

Bölcsődés étlap

Étlap

2023. november 6 - 2023. november 10

Étkezés	2023.11.06 Hétfő	2023.11.07 Kedd	2023.11.08 Szerda	2023.11.09 Csütörtök	2023.11.10 Péntek
Reggeli	Tea ¹² , Teljeskiörlésű búzakenyér ¹ , Szeletelt sajt, Margarin, TV paprika E: 170,10kcal Tel.zsír: 4,12g CH: 18,61g Só: 0,85g Zsír: 7,50g Feh.: 7,03g Cuk: 5,00g Ca: 3,34mg	Forró csoki ⁷ , Kakaós csiga ¹ E: 255,35kcal Tel.zsír: 7,21g CH: 27,00g Só: 0,18g Zsír: 12,42g Feh.: 8,85g Cuk: g Ca: 320,00mg	Erdeigyümölcs tea ¹² , Teljeskiörlésű tönkölybúza kenyér ¹ , Vajkrém ⁷ , paradicsom E: 115,23kcal Tel.zsír: 1,38g CH: 20,81g Só: 0,44g Zsír: 2,24g Feh.: 2,64g Cuk: 6,99g Ca: 4,09mg	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ , Rozsos babajka ¹ , Margarin, Kápia paprika E: 226,31kcal Tel.zsír: 4,69g CH: 27,31g Só: 0,67g Zsír: 8,03g Feh.: 9,03g Cuk: g Ca: 321,40mg	Tea - zöld ¹² , Félbarna kenyér ¹ , Házi Pizzakrém ¹² E: 136,71kcal Tel.zsír: 0,34g CH: 24,18g Só: 0,45g Zsír: 2,31g Feh.: 2,86g Cuk: 7,99g Ca: 4,79mg
Tízórai	Őszibarack turmix ⁷ E: 101,26kcal Tel.zsír: 1,90g CH: 15,20g Só: 0,01g Zsír: 2,80g Feh.: 3,65g Cuk: 7,00g Ca: 161,95mg	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	Almaturmix ⁷ E: 101,28kcal Tel.zsír: 2,00g CH: 15,10g Só: 0,10g Zsír: 2,95g Feh.: 3,15g Cuk: 7,30g Ca: 163,00mg	Ananászos túrókrém ⁷ E: 121,41kcal Tel.zsír: 2,66g CH: 7,31g Só: 0,03g Zsír: 4,96g Feh.: 11,48g Cuk: g Ca: 61,50mg	Gyümölcssaláta ¹² E: 59,01kcal Tel.zsír: g CH: 20,26g Só: 0,02g Zsír: 0,21g Feh.: 0,62g Cuk: 3,00g Ca: 15,52mg
Ebéd	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	Fokhagymás sertés sült ¹² , Kelkáposzta főzelék ^{1,12} , Alma E: 241,66kcal Tel.zsír: 0,60g CH: 21,22g Só: 1,22g Zsír: 9,82g Feh.: 15,87g Cuk: g Ca: 74,10mg	Pikáns sült csirkecomb szezámmaggal ^{7,11} , Zöldséges bulgur ^{1,9} , Banán E: 377,62kcal Tel.zsír: 2,05g CH: 67,54g Só: 1,11g Zsír: 18,13g Feh.: 20,65g Cuk: g Ca: 67,96mg	Párolt csirkemell, kakukkfűves, Karalábefőzelék ^{1,7} E: 251,70kcal Tel.zsír: 3,80g CH: 20,59g Só: 1,19g Zsír: 8,77g Feh.: 22,00g Cuk: g Ca: 231,44mg	Karfiollevés (zöldséges) ^{1,3,9} , Diós metélt ^{1,8} , Körte E: 367,20kcal Tel.zsír: 2,57g CH: 51,48g Só: 1,00g Zsír: 12,63g Feh.: 9,68g Cuk: 5,00g Ca: 59,98mg
Uzsonna	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ , Böngyöle ^{1,3,7} , Sertés hús krém sertésmájjal ^{1,3,6,7} , Lilahagyma E: 253,89kcal Tel.zsír: 5,61g CH: 30,19g Só: 0,64g Zsír: 9,61g Feh.: 10,39g Cuk: g Ca: 326,20mg	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ , Kukoricás babajka ¹ , Halpástétom, Afrikai harcsa, magyaros ⁴ , Kígyóuborka E: 240,44kcal Tel.zsír: 4,64g CH: 25,64g Só: 0,76g Zsír: 10,39g Feh.: 9,92g Cuk: g Ca: 323,00mg	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ , Burgonyás zsemle ¹ , Körözött ⁷ , TV paprika E: 262,92kcal Tel.zsír: 5,57g CH: 31,63g Só: 0,82g Zsír: 8,88g Feh.: 12,77g Cuk: g Ca: 347,19mg	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ , Zsemle ¹ , Tojás pástétom ^{3,10} , Póréhagyma E: 242,60kcal Tel.zsír: 4,34g CH: 25,18g Só: 0,68g Zsír: 9,31g Feh.: 11,52g Cuk: g Ca: 346,78mg	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ , Túrós rétes ^{1,3,7} E: 237,25kcal Tel.zsír: 8,88g CH: 20,08g Só: 0,34g Zsír: 13,40g Feh.: 8,83g Cuk: g Ca: 320,00mg
Energia:	839,12kcal	861,52kcal	857,06kcal	842,03kcal	800,18kcal
Zsír:	31,23g	36,76g	32,21g	31,07g	28,56g
Telített zsírsav:	12,54g	14,98g	11,00g	15,48g	11,79g
Fehérje:	36,89g	38,83g	39,22g	54,02g	21,99g
Szénhidrát:	103,19g	90,47g	135,08g	80,38g	116,00g
Hozzáadott cukor:	12,00g	7,00g	14,29g	g	15,99g
Só:	2,49g	2,20g	2,48g	2,57g	1,81g
Ca:	520,69mg	734,70mg	582,24mg	961,12mg	400,29mg

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. november 6 - 2023. november 10

Étkezés	2023.11.06 Hétfő	2023.11.07 Kedd	2023.11.08 Szerda	2023.11.09 Csütörtök	2023.11.10 Péntek
Tízórai	Tea ¹² , Teljeskiőrlésű búzakenyér ¹ , Szeletelt sajt, Margarin, TV paprika E: 275,14kcal Tel.zsír: 5,92g CH: 33,71g Só: 1,45g Zsír: 10,36g Feh.: 11,48g Cuk: 6,99g Ca: 4,55mg	Forró csoki ⁷ , Kakaós csiga ¹ E: 383,12kcal Tel.zsír: 10,52g CH: 42,26g Só: 0,34g Zsír: 19,04g Feh.: 10,70g Cuk: g Ca: 320,00mg	Erdeigyümölcs tea ¹² , Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér ¹ , Vajkrém ⁷ , paradicsom E: 188,50kcal Tel.zsír: 2,11g CH: 33,91g Só: 0,84g Zsír: 3,46g Feh.: 4,91g Cuk: 6,99g Ca: 6,12mg	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ , Rozsos babajka ¹ , Margarin, Kápia paprika E: 315,79kcal Tel.zsír: 4,75g CH: 44,05g Só: 1,06g Zsír: 8,44g Feh.: 11,84g Cuk: g Ca: 322,10mg	Tea - zöld ¹² , Tönkölybúza párna (teljeskiőrlésű) ^{1,7} , Házi Pizzakrém ¹² E: 288,24kcal Tel.zsír: 0,88g CH: 50,00g Só: 0,92g Zsír: 4,50g Feh.: 7,75g Cuk: 8,99g Ca: 6,41mg
Ebéd	Sütőtökrémleves ^{1,7,9} , Hentestokány (sertés) ¹² , Párolt bulgur ^{1,9} E: 559,78kcal Tel.zsír: 2,33g CH: 54,23g Só: 2,27g Zsír: 29,39g Feh.: 21,66g Cuk: 0,05g Ca: 38,01mg	Tojásleves ^{1,3,9} , Fokhagymás sertés sült ¹² , Kelkáposzta főzelék ^{1,12} , Alma E: 501,89kcal Tel.zsír: 7,71g CH: 30,42g Só: 2,39g Zsír: 31,70g Feh.: 22,09g Cuk: g Ca: 91,66mg	Reszelt tészta leves ^{1,3,9} , Pikáns sült csirkecomb szezámmaggal ^{7,11} , Zöldséges rizs, Banán E: 544,76kcal Tel.zsír: 2,97g CH: 88,54g Só: 1,90g Zsír: 25,06g Feh.: 24,27g Cuk: g Ca: 78,18mg	Paradicsomleves betűtésztaival ^{1,3} , Párolt csirkemell, kakukkfűves, Burgonyafőzelék ^{1,7,12} E: 545,58kcal Tel.zsír: 3,85g CH: 54,73g Só: 2,55g Zsír: 19,57g Feh.: 25,64g Cuk: 6,92g Ca: 54,20mg	Burgonyaleves ^{1,3,9} , Diós metélt ^{1,8} , Körte E: 543,55kcal Tel.zsír: 3,67g CH: 77,60g Só: 1,52g Zsír: 18,79g Feh.: 13,67g Cuk: 7,00g Ca: 66,82mg
Uzsonna	Böngyöle ^{1,3,7} , Serteshús krém sertés májjal ^{1,3,6,7} , Lilahagyma E: 252,03kcal Tel.zsír: 2,72g CH: 38,79g Só: 0,74g Zsír: 6,61g Feh.: 7,78g Cuk: g Ca: 9,30mg	Teljeskiőrlésű rozkenyér ¹ , Halpástétom, Afrikai harcsa, magyaros ⁴ , Kígyóuborka E: 202,48kcal Tel.zsír: 0,97g CH: 26,71g Só: 1,06g Zsír: 6,71g Feh.: 5,86g Cuk: g Ca: 4,50mg	Burgonyás zsemle ¹ , Körözött ⁷ , TV paprika E: 255,32kcal Tel.zsír: 1,92g CH: 42,05g Só: 1,11g Zsír: 4,20g Feh.: 10,58g Cuk: g Ca: 32,76mg	Teljeskiőrlésű búzakenyér ¹ , Tojás pástétom ^{3,10} , Póréhagyma E: 201,43kcal Tel.zsír: 0,57g CH: 28,12g Só: 1,06g Zsír: 4,75g Feh.: 8,13g Cuk: g Ca: 38,12mg	Túrós rétes ^{1,3,7} E: 242,20kcal Tel.zsír: 9,75g CH: 20,15g Só: 0,27g Zsír: 15,60g Feh.: 5,65g Cuk: g Ca: mg
Energia:	1 086,95kcal	1 087,48kcal	988,59kcal	1 062,80kcal	1 073,98kcal
Zsír:	46,36g	57,45g	32,73g	32,76g	38,88g
Telített zsírsav:	10,97g	19,20g	7,01g	9,17g	14,29g
Fehérje:	40,92g	38,65g	39,76g	45,61g	27,07g
Szénhidrát:	126,73g	99,39g	164,50g	126,90g	147,75g
Hozzáadott cukor:	7,04g	g	6,99g	6,92g	15,99g
Só:	4,46g	3,79g	3,85g	4,67g	2,72g
Ca:	51,85mg	416,16mg	117,06mg	414,43mg	73,23mg

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

Alsó tagozatos Iskolás Étlap

Étlap

2023. november 6 - 2023. november 10

Étkezés	2023.11.06 Hétfő	2023.11.07 Kedd	2023.11.08 Szerda	2023.11.09 Csütörtök	2023.11.10 Péntek
Tízórai	Tea ¹² , Teljeskiőrlésű búzakenyér ¹ , Szeletelt sajt, Margarin, TV paprika E: 302,82kcal Tel.zsír: 6,54g CH: 36,04g Só: 1,53g Zsír: 12,39g Feh.: 11,68g Cuk: 8,99g Ca: 5,76mg	Forró csoki ⁷ , Kakaós csiga ¹ E: 413,08kcal Tel.zsír: 11,48g CH: 44,81g Só: 0,34g Zsír: 20,46g Feh.: 12,42g Cuk: g Ca: 400,00mg	Erdeigyümölcs tea ¹² , Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér ¹ , Vajkrém ⁷ , paradicsom E: 201,37kcal Tel.zsír: 2,77g CH: 34,51g Só: 0,89g Zsír: 4,48g Feh.: 5,26g Cuk: 6,99g Ca: 8,14mg	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ , Rozsos babajka ¹ , Margarin, Kávia paprika E: 365,51kcal Tel.zsír: 6,37g CH: 47,12g Só: 1,20g Zsír: 11,86g Feh.: 13,56g Cuk: g Ca: 402,80mg	Tea - zöld ¹² , Tönkölybúza párna (teljeskiőrlésű) ^{1,7} , Házi Pizzakrém ¹² E: 308,23kcal Tel.zsír: 1,00g CH: 51,92g Só: 0,98g Zsír: 5,54g Feh.: 8,04g Cuk: 9,99g Ca: 7,95mg
Ebéd	Sütőtökrémleves ^{1,7,9} , Hentestokány (sertés) ¹² , Párolt bulgur ^{1,9} E: 641,84kcal Tel.zsír: 3,87g CH: 64,16g Só: 2,92g Zsír: 32,37g Feh.: 25,78g Cuk: 0,50g Ca: 46,25mg	Tojásleves ^{1,3,9} , Fokhagymás sertés sült ¹² , Kelkáposzta főzelék ^{1,12} , Alma E: 608,89kcal Tel.zsír: 8,86g CH: 40,49g Só: 3,05g Zsír: 37,38g Feh.: 25,63g Cuk: g Ca: 112,04mg	Reszelt tészta leves ^{1,3,9} , Pikáns sült csirkecomb szezámmaggal ^{7,11} , Zöldséges rizs, Banán E: 688,42kcal Tel.zsír: 3,84g CH: 119,26g Só: 2,64g Zsír: 31,52g Feh.: 29,00g Cuk: g Ca: 97,89mg	Paradicsomleves betűtésztaival ^{1,3} , Párolt csirkemell, kakukkfűves, Burgonyafőzelék ^{1,7,12} E: 662,95kcal Tel.zsír: 5,36g CH: 65,40g Só: 3,30g Zsír: 25,81g Feh.: 29,64g Cuk: 9,06g Ca: 71,59mg	Burgonyaleves ^{1,3,9} , Diós metélt ^{1,8} , Körte E: 676,02kcal Tel.zsír: 4,49g CH: 97,16g Só: 1,87g Zsír: 23,41g Feh.: 16,32g Cuk: 10,00g Ca: 84,65mg
Uzsonna	Böngyöle ^{1,3,7} , Serteshús krém sertésmájjal ^{1,3,6,7} , Lilahagyma E: 275,47kcal Tel.zsír: 3,21g CH: 40,37g Só: 0,88g Zsír: 8,02g Feh.: 8,79g Cuk: g Ca: 12,40mg	Teljeskiőrlésű rozkenyér ¹ , Halpástétom, Afrikai harcsa, magyaros ⁴ , Kígyóuborka E: 237,04kcal Tel.zsír: 1,38g CH: 27,48g Só: 1,21g Zsír: 9,76g Feh.: 6,84g Cuk: g Ca: 6,00mg	Burgonyás zsemle ¹ , Körözött ⁷ , TV paprika E: 282,81kcal Tel.zsír: 2,81g CH: 43,00g Só: 1,23g Zsír: 5,94g Feh.: 12,53g Cuk: g Ca: 48,35mg	Teljeskiőrlésű búzakenyér ¹ , Tojáspástétom ^{3,10} , Póréhagyma E: 227,96kcal Tel.zsír: 0,70g CH: 29,08g Só: 1,15g Zsír: 6,21g Feh.: 9,52g Cuk: g Ca: 51,23mg	Túrós rétes ^{1,3,7} E: 242,20kcal Tel.zsír: 9,75g CH: 20,15g Só: 0,27g Zsír: 15,60g Feh.: 5,65g Cuk: g Ca: mg
Energia:	1 220,14kcal	1 259,01kcal	1 172,59kcal	1 256,43kcal	1 226,45kcal
Zsír:	52,78g	67,60g	41,94g	43,87g	44,55g
Telített zsírsav:	13,62g	21,72g	9,42g	12,42g	15,23g
Fehérje:	46,24g	44,89g	46,80g	52,72g	30,02g
Szénhidrát:	140,57g	112,79g	196,77g	141,60g	169,23g
Hozzáadott cukor:	9,49g	g	6,99g	9,06g	19,99g
Só:	5,34g	4,61g	4,76g	5,64g	3,12g
Ca:	64,41mg	518,04mg	154,39mg	525,63mg	92,59mg

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 6 - 2023. november 10

Étkezés	2023.11.06 Hétfő	2023.11.07 Kedd	2023.11.08 Szerda	2023.11.09 Csütörtök	2023.11.10 Péntek
Tízórai	Tea ¹² , Teljeskiőrlésű búzakenyér ¹ , Szeletelt sajt, Margarin, TV paprika E: 341,40kcal Tel.zsír: 8,24g CH: 37,39g Só: 1,70g Zsír: 15,02g Feh.: 14,10g Cuk: 9,99g Ca: 6,97mg	Forró csoki ⁷ , Kakaós csiga ¹ E: 414,37kcal Tel.zsír: 11,49g CH: 45,07g Só: 0,35g Zsír: 20,48g Feh.: 12,44g Cuk: g Ca: 400,00mg	Erdeigyümölcs tea ¹² , Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér ¹ , Vajkrém ⁷ , paradicsom E: 203,56kcal Tel.zsír: 2,77g CH: 34,91g Só: 0,89g Zsír: 4,50g Feh.: 5,36g Cuk: 6,99g Ca: 9,54mg	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ , Rozsos babajka ¹ , Margarin, Kápia paprika E: 368,51kcal Tel.zsír: 6,37g CH: 47,66g Só: 1,20g Zsír: 11,88g Feh.: 13,70g Cuk: g Ca: 403,50mg	Tea - zöld ¹² , Tönkölybúza párna (teljeskiőrlésű) ^{1,7} , Házi Pizzakrém ¹² E: 322,35kcal Tel.zsír: 1,06g CH: 53,69g Só: 1,04g Zsír: 6,07g Feh.: 8,28g Cuk: 10,99g Ca: 9,48mg
Ebéd	Sütőtökrémleves ^{1,7,9} , Hentestokány (sertés) ¹² , Párolt bulgur ^{1,9} E: 748,24kcal Tel.zsír: 4,59g CH: 73,86g Só: 3,72g Zsír: 37,43g Feh.: 31,35g Cuk: 0,50g Ca: 56,17mg	Tojásleves ^{1,3,9} , Fokhagymás sertés sült ¹² , Kelkáposzta főzelék ^{1,12} , Alma E: 724,84kcal Tel.zsír: 10,75g CH: 48,12g Só: 3,51g Zsír: 44,74g Feh.: 30,23g Cuk: g Ca: 124,14mg	Reszelt tészta leves ^{1,3,9} , Pikáns sült csirkecomb szezámmaggal ^{7,11} , Zöldséges rizs, Banán E: 815,37kcal Tel.zsír: 4,51g CH: 142,78g Só: 3,11g Zsír: 37,71g Feh.: 33,42g Cuk: g Ca: 114,97mg	Paradicsomleves betűtésztával ^{1,3} , Párolt csirkemell, kakukkfűves, Burgonyafőzelék ^{1,7,12} E: 768,22kcal Tel.zsír: 5,82g CH: 76,34g Só: 3,74g Zsír: 29,67g Feh.: 36,01g Cuk: 10,05g Ca: 77,79mg	Burgonyaleves ^{1,3,9} , Diós metélt ^{1,8} , Körte E: 785,93kcal Tel.zsír: 5,25g CH: 112,54g Só: 2,22g Zsír: 27,47g Feh.: 18,74g Cuk: 12,00g Ca: 99,91mg
Uzsonna	Böngyöle ^{1,3,7} , Serteshús krém sertésmájjal ^{1,3,6,7} , Lilahagyma E: 279,43kcal Tel.zsír: 3,21g CH: 41,20g Só: 0,89g Zsír: 8,03g Feh.: 8,91g Cuk: g Ca: 15,50mg	Teljeskiőrlésű rozkenyér ¹ , Halpástétom, Afrikai harcsa, magyaros ⁴ , Kígyóuborka E: 271,61kcal Tel.zsír: 1,79g CH: 28,25g Só: 1,37g Zsír: 12,81g Feh.: 7,82g Cuk: g Ca: 7,50mg	Burgonyás zsemle ¹ , Körözött ⁷ , TV paprika E: 305,82kcal Tel.zsír: 3,50g CH: 43,83g Só: 1,30g Zsír: 7,27g Feh.: 14,41g Cuk: g Ca: 61,44mg	Teljeskiőrlésű búzakenyér ¹ , Tojás-pástétom ^{3,10} , Póréhagyma E: 254,50kcal Tel.zsír: 0,82g CH: 30,05g Só: 1,23g Zsír: 7,66g Feh.: 10,90g Cuk: g Ca: 64,34mg	Túrós rétes ^{1,3,7} E: 242,20kcal Tel.zsír: 9,75g CH: 20,15g Só: 0,27g Zsír: 15,60g Feh.: 5,65g Cuk: g Ca: mg
Energia:	1 369,08kcal	1 410,82kcal	1 324,74kcal	1 391,23kcal	1 350,48kcal
Zsír:	60,48g	78,03g	49,49g	49,21g	49,15g
Telített zsírsav:	16,04g	24,03g	10,77g	13,01g	16,05g
Fehérje:	54,36g	50,49g	53,19g	60,61g	32,68g
Szénhidrát:	152,45g	121,44g	221,52g	154,05g	186,37g
Hozzáadott cukor:	10,49g	g	6,99g	10,05g	22,99g
Só:	6,30g	5,22g	5,30g	6,17g	3,53g
Ca:	78,64mg	531,64mg	185,95mg	545,64mg	109,39mg

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

Középiskolás Étlap

Étlap

2023. november 6 - 2023. november 10

2023.11.06 Hétfő	2023.11.07 Kedd	2023.11.08 Szerda	2023.11.09 Csütörtök	2023.11.10 Péntek
<p>Sütőtökrémleves^{1,7,9}, Hentestokány (sertés)¹², Párolt bulgur^{1,9}</p> <p>E: 872,17kcal Tel.zsír.: 5,15g CH: 90,32g Só: 4,21g</p> <p>Zsír: 42,16g Feh.: 36,10g Cuk: 1,00g Ca: 65,65mg</p>	<p>Tojásleves^{1,3,9}, Fokhagymás sertés sült¹², Kelkáposzta főzelék^{1,12}, Alma</p> <p>E: 803,52kcal Tel.zsír.: 11,85g CH: 53,32g Só: 4,06g</p> <p>Zsír: 49,71g Feh.: 33,35g Cuk: g Ca: 138,90mg</p>	<p>Reszelt tészta leves^{1,3,9}, Pikáns sült csirkecomb szezámmaggal^{7,11}, Zöldséges rizs</p> <p>E: 823,23kcal Tel.zsír.: 5,07g CH: 85,73g Só: 3,79g</p> <p>Zsír: 45,52g Feh.: 38,14g Cuk: g Ca: 125,94mg</p>	<p>Paradicsomleves betűtésztaival^{1,3}, Párolt csirkemell, kakukkfűves, Burgonyafőzelék^{1,7,12}</p> <p>E: 871,29kcal Tel.zsír.: 6,29g CH: 86,51g Só: 4,31g</p> <p>Zsír: 33,53g Feh.: 42,29g Cuk: 11,19g Ca: 83,48mg</p>	<p>Burgonyaleves^{1,3,9}, Diós metélt^{1,8}</p> <p>E: 782,54kcal Tel.zsír.: 5,72g CH: 105,08g Só: 2,67g</p> <p>Zsír: 29,81g Feh.: 19,76g Cuk: 15,00g Ca: 87,27mg</p>
<p>Energia: 872,17kcal Zsír: 42,16g Telített zsírsav: 5,15g Fehérje: 36,10g Szénhidrát: 90,32g Hozzáadott cukor: 1,00g Só: 4,21g Ca: 65,65mg</p>	<p>Energia: 803,52kcal Zsír: 49,71g Telített zsírsav: 11,85g Fehérje: 33,35g Szénhidrát: 53,32g Hozzáadott cukor: g Só: 4,06g Ca: 138,90mg</p>	<p>Energia: 823,23kcal Zsír: 45,52g Telített zsírsav: 5,07g Fehérje: 38,14g Szénhidrát: 85,73g Hozzáadott cukor: g Só: 3,79g Ca: 125,94mg</p>	<p>Energia: 871,29kcal Zsír: 33,53g Telített zsírsav: 6,29g Fehérje: 42,29g Szénhidrát: 86,51g Hozzáadott cukor: 11,19g Só: 4,31g Ca: 83,48mg</p>	<p>Energia: 782,54kcal Zsír: 29,81g Telített zsírsav: 5,72g Fehérje: 19,76g Szénhidrát: 105,08g Hozzáadott cukor: 15,00g Só: 2,67g Ca: 87,27mg</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 6 - 2023. november 10

2023.11.06 Hétfő	2023.11.07 Kedd	2023.11.08 Szerda	2023.11.09 Csütörtök	2023.11.10 Péntek
<p>Sütőtökrémleves^{1,7,9}, Hentestokány (sertés)¹², Párolt bulgur^{1,9}</p> <p>E: 872,17kcal Zsír: 42,16g Tel.zsír.: 5,15g Feh.: 36,10g CH: 90,32g Cuk: 1,00g Só: 4,21g Ca: 65,65mg</p>	<p>Tojásleves^{1,3,9}, Fokhagymás sertés sült¹², Kelkáposzta főzelék^{1,12}, Alma</p> <p>E: 803,52kcal Zsír: 49,71g Tel.zsír.: 11,85g Feh.: 33,35g CH: 53,32g Cuk: g Só: 4,06g Ca: 138,90mg</p>	<p>Reszelt tészta leves^{1,3,9}, Pikáns sült csirkecomb szezámmaggal^{7,11}, Zöldséges rizs</p> <p>E: 820,74kcal Zsír: 45,51g Tel.zsír.: 5,07g Feh.: 38,06g CH: 85,21g Cuk: g Só: 3,79g Ca: 123,99mg</p>	<p>Paradicsomleves betűtésztaival^{1,3}, Párolt csirkemell, kakukkfűves, Burgonyafőzelék^{1,7,12}</p> <p>E: 871,29kcal Zsír: 33,53g Tel.zsír.: 6,29g Feh.: 42,29g CH: 86,51g Cuk: 11,19g Só: 4,31g Ca: 83,48mg</p>	<p>Burgonyaleves^{1,3,9}, Diós metélt^{1,8}</p> <p>E: 782,54kcal Zsír: 29,81g Tel.zsír.: 5,72g Feh.: 19,76g CH: 105,08g Cuk: 15,00g Só: 2,67g Ca: 87,27mg</p>
<p>Energia: 872,17kcal Zsír: 42,16g Telített zsírsav: 5,15g Fehérje: 36,10g Szénhidrát: 90,32g Hozzáadott cukor: 1,00g Só: 4,21g Ca: 65,65mg</p>	<p>Energia: 803,52kcal Zsír: 49,71g Telített zsírsav: 11,85g Fehérje: 33,35g Szénhidrát: 53,32g Hozzáadott cukor: g Só: 4,06g Ca: 138,90mg</p>	<p>Energia: 820,74kcal Zsír: 45,51g Telített zsírsav: 5,07g Fehérje: 38,06g Szénhidrát: 85,21g Hozzáadott cukor: g Só: 3,79g Ca: 123,99mg</p>	<p>Energia: 871,29kcal Zsír: 33,53g Telített zsírsav: 6,29g Fehérje: 42,29g Szénhidrát: 86,51g Hozzáadott cukor: 11,19g Só: 4,31g Ca: 83,48mg</p>	<p>Energia: 782,54kcal Zsír: 29,81g Telített zsírsav: 5,72g Fehérje: 19,76g Szénhidrát: 105,08g Hozzáadott cukor: 15,00g Só: 2,67g Ca: 87,27mg</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