	35,42g	33,15g	38,82g	44,40g	28,89g
Szénhidrát:	95,98g	107,03g	92,54g	103,41g	132,15g
Hozzáadott cukor:	g	18,98g	6,99g	13,69g	23,99g
Só:	2,14g	1,99g	2,05g	3,09g	0,98g
Ca:	696,22mg	627,51mg	743,01mg	524,52mg	843,38mg

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

Óvodás Étlap

Étlap

2023. október 2 - 2023. október 6

Étkezés	2023.10.02 Hétfő	2023.10.03 Kedd	2023.10.04 Szerda	2023.10.05 Csütörtök	2023.10.06 Péntek
Tízórai	<p>Forró csoki⁷, Magvas fonott^{1,7,11}, Vajkrém⁷</p> <p>E: 344,43kcal Tel.zsír: 6,29g CH: 43,46g Só: 0,76g</p> <p>Zsír: 12,38g Feh.: 13,67g Cuk: g Ca: 321,88mg</p>	<p>Meggy-Berkenye gyümölcs¹², Kukoricás babajka¹, Szeletelt sajt, Margarin</p> <p>E: 216,43kcal Tel.zsír: 5,75g CH: 21,69g Só: 0,92g</p> <p>Zsír: 10,01g Feh.: 9,40g Cuk: 6,99g Ca: 0,04mg</p>	<p>tej 2.8 % zsírtartalommal, Dejós búrkifli¹</p> <p>E: 321,10kcal Tel.zsír: 9,30g CH: 26,20g Só: 0,30g</p> <p>Zsír: 17,10g Feh.: 10,40g Cuk: g Ca: 320,00mg</p>	<p>Tea¹², Tönkölybúza párna (teljeskiőrlésű)^{1,7}, Szezámagos sajtkrém^{7,11}, Kígyouborka</p> <p>E: 271,56kcal Tel.zsír: 2,86g CH: 45,63g Só: 1,24g</p> <p>Zsír: 5,50g Feh.: 8,09g Cuk: 6,99g Ca: 12,15mg</p>	<p>Tejeskávé⁷, Zsemle¹, Margarin</p> <p>E: 266,48kcal Tel.zsír: 4,47g CH: 36,47g Só: 0,75g</p> <p>Zsír: 7,98g Feh.: 11,42g Cuk: g Ca: 320,00mg</p>
Ebéd	<p>Gombaleves (tejfölös)^{1,3,7,9}, Tarhonyáshús^{1,9,12}, Csemege uborka</p> <p>E: 516,32kcal Tel.zsír: 3,86g CH: 55,86g Só: 2,71g</p> <p>Zsír: 17,79g Feh.: 26,07g Cuk: g Ca: 84,20mg</p>	<p>Tárkonyos sertésraguleves^{1,3,7,9}, Spenót főzelék^{1,3,7,8,12}, Főtt tojás³, zabszelet banános^{1,6}</p> <p>E: 585,22kcal Tel.zsír: 6,71g CH: 43,01g Só: 2,11g</p> <p>Zsír: 32,29g Feh.: 23,38g Cuk: g Ca: 394,30mg</p>	<p>Marhahúsleves, főtt marhahús^{1,3,9,12}, Meggymártás⁷, Főtt burgonya fél adag</p> <p>E: 434,00kcal Tel.zsír: 4,55g CH: 58,25g Só: 1,46g</p> <p>Zsír: 10,52g Feh.: 22,10g Cuk: 9,99g Ca: 165,87mg</p>	<p>Francia hagymaleves⁹, Rántott csirkemell^{1,3}, Rizibizli⁹</p> <p>E: 560,78kcal Tel.zsír: 2,59g CH: 66,96g Só: 3,31g</p> <p>Zsír: 18,53g Feh.: 28,21g Cuk: g Ca: 63,96mg</p>	<p>Lencseleves virslivel^{1,12}, Tejbegríz (tejbedara) kakaó szórattal^{1,7}</p> <p>E: 637,25kcal Tel.zsír: 10,11g CH: 74,40g Só: 2,42g</p> <p>Zsír: 25,15g Feh.: 25,67g Cuk: 27,99g Ca: 491,96mg</p>
Uzsonna	<p>Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér¹, Kenőmájás⁶, TV paprika</p> <p>E: 175,36kcal Tel.zsír: 1,75g CH: 26,64g Só: 1,10g</p> <p>Zsír: 4,29g Feh.: 7,17g Cuk: g Ca: 3,60mg</p>	<p>Teljeskiőrlésű búzakenyér¹, Zöldfűszeres túrókrém⁷, Kaliforniai paprika</p> <p>E: 174,31kcal Tel.zsír: 1,28g CH: 28,71g Só: 1,19g</p> <p>Zsír: 2,54g Feh.: 8,45g Cuk: g Ca: 32,05mg</p>	<p>Félbarna kenyér¹, Margarin, Pápai szendvics sonka, paradicsom</p> <p>E: 174,97kcal Tel.zsír: 1,37g CH: 27,95g Só: 1,38g</p> <p>Zsír: 3,61g Feh.: 7,13g Cuk: g Ca: 4,20mg</p>	<p>Teljeskiőrlésű rozskenyér¹, Margarin, Méz</p> <p>E: 170,76kcal Tel.zsír: 0,77g CH: 32,03g Só: 0,83g</p> <p>Zsír: 2,60g Feh.: 3,92g Cuk: g Ca: mg</p>	<p>Pizzás csiga^{1,3,7}</p> <p>E: 251,42kcal Tel.zsír: 7,48g CH: 23,12g Só: 0,66g</p> <p>Zsír: 14,96g Feh.: 4,76g Cuk: g Ca: mg</p>
Energia:	1 036,11kcal	975,97kcal	930,07kcal	1 003,10kcal	1 155,16kcal
Zsír:	34,46g	44,84g	31,23g	26,62g	48,09g
Telített zsírsav:	11,90g	13,74g	15,22g	6,22g	22,06g
Fehérje:	46,91g	41,23g	39,64g	40,23g	41,84g
Szénhidrát:	125,96g	93,40g	112,40g	144,62g	133,99g
Hozzáadott cukor:	g	6,99g	9,99g	6,99g	27,99g
Só:	4,57g	4,23g	3,14g	5,39g	3,83g
Ca:	409,68mg	426,39mg	490,07mg	76,11mg	811,96mg

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

Étkezés	2023.10.02 Hétfő	2023.10.03 Kedd	2023.10.04 Szerda	2023.10.05 Csütörtök	2023.10.06 Péntek
Tízórai	<p>Forró csoki⁷, Magvas fonott^{1,7,11}, Vajkrém⁷</p> <p>E: 385,07kcal Tel.zsír: 7,90g CH: 46,21g Só: 0,81g</p> <p>Zsír: 14,80g Feh.: 15,64g Cuk: g Ca: 402,50mg</p>	<p>Meggy-Berkenye gyümölcs¹², Kukoricás babajka¹, Szeletelt sajt, Margarin</p> <p>E: 305,96kcal Tel.zsír: 6,40g CH: 36,12g Só: 1,33g</p> <p>Zsír: 12,22g Feh.: 11,88g Cuk: 6,99g Ca: 0,04mg</p>	<p>tej 2.8 % zsírtartalommal, Dejós búrkifli¹</p> <p>E: 556,17kcal Tel.zsír: 15,75g CH: 45,50g Só: 0,60g</p> <p>Zsír: 30,00g Feh.: 15,70g Cuk: g Ca: 400,00mg</p>	<p>Tea¹², Tönkölybúza párna (teljeskiőrlésű)^{1,7}, Szezámagos sajtkrém^{7,11}, Kígyouborka</p> <p>E: 283,97kcal Tel.zsír: 2,86g CH: 47,85g Só: 1,25g</p> <p>Zsír: 5,78g Feh.: 8,32g Cuk: 8,99g Ca: 17,01mg</p>	<p>Tejeskávé⁷, Zsemle¹, Margarin</p> <p>E: 313,01kcal Tel.zsír: 6,04g CH: 38,84g Só: 0,84g</p> <p>Zsír: 11,38g Feh.: 13,20g Cuk: g Ca: 400,00mg</p>
Ebéd	<p>Gombaleves (tejfölös)^{1,3,7,9}, Tarhonyáshús^{1,9,12}, Csemege uborka</p> <p>E: 612,27kcal Tel.zsír: 4,24g CH: 65,24g Só: 3,41g</p> <p>Zsír: 20,95g Feh.: 32,26g Cuk: g Ca: 100,70mg</p>	<p>Tárkonyos sertésraguleves^{1,3,7,9}, Spenót főzelék^{1,3,7,8,12}, Főtt tojás³, zabszelet banános^{1,6}</p> <p>E: 647,86kcal Tel.zsír: 7,54g CH: 46,45g Só: 2,59g</p> <p>Zsír: 36,39g Feh.: 26,08g Cuk: g Ca: 458,82mg</p>	<p>Marhahúsleves, főtt marhahús^{1,3,9,12}, Meggymártás⁷, Főtt burgonya fél adag</p> <p>E: 534,71kcal Tel.zsír: 5,78g CH: 70,86g Só: 1,81g</p> <p>Zsír: 13,31g Feh.: 27,79g Cuk: 12,99g Ca: 204,73mg</p>	<p>Francia hagymaleves⁹, Rántott csirkemell^{1,3}, Rizibizli⁹</p> <p>E: 673,18kcal Tel.zsír: 3,39g CH: 78,71g Só: 4,24g</p> <p>Zsír: 23,66g Feh.: 32,40g Cuk: g Ca: 73,88mg</p>	<p>Lencseleves virslivel^{1,12}, Tejbegríz (tejbedara) kakaó szórattal^{1,7}</p> <p>E: 757,10kcal Tel.zsír: 11,41g CH: 89,87g Só: 2,69g</p> <p>Zsír: 29,64g Feh.: 29,51g Cuk: 34,00g Ca: 545,46mg</p>
Uzsonna	<p>Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér¹, Kenőmájás⁶, TV paprika</p> <p>E: 201,65kcal Tel.zsír: 2,55g CH: 27,31g Só: 1,30g</p> <p>Zsír: 6,22g Feh.: 8,77g Cuk: g Ca: 4,80mg</p>	<p>Teljeskiőrlésű búzakenyér¹, Zöldfűszeres túrókrém⁷, Kaliforniai paprika</p> <p>E: 177,57kcal Tel.zsír: 1,29g CH: 29,32g Só: 1,29g</p> <p>Zsír: 2,57g Feh.: 8,57g Cuk: g Ca: 33,51mg</p>	<p>Félbarna kenyér¹, Margarin, Pápai szendvics sonka, paradicsom</p> <p>E: 207,71kcal Tel.zsír: 2,27g CH: 28,74g Só: 1,73g</p> <p>Zsír: 6,23g Feh.: 8,81g Cuk: g Ca: 5,60mg</p>	<p>Teljeskiőrlésű rozskenyér¹, Margarin, Méz</p> <p>E: 188,44kcal Tel.zsír: 1,39g CH: 32,06g Só: 0,91g</p> <p>Zsír: 4,60g Feh.: 4,00g Cuk: g Ca: mg</p>	<p>Pizzás csiga^{1,3,7}</p> <p>E: 251,42kcal Tel.zsír: 7,48g CH: 23,12g Só: 0,66g</p> <p>Zsír: 14,96g Feh.: 4,76g Cuk: g Ca: mg</p>
Energia:	1 198,99kcal	1 131,39kcal	1 298,59kcal	1 145,59kcal	1 321,54kcal
Zsír:	41,97g	51,19g	49,54g	34,04g	55,98g
Telített zsírsav:	14,69g	15,23g	23,80g	7,64g	24,94g
Fehérje:	56,67g	46,53g	52,30g	44,72g	47,47g
Szénhidrát:	138,77g	111,89g	145,10g	158,62g	151,83g
Hozzáadott cukor:	g	6,99g	12,99g	8,99g	34,00g
Só:	5,52g	5,22g	4,14g	6,40g	4,19g
Ca:	508,00mg	492,37mg	610,33mg	90,89mg	945,46mg

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

Felső tagozatos Iskolás Étlap

Étlap

2023. október 2 - 2023. október 6

Étkezés	2023.10.02 Hétfő	2023.10.03 Kedd	2023.10.04 Szerda	2023.10.05 Csütörtök	2023.10.06 Péntek
Tízórai	Forró csoki⁷, Magvas fonott^{1,7,11}, Vajkrém⁷ E: 386,36kcal Tel.zsír: 7,91g CH: 46,47g Só: 0,81g Zsír: 14,82g Feh.: 15,66g Cuk: g Ca: 402,50mg	Meggy-Berkenye gyümölcs¹², Kukoricás babajka¹, Szeletelt sajt, Margarin E: 338,56kcal Tel.zsír: 8,10g CH: 36,17g Só: 1,50g Zsír: 14,82g Feh.: 14,18g Cuk: 6,99g Ca: 0,04mg	tej 2.8 % zsírtartalommal, Dejós búrkifli¹ E: 556,17kcal Tel.zsír: 15,75g CH: 45,50g Só: 0,60g Zsír: 30,00g Feh.: 15,70g Cuk: g Ca: 400,00mg	Tea¹², Tönkölybúza párna (teljeskiőrlésű)^{1,7}, Szezámagos sajtkrém^{7,11}, Kígyouborka E: 305,28kcal Tel.zsír: 3,64g CH: 49,55g Só: 1,40g Zsír: 7,15g Feh.: 8,88g Cuk: 9,99g Ca: 20,53mg	Tejeskávé⁷, Zsemle¹, Margarin E: 313,26kcal Tel.zsír: 6,04g CH: 38,90g Só: 0,84g Zsír: 11,38g Feh.: 13,20g Cuk: g Ca: 400,00mg
Ebéd	Gombaleves (tejfölös)^{1,3,7,9}, Tarhonyáshús^{1,9,12}, Csemege uborka E: 727,98kcal Tel.zsír: 4,59g CH: 81,16g Só: 4,19g Zsír: 23,37g Feh.: 37,80g Cuk: g Ca: 109,21mg	Tárkonyos sertésraguleves^{1,3,7,9}, Spenót főzelék^{1,3,7,8,12}, Főtt tojás³, zabszelet banános^{1,6} E: 836,07kcal Tel.zsír: 8,62g CH: 51,90g Só: 3,23g Zsír: 48,19g Feh.: 36,22g Cuk: g Ca: 532,09mg	Marhahúsleves, főtt marhahús^{1,3,9,12}, Meggymártás⁷, Főtt burgonya fél adag E: 616,44kcal Tel.zsír: 6,40g CH: 83,19g Só: 2,29g Zsír: 14,84g Feh.: 31,28g Cuk: 14,99g Ca: 228,84mg	Francia hagymaleves⁹, Rántott csirkemell^{1,3}, Rizibizli⁹ E: 806,97kcal Tel.zsír: 4,20g CH: 92,72g Só: 4,96g Zsír: 28,93g Feh.: 39,36g Cuk: g Ca: 85,35mg	Lencseleves virslivel^{1,12}, Tejbegríz (tejbedara) kakaó szórattal^{1,7} E: 874,49kcal Tel.zsír: 12,61g CH: 103,45g Só: 3,01g Zsír: 34,58g Feh.: 33,51g Cuk: 38,00g Ca: 567,33mg
Uzsonna	Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér¹, Kenőmájás⁶, TV paprika E: 227,94kcal Tel.zsír: 3,35g CH: 27,98g Só: 1,50g Zsír: 8,15g Feh.: 10,37g Cuk: g Ca: 6,00mg	Teljeskiőrlésű búzakenyér¹, Zöldfűszeres túrókrém⁷, Kaliforniai paprika E: 194,43kcal Tel.zsír: 1,66g CH: 30,42g Só: 1,36g Zsír: 3,29g Feh.: 10,05g Cuk: g Ca: 44,32mg	Félbarna kenyér¹, Margarin, Pápai szendvics sonka, paradicsom E: 209,90kcal Tel.zsír: 2,27g CH: 29,14g Só: 1,73g Zsír: 6,25g Feh.: 8,91g Cuk: g Ca: 7,00mg	Teljeskiőrlésű rozskenyér¹, Margarin, Méz E: 188,44kcal Tel.zsír: 1,39g CH: 32,06g Só: 0,91g Zsír: 4,60g Feh.: 4,00g Cuk: g Ca: mg	Pizzás csiga^{1,3,7} E: 251,42kcal Tel.zsír: 7,48g CH: 23,12g Só: 0,66g Zsír: 14,96g Feh.: 4,76g Cuk: g Ca: mg
Energia:	1 342,28kcal	1 369,07kcal	1 382,51kcal	1 300,69kcal	1 439,18kcal
Zsír:	46,34g	66,31g	51,09g	40,68g	60,92g
Telített zsírsav:	15,85g	18,39g	24,42g	9,23g	26,14g
Fehérje:	63,83g	60,45g	55,89g	52,24g	51,47g
Szénhidrát:	155,61g	118,49g	157,83g	174,33g	165,47g
Hozzáadott cukor:	g	6,99g	14,99g	9,99g	38,00g
Só:	6,51g	6,09g	4,62g	7,27g	4,51g
Ca:	517,71mg	576,46mg	635,84mg	105,88mg	967,33mg

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

Középkiskolás Étlap

Étlap

2023. október 2 - 2023. október 6

2023.10.02 Hétfő	2023.10.03 Kedd	2023.10.04 Szerda	2023.10.05 Csütörtök	2023.10.06 Péntek
<p>Gombaleves (tejfölös)^{1,3,7,9}, Tarhonyáshús^{1,9,12}, Csemege uborka</p> <p>E: 741,47kcal Tel.zsír.: 4,75g CH: 79,54g Só: 4,77g</p> <p>Zsír: 24,47g Feh.: 40,52g Cuk: g Ca: 128,22mg</p>	<p>Tárkonyos sertésraguleves^{1,3,7,9}, Spenót főzelék^{1,3,7,8,12}, Főtt tojás³</p> <p>E: 771,77kcal Tel.zsír.: 6,84g CH: 36,91g Só: 3,84g</p> <p>Zsír: 47,41g Feh.: 37,49g Cuk: g Ca: 611,50mg</p>	<p>Marhahúsleves, főtt marhahús^{1,3,9,12}, Meggymártás⁷, Főtt burgonya fél adag</p> <p>E: 702,42kcal Tel.zsír.: 7,13g CH: 94,29g Só: 3,18g</p> <p>Zsír: 16,71g Feh.: 36,24g Cuk: 19,98g Ca: 252,56mg</p>	<p>Francia hagymaleves⁹, Rántott csirkemell^{1,3}, Rizi-bizi⁹</p> <p>E: 908,01kcal Tel.zsír.: 4,56g CH: 107,49g Só: 5,62g</p> <p>Zsír: 30,21g Feh.: 46,42g Cuk: g Ca: 96,11mg</p>	<p>Lencseleves virslivel^{1,12}, Tejbe gríz (tejbedara) kakaó szóráttal^{1,7}</p> <p>E: 864,21kcal Tel.zsír.: 12,30g CH: 101,83g Só: 3,90g</p> <p>Zsír: 34,17g Feh.: 33,27g Cuk: 34,50g Ca: 536,37mg</p>
<p>Energia: 741,47kcal Zsír: 24,47g Telített zsírsav: 4,75g Fehérje: 40,52g Szénhidrát: 79,54g Hozzáadott cukor: g Só: 4,77g Ca: 128,22mg</p>	<p>Energia: 771,77kcal Zsír: 47,41g Telített zsírsav: 6,84g Fehérje: 37,49g Szénhidrát: 36,91g Hozzáadott cukor: g Só: 3,84g Ca: 611,50mg</p>	<p>Energia: 702,42kcal Zsír: 16,71g Telített zsírsav: 7,13g Fehérje: 36,24g Szénhidrát: 94,29g Hozzáadott cukor: 19,98g Só: 3,18g Ca: 252,56mg</p>	<p>Energia: 908,01kcal Zsír: 30,21g Telített zsírsav: 4,56g Fehérje: 46,42g Szénhidrát: 107,49g Hozzáadott cukor: g Só: 5,62g Ca: 96,11mg</p>	<p>Energia: 864,21kcal Zsír: 34,17g Telített zsírsav: 12,30g Fehérje: 33,27g Szénhidrát: 101,83g Hozzáadott cukor: 34,50g Só: 3,90g Ca: 536,37mg</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. október 2 - 2023. október 6

2023.10.02 Hétfő	2023.10.03 Kedd	2023.10.04 Szerda	2023.10.05 Csütörtök	2023.10.06 Péntek
<p>Gombaleves (tejfölös)^{1,3,7,9}, Tarhonyáshús^{1,9,12}, Csemege uborka</p> <p>E: 741,47kcal Tel.zsír.: 4,75g CH: 79,54g Só: 4,77g</p> <p>Zsír: 24,47g Feh.: 40,52g Cuk: g Ca: 128,22mg</p>	<p>Tárkonyos sertésraguleves^{1,3,7,9}, Spenót főzelék^{1,3,7,8,12}, Főtt tojás³</p> <p>E: 771,77kcal Tel.zsír.: 6,84g CH: 36,91g Só: 3,84g</p> <p>Zsír: 47,41g Feh.: 37,49g Cuk: g Ca: 611,50mg</p>	<p>Marhahúsleves, főtt marhahús^{1,3,9,12}, Meggy mártás⁷, Főtt burgonya fél adag</p> <p>E: 702,42kcal Tel.zsír.: 7,13g CH: 94,29g Só: 3,18g</p> <p>Zsír: 16,71g Feh.: 36,24g Cuk: 19,98g Ca: 252,56mg</p>	<p>Francia hagymaleves⁹, Rántott csirkemell^{1,3}, Rizi-bizi⁹</p> <p>E: 908,01kcal Tel.zsír.: 4,56g CH: 107,49g Só: 5,62g</p> <p>Zsír: 30,21g Feh.: 46,42g Cuk: g Ca: 96,11mg</p>	<p>Lencseleves virslivel^{1,12}, Tejbegríz (tejbedara) kakaó szóráttal^{1,7}</p> <p>E: 864,21kcal Tel.zsír.: 12,30g CH: 101,83g Só: 3,90g</p> <p>Zsír: 34,17g Feh.: 33,27g Cuk: 34,50g Ca: 536,37mg</p>
<p>Energia: 741,47kcal Zsír: 24,47g Telített zsírsav: 4,75g Fehérje: 40,52g Szénhidrát: 79,54g Hozzáadott cukor: g Só: 4,77g Ca: 128,22mg</p>	<p>Energia: 771,77kcal Zsír: 47,41g Telített zsírsav: 6,84g Fehérje: 37,49g Szénhidrát: 36,91g Hozzáadott cukor: g Só: 3,84g Ca: 611,50mg</p>	<p>Energia: 702,42kcal Zsír: 16,71g Telített zsírsav: 7,13g Fehérje: 36,24g Szénhidrát: 94,29g Hozzáadott cukor: 19,98g Só: 3,18g Ca: 252,56mg</p>	<p>Energia: 908,01kcal Zsír: 30,21g Telített zsírsav: 4,56g Fehérje: 46,42g Szénhidrát: 107,49g Hozzáadott cukor: g Só: 5,62g Ca: 96,11mg</p>	<p>Energia: 864,21kcal Zsír: 34,17g Telített zsírsav: 12,30g Fehérje: 33,27g Szénhidrát: 101,83g Hozzáadott cukor: 34,50g Só: 3,90g Ca: 536,37mg</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