

Bölcsődés étlap

Étlap

2023. november 27 - 2023. december 1

Étkezés	2023.11.27 Hétfő	2023.11.28 Kedd	2023.11.29 Szerda	2023.11.30 Csütörtök	2023.12.01 Péntek
Reggeli	tej 2.8 % zsírtartalommal ₇ , Briós _{1,3,7} E: 197,60kcal Tel.zsír: 4,75g CH: 24,10g Só: 0,37g Zsír: 7,22g Feh.: 8,14g Cuk: g Ca: 320,00mg	Vaníliás tej ₇ , Zöldséges stangli _{1,7} , Margarin E: 213,84kcal Tel.zsír: 4,71g CH: 24,63g Só: 0,64g Zsír: 8,32g Feh.: 8,99g Cuk: g Ca: 320,00mg	Tea ₁₂ , Szeletelt sajt, Burgonyás zsemle ₁ , Margarin, Kaliforniai paprika E: 208,78kcal Tel.zsír: 4,10g CH: 26,34g Só: 0,80g Zsír: 7,61g Feh.: 8,25g Cuk: 5,00g Ca: 2,34mg	Tejeskávé ₇ , Korpás bagett ₁ , Vajkrém ₇ , Jégcsapretek E: 200,98kcal Tel.zsír: 4,36g CH: 23,75g Só: 0,74g Zsír: 6,91g Feh.: 8,25g Cuk: g Ca: 246,65mg	Meggy-Berkenye gyümölcsstea ₁₂ , Tönkölybúza párna (teljeskiőrlésű) _{1,7} , Halpástétom, Afrikai harcsa, zöldfűszeres ₄ , zöldpaprika E: 180,07kcal Tel.zsír: 0,87g CH: 27,09g Só: 0,62g Zsír: 5,30g Feh.: 4,83g Cuk: 6,99g Ca: 3,64mg
Tízórai	Korpvit keksz 75% teljes kiőrlésű _{1,12} , Körte E: 115,14kcal Tel.zsír: 0,81g CH: 19,65g Só: 0,16g Zsír: 2,18g Feh.: 1,88g Cuk: 0,90g Ca: 11,77mg	Banán E: 57,36kcal Tel.zsír: g CH: 33,75g Só: 0,04g Zsír: 0,08g Feh.: 0,97g Cuk: g Ca: 4,50mg	Gyümölcs joghurt ₇ E: 116,16kcal Tel.zsír: 2,10g CH: 16,50g Só: 0,06g Zsír: 3,00g Feh.: 3,75g Cuk: g Ca: 180,00mg	Házi banános joghurt ₇ E: 142,21kcal Tel.zsír: 2,52g CH: 49,36g Só: 0,07g Zsír: 3,89g Feh.: 4,88g Cuk: g Ca: 8,46mg	Őszibarackos túrókrém ₇ E: 130,40kcal Tel.zsír: 3,22g CH: 10,00g Só: 0,03g Zsír: 4,93g Feh.: 11,37g Cuk: 4,20g Ca: 57,87mg
Ebéd	Rakott karfiol _{1,7,12} E: 301,22kcal Tel.zsír: 4,07g CH: 15,31g Só: 0,76g Zsír: 17,42g Feh.: 20,31g Cuk: g Ca: 89,18mg	Panírozott csirkemell ₁ , Zöldborsó főzelék _{1,7} , Kenyér ebédhez (félbarna) ₁ E: 304,14kcal Tel.zsír: 1,92g CH: 43,71g Só: 1,51g Zsír: 7,67g Feh.: 14,04g Cuk: 4,50g Ca: 123,37mg	Párolt pulykamell, Petrezselymes burgonya, Őszibarack befőtt E: 279,42kcal Tel.zsír: 0,57g CH: 36,39g Só: 1,06g Zsír: 7,00g Feh.: 16,95g Cuk: 5,60g Ca: 15,09mg	Sült csirkecombfilé, Burgonyafőzelék _{1,7,12} , Narancs E: 281,65kcal Tel.zsír: 2,22g CH: 30,84g Só: 0,96g Zsír: 15,46g Feh.: 11,90g Cuk: g Ca: 74,69mg	Csöben sült brokkoli csirkemájjal _{1,3,7,8} , Mandarin E: 305,22kcal Tel.zsír: 7,01g CH: 23,17g Só: 0,82g Zsír: 15,03g Feh.: 16,44g Cuk: g Ca: 284,18mg
Uzsonna	tej 2.8 % zsírtartalommal ₇ , Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér ₁ , Margarin, Méz E: 204,70kcal Tel.zsír: 4,69g CH: 26,03g Só: 0,63g Zsír: 7,80g Feh.: 8,03g Cuk: g Ca: 320,00mg	tej 2.8 % zsírtartalommal ₇ , Fehér kenyér ₁ , Tojáspástétom _{3,10} , Kápia paprika E: 236,65kcal Tel.zsír: 4,42g CH: 24,50g Só: 0,73g Zsír: 9,28g Feh.: 10,94g Cuk: g Ca: 330,78mg	tej 2.8 % zsírtartalommal ₇ , Teljeskiőrlésű búzakenyér ₁ , Vaníliás túrókrém ₇ E: 231,19kcal Tel.zsír: 5,39g CH: 27,18g Só: 0,64g Zsír: 8,29g Feh.: 11,15g Cuk: 2,00g Ca: 341,82mg	tej 2.8 % zsírtartalommal ₇ , Kukoricás kenyér ₁ , Kockasajt ₇ , Kígyóborka E: 218,81kcal Tel.zsír: 5,93g CH: 24,33g Só: 0,85g Zsír: 8,84g Feh.: 9,70g Cuk: g Ca: 422,80mg	tej 2.8 % zsírtartalommal ₇ , Pizzás csiga _{1,3,7} E: 241,87kcal Tel.zsír: 7,74g CH: 21,56g Só: 0,53g Zsír: 13,08g Feh.: 8,38g Cuk: g Ca: 320,00mg
Energia:	818,66kcal	811,99kcal	835,55kcal	843,65kcal	857,55kcal
Zsír:	34,62g	25,34g	25,90g	35,10g	38,35g
Telített zsírsav:	14,33g	11,05g	12,16g	15,03g	18,84g
Fehérje:	38,35g	34,94g	40,07g	34,72g	41,02g
Szénhidrát:	85,09g	126,59g	106,41g	128,28g	81,82g
Hozzáadott cukor:	0,90g	4,50g	12,59g	g	11,19g
Só:	1,92g	2,92g	2,56g	2,61g	2,00g
Ca:	740,95mg	778,65mg	539,24mg	752,60mg	665,70mg

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. november 27 - 2023. december 1

Étkezés	2023.11.27 Hétfő	2023.11.28 Kedd	2023.11.29 Szerda	2023.11.30 Csütörtök	2023.12.01 Péntek
Tízórai	tej 2.8 % zsírtartalommal, Briós ^{1,3,7} E: 279,04kcal Tel.zsír: 5,50g CH: 38,20g Só: 0,55g Zsír: 8,84g Feh.: 10,28g Cuk: g Ca: 320,00mg	Vaníliás tej ⁷ , Tönkölybúza párna (teljeskiőrlésű) ^{1,7} , Margarin E: 327,82kcal Tel.zsír: 5,14g CH: 47,43g Só: 1,06g Zsír: 8,90g Feh.: 12,39g Cuk: g Ca: 320,00mg	Tea ¹² , Szeletelt sajt, Burgonyás zsemle ¹ , Margarin, Kaliforniai paprika E: 351,37kcal Tel.zsír: 5,88g CH: 48,87g Só: 1,35g Zsír: 10,58g Feh.: 13,89g Cuk: 6,99g Ca: 3,05mg	Tejeskávé ⁷ , Korpás bagett ¹ , Vajkrém ⁷ E: 326,90kcal Tel.zsír: 6,06g CH: 41,09g Só: 1,32g Zsír: 9,97g Feh.: 12,80g Cuk: g Ca: 321,88mg	Meggy-Berkenye gyümölcsstea ¹² , Sajtos kifli ^{1,7} , Halpástétom, Afrikai harcsa, zöldfűszeres ⁴ , zöldpaprika E: 229,18kcal Tel.zsír: 1,83g CH: 31,49g Só: 0,83g Zsír: 8,05g Feh.: 6,59g Cuk: 6,99g Ca: 4,84mg
Ebéd	Tyúkhúsleves csigatésztával ^{1,3,8,9} , Rakott karfiol ^{1,7,12} E: 490,57kcal Tel.zsír: 6,31g CH: 26,99g Só: 2,40g Zsír: 29,77g Feh.: 26,06g Cuk: g Ca: 152,69mg	Burgonyagombóc leves ^{1,3,9,12} , Panírozott csirkemell ¹ , Sárgaborsó főzelék ^{1,12} E: 486,64kcal Tel.zsír: 1,32g CH: 71,98g Só: 2,68g Zsír: 11,48g Feh.: 22,76g Cuk: 0,01g Ca: 48,13mg	Francia hagymaleves ⁹ , Vadas marhatokány ^{1,7,10,12} , Spagetti tészta ^{1,3} E: 513,53kcal Tel.zsír: 5,48g CH: 57,56g Só: 1,76g Zsír: 17,44g Feh.: 27,36g Cuk: 1,00g Ca: 97,35mg	Zöldségleves eperlevéllel ^{1,3,9} , Sült csirkecombfilé, Burgonyafőzelék ^{1,7,12} E: 448,08kcal Tel.zsír: 3,67g CH: 41,53g Só: 2,32g Zsír: 26,71g Feh.: 17,92g Cuk: g Ca: 87,00mg	Gulyásleves ^{1,3,9,12} , Diós guba ^{1,7,8} E: 494,14kcal Tel.zsír: 4,47g CH: 60,19g Só: 1,66g Zsír: 17,82g Feh.: 20,11g Cuk: 14,00g Ca: 205,23mg
Uzsonna	Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér ¹ , Margarin, Méz E: 159,40kcal Tel.zsír: 0,77g CH: 32,03g Só: 0,78g Zsír: 2,40g Feh.: 3,97g Cuk: g Ca: mg	Teljeskiőrlésű rozskenyér ¹ , Tojáspástétom ^{3,10} , Kápia paprika E: 206,65kcal Tel.zsír: 0,53g CH: 27,35g Só: 0,96g Zsír: 4,87g Feh.: 7,64g Cuk: g Ca: 14,12mg	Teljeskiőrlésű búzakenyér ¹ , Vaníliás túrókrém ⁷ E: 185,88kcal Tel.zsír: 1,64g CH: 31,04g Só: 0,87g Zsír: 3,20g Feh.: 7,52g Cuk: 2,50g Ca: 24,34mg	Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér ¹ , Kockasajt ⁷ , Banán E: 232,82kcal Tel.zsír: 2,85g CH: 61,36g Só: 0,95g Zsír: 4,68g Feh.: 6,65g Cuk: g Ca: 154,20mg	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:	929,01kcal	1 021,11kcal	1 050,78kcal	1 007,80kcal	974,75kcal
Zsír:	41,01g	25,25g	31,22g	41,36g	40,84g
Telített zsírsav:	12,58g	6,99g	13,00g	12,58g	13,78g
Fehérje:	40,31g	42,79g	48,77g	37,38g	31,46g
Szénhidrát:	97,22g	146,76g	137,46g	143,98g	114,80g
Hozzáadott cukor:	g	0,01g	10,49g	g	20,99g
Só:	3,73g	4,70g	3,97g	4,60g	3,15g
Ca:	472,69mg	382,26mg	124,74mg	563,08mg	210,07mg

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. november 27 - 2023. december 1

Étkezés	2023.11.27 Hétfő	2023.11.28 Kedd	2023.11.29 Szerda	2023.11.30 Csütörtök	2023.12.01 Péntek
Tízórai	tej 2.8 % zsírtartalommal, Briós ^{1,3,7} E: 308,08kcal Tel.zsír.: 6,50g CH: 40,70g Só: 0,60g Zsír: 10,24g Feh.: 11,78g Cuk: g Ca: 400,00mg	Vaníliás tej ⁷ , Tönkölybúza párna (teljeskiőrlésű) ^{1,7} , Margarin E: 376,46kcal Tel.zsír.: 6,76g CH: 50,46g Só: 1,19g Zsír: 12,30g Feh.: 13,97g Cuk: g Ca: 400,00mg	Tea ¹² , Szeletelt sajt, Burgonyás zsemle ¹ , Margarin, Kaliforniai paprika E: 380,19kcal Tel.zsír.: 6,50g CH: 51,50g Só: 1,43g Zsír: 12,61g Feh.: 14,07g Cuk: 8,99g Ca: 3,76mg	Tejeskávé ⁷ , Korpás bagett ¹ , Vajkrém ⁷ E: 366,78kcal Tel.zsír.: 7,71g CH: 43,83g Só: 1,42g Zsír: 12,37g Feh.: 14,55g Cuk: g Ca: 402,50mg	Meggy-Berkenye gyümölcsstea ¹² , Sajtos kifli ^{1,7} , Halpástétom, Afrikai harcsa, zöldfűszeres ⁴ , zöldpaprika E: 264,48kcal Tel.zsír.: 2,24g CH: 32,38g Só: 0,98g Zsír: 11,12g Feh.: 7,58g Cuk: 6,99g Ca: 6,04mg
Ebéd	Tyúkhúsleves csigatésztával ^{1,3,8,9} , Rakott karfiol ^{1,7,12} E: 590,75kcal Tel.zsír.: 6,98g CH: 34,76g Só: 2,97g Zsír: 34,64g Feh.: 31,90g Cuk: g Ca: 184,01mg	Burgonyagombóc leves ^{1,3,9,12} , Panírozott csirkemell ¹ , Sárgaborsó főzelék ^{1,12} E: 600,07kcal Tel.zsír.: 1,71g CH: 86,80g Só: 3,23g Zsír: 14,80g Feh.: 28,55g Cuk: 0,02g Ca: 57,85mg	Francia hagymaleves ⁹ , Vadas marhatokány ^{1,7,10,12} , Spagetti tészta ^{1,3} E: 630,52kcal Tel.zsír.: 7,01g CH: 67,91g Só: 2,56g Zsír: 22,64g Feh.: 33,46g Cuk: 1,50g Ca: 117,99mg	Zöldségleves eperlevéllel ^{1,3,9} , Sült csirkecombfilé, Burgonyafőzelék ^{1,7,12} E: 566,27kcal Tel.zsír.: 5,16g CH: 49,83g Só: 3,00g Zsír: 34,87g Feh.: 22,29g Cuk: g Ca: 118,65mg	Gulyásleves ^{1,3,9,12} , Diós guba ^{1,7,8} E: 625,64kcal Tel.zsír.: 5,60g CH: 77,33g Só: 2,07g Zsír: 22,77g Feh.: 23,99g Cuk: 20,00g Ca: 247,25mg
Uzsonna	Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér ¹ , Margarin, Méz E: 177,09kcal Tel.zsír.: 1,39g CH: 32,06g Só: 0,86g Zsír: 4,40g Feh.: 4,05g Cuk: g Ca: mg	Teljeskiőrlésű rozskenyér ¹ , Tojáspástétom ^{3,10} , Kápia paprika E: 232,49kcal Tel.zsír.: 0,66g CH: 28,22g Só: 1,04g Zsír: 6,32g Feh.: 8,95g Cuk: g Ca: 19,23mg	Teljeskiőrlésű búzakenyér ¹ , Vaníliás túrókrém ⁷ E: 193,45kcal Tel.zsír.: 1,74g CH: 32,13g Só: 0,87g Zsír: 3,40g Feh.: 7,86g Cuk: 3,00g Ca: 26,37mg	Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér ¹ , Kockasajt ⁷ , Banán E: 267,23kcal Tel.zsír.: 2,85g CH: 81,61g Só: 0,98g Zsír: 4,72g Feh.: 7,24g Cuk: g Ca: 156,90mg	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:	1 075,91kcal	1 209,02kcal	1 204,16kcal	1 200,28kcal	1 141,54kcal
Zsír:	49,29g	33,41g	38,65g	51,96g	48,85g
Telített zsírsav:	14,87g	9,13g	15,26g	15,72g	15,33g
Fehérje:	47,73g	51,46g	55,38g	44,08g	36,33g
Szénhidrát:	107,52g	165,48g	151,54g	175,27g	132,83g
Hozzáadott cukor:	g	0,02g	13,49g	g	26,99g
Só:	4,43g	5,47g	4,86g	5,40g	3,71g
Ca:	584,01mg	477,08mg	148,12mg	678,05mg	253,30mg

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. november 27 - 2023. december 1

Étkezés	2023.11.27 Hétfő	2023.11.28 Kedd	2023.11.29 Szerda	2023.11.30 Csütörtök	2023.12.01 Péntek
Tízórai	tej 2.8 % zsírtartalommal, Briós ^{1,3,7} E: 308,08kcal Tel.zsír.: 6,50g CH: 40,70g Só: 0,60g Zsír: 10,24g Feh.: 11,78g Cuk: g Ca: 400,00mg	Vaníliás tej ⁷ , Tönkölybúza párna (teljeskiőrlésű) ^{1,7} , Margarin E: 377,60kcal Tel.zsír.: 6,76g CH: 50,76g Só: 1,19g Zsír: 12,30g Feh.: 13,97g Cuk: g Ca: 400,00mg	Tea ¹² , Szeletelt sajt, Burgonyás zsemle ¹ , Margarin, Kaliforniai paprika E: 419,90kcal Tel.zsír.: 8,20g CH: 53,15g Só: 1,60g Zsír: 15,24g Feh.: 16,47g Cuk: 9,99g Ca: 4,47mg	Tejeskávé ⁷ , Korpás bagett ¹ , Vajkrém ⁷ E: 367,03kcal Tel.zsír.: 7,71g CH: 43,89g Só: 1,42g Zsír: 12,37g Feh.: 14,55g Cuk: g Ca: 402,50mg	Meggy-Berkenye gyümölcs tea ¹² , Sajtos kifli ^{1,7} , Halpástétom, Afrikai harcsa, zöldfűszeres ⁴ , zöldpaprika E: 299,78kcal Tel.zsír.: 2,65g CH: 33,27g Só: 1,13g Zsír: 14,19g Feh.: 8,57g Cuk: 6,99g Ca: 7,24mg
Ebéd	Tyúkhúsleves csigatésztával ^{1,3,8,9} , Rakott karfiol ^{1,7,12} , Alma E: 730,80kcal Tel.zsír.: 7,64g CH: 51,34g Só: 3,30g Zsír: 39,99g Feh.: 37,36g Cuk: g Ca: 222,82mg	Burgonyagombóc leves ^{1,3,9,12} , Panírozott csirkemell ¹ , Sárgaborsó főzelék ^{1,12} E: 667,76kcal Tel.zsír.: 2,02g CH: 94,79g Só: 3,65g Zsír: 17,48g Feh.: 31,23g Cuk: 0,02g Ca: 62,45mg	Francia hagymaleves ⁹ , Vadas marhatokány ^{1,7,10,12} , Spagetti tészta ^{1,3} E: 708,73kcal Tel.zsír.: 8,10g CH: 74,16g Só: 3,08g Zsír: 26,74g Feh.: 36,71g Cuk: 1,80g Ca: 132,38mg	Zöldségleves eperlevéllel ^{1,3,9} , Sült csirkecombfilé, Burgonyafőzelék ^{1,7,12} E: 655,77kcal Tel.zsír.: 5,62g CH: 58,77g Só: 3,44g Zsír: 40,01g Feh.: 25,04g Cuk: g Ca: 128,20mg	Gulyásleves ^{1,3,9,12} , Diós guba ^{1,7,8} E: 756,80kcal Tel.zsír.: 6,74g CH: 92,43g Só: 2,79g Zsír: 28,08g Feh.: 28,83g Cuk: 23,99g Ca: 290,54mg
Uzsonna	Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér ¹ , Margarin, Méz E: 177,09kcal Tel.zsír.: 1,39g CH: 32,06g Só: 0,86g Zsír: 4,40g Feh.: 4,05g Cuk: g Ca: mg	Teljeskiőrlésű rozskenyér ¹ , Tojáspástétom ^{3,10} , Kápia paprika E: 258,34kcal Tel.zsír.: 0,78g CH: 29,10g Só: 1,13g Zsír: 7,76g Feh.: 10,25g Cuk: g Ca: 24,34mg	Teljeskiőrlésű búzakenyér ¹ , Vaníliás túrókrém ⁷ E: 201,02kcal Tel.zsír.: 1,85g CH: 33,23g Só: 0,87g Zsír: 3,61g Feh.: 8,19g Cuk: 3,50g Ca: 28,40mg	Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér ¹ , Kockasajt ⁷ , Banán E: 308,39kcal Tel.zsír.: 3,75g CH: 95,98g Só: 1,06g Zsír: 6,15g Feh.: 8,24g Cuk: g Ca: 208,60mg	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:	1 215,96kcal	1 303,70kcal	1 329,64kcal	1 331,19kcal	1 308,01kcal
Zsír:	54,63g	37,54g	45,59g	58,53g	57,23g
Telített zsírsav:	15,53g	9,56g	18,15g	17,08g	16,87g
Fehérje:	53,19g	55,44g	61,37g	47,83g	42,16g
Szénhidrát:	124,10g	174,64g	160,55g	198,64g	148,82g
Hozzáadott cukor:	g	0,02g	15,28g	g	30,99g
Só:	4,76g	5,97g	5,54g	5,92g	4,58g
Ca:	622,82mg	486,79mg	165,25mg	739,30mg	297,79mg

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. november 27 - 2023. december 1

2023.11.27 Hétfő	2023.11.28 Kedd	2023.11.29 Szerda	2023.11.30 Csütörtök	2023.12.01 Péntek
<p>Tyúkhúsleves csigatésztával^{1,3,8,9,} Rakott karfiol^{1,7,12}</p> <p>E: 768,57kcal Tel.zsír.: 8,29g CH: 47,16g Só: 4,10g</p> <p>Zsír: 44,16g Feh.: 41,83g Cuk: g Ca: 230,96mg</p>	<p>Burgonyagombóc leves^{1,3,9,12,} Panírozott csirkemell^{1,} Sárgaborsó főzelék^{1,12}</p> <p>E: 763,96kcal Tel.zsír.: 2,43g CH: 105,80g Só: 4,57g</p> <p>Zsír: 21,14g Feh.: 35,77g Cuk: 0,02g Ca: 67,90mg</p>	<p>Francia hagymaleves^{9,} Vadas marhatokány^{1,7,10,12,} Spagetti tészta^{1,3}</p> <p>E: 784,31kcal Tel.zsír.: 9,09g CH: 80,27g Só: 3,47g</p> <p>Zsír: 30,64g Feh.: 39,92g Cuk: 2,00g Ca: 144,89mg</p>	<p>Zöldségleves eperlevéllel^{1,3,9,} Sült csirkecombfilé, Burgonyafőzelék^{1,7,12}</p> <p>E: 739,11kcal Tel.zsír.: 6,08g CH: 66,28g Só: 3,89g</p> <p>Zsír: 45,14g Feh.: 27,68g Cuk: g Ca: 138,30mg</p>	<p>Gulyásleves^{1,3,9,12,} Diós guba^{1,7,8}</p> <p>E: 848,33kcal Tel.zsír.: 7,51g CH: 102,48g Só: 3,25g</p> <p>Zsír: 32,09g Feh.: 31,79g Cuk: 25,99g Ca: 316,14mg</p>
<p>Energia: 768,57kcal Zsír: 44,16g Telített zsírsav: 8,29g Fehérje: 41,83g Szénhidrát: 47,16g Hozzáadott cukor: g Só: 4,10g Ca: 230,96mg</p>	<p>Energia: 763,96kcal Zsír: 21,14g Telített zsírsav: 2,43g Fehérje: 35,77g Szénhidrát: 105,80g Hozzáadott cukor: 0,02g Só: 4,57g Ca: 67,90mg</p>	<p>Energia: 784,31kcal Zsír: 30,64g Telített zsírsav: 9,09g Fehérje: 39,92g Szénhidrát: 80,27g Hozzáadott cukor: 2,00g Só: 3,47g Ca: 144,89mg</p>	<p>Energia: 739,11kcal Zsír: 45,14g Telített zsírsav: 6,08g Fehérje: 27,68g Szénhidrát: 66,28g Hozzáadott cukor: g Só: 3,89g Ca: 138,30mg</p>	<p>Energia: 848,33kcal Zsír: 32,09g Telített zsírsav: 7,51g Fehérje: 31,79g Szénhidrát: 102,48g Hozzáadott cukor: 25,99g Só: 3,25g Ca: 316,14mg</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. november 27 - 2023. december 1

2023.11.27 Hétfő	2023.11.28 Kedd	2023.11.29 Szerda	2023.11.30 Csütörtök	2023.12.01 Péntek
<p>Tyúkhúsleves csigatésztával^{1,3,8,9,} Rakott karfiol^{1,7,12}</p> <p>E: 768,57kcal Tel.zsír.: 8,29g CH: 47,16g Só: 4,10g</p> <p>Zsír: 44,16g Feh.: 41,83g Cuk: g Ca: 230,96mg</p>	<p>Burgonyagombóc leves^{1,3,9,12,} Panírozott csirkemell^{1,} Sárgaborsó főzelék^{1,12}</p> <p>E: 764,03kcal Tel.zsír.: 2,44g CH: 105,82g Só: 4,57g</p> <p>Zsír: 21,14g Feh.: 35,77g Cuk: 0,02g Ca: 68,07mg</p>	<p>Francia hagymaleves^{9,} Vadas marhatokány^{1,7,10,12,} Spagetti tészta^{1,3}</p> <p>E: 784,31kcal Tel.zsír.: 9,09g CH: 80,27g Só: 3,47g</p> <p>Zsír: 30,64g Feh.: 39,92g Cuk: 2,00g Ca: 144,89mg</p>	<p>Zöldségleves eperlevéllel^{1,3,9,} Sült csirkecombfilé, Burgonyafőzelék^{1,7,12}</p> <p>E: 739,11kcal Tel.zsír.: 6,08g CH: 66,28g Só: 3,89g</p> <p>Zsír: 45,14g Feh.: 27,68g Cuk: g Ca: 138,30mg</p>	<p>Gulyásleves^{1,3,9,12,} Diós guba^{1,7,8}</p> <p>E: 848,33kcal Tel.zsír.: 7,51g CH: 102,48g Só: 3,25g</p> <p>Zsír: 32,09g Feh.: 31,79g Cuk: 25,99g Ca: 316,14mg</p>
<p>Energia: 768,57kcal Zsír: 44,16g Telített zsírsav: 8,29g Fehérje: 41,83g Szénhidrát: 47,16g Hozzáadott cukor: g Só: 4,10g Ca: 230,96mg</p>	<p>Energia: 764,03kcal Zsír: 21,14g Telített zsírsav: 2,44g Fehérje: 35,77g Szénhidrát: 105,82g Hozzáadott cukor: 0,02g Só: 4,57g Ca: 68,07mg</p>	<p>Energia: 784,31kcal Zsír: 30,64g Telített zsírsav: 9,09g Fehérje: 39,92g Szénhidrát: 80,27g Hozzáadott cukor: 2,00g Só: 3,47g Ca: 144,89mg</p>	<p>Energia: 739,11kcal Zsír: 45,14g Telített zsírsav: 6,08g Fehérje: 27,68g Szénhidrát: 66,28g Hozzáadott cukor: g Só: 3,89g Ca: 138,30mg</p>	<p>Energia: 848,33kcal Zsír: 32,09g Telített zsírsav: 7,51g Fehérje: 31,79g Szénhidrát: 102,48g Hozzáadott cukor: 25,99g Só: 3,25g Ca: 316,14mg</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