

Étkezés	2023.11.20 Hétfő	2023.11.21 Kedd	2023.11.22 Szerda	2023.11.23 Csütörtök	2023.11.24 Péntek
Reggeli	Forró csoki ⁷ , Zöldséges stangli ^{1,7} , Vajkrém ⁷ , Kígyóborka E: 230,64kcal Tel.zsír: 5,30g CH: 26,84g Só: 0,48g Zsír: 8,56g Feh.: 10,63g Cuk: g Ca: 324,25mg	Tea ¹² , Korpás zsemle ¹ , Margarin, Zala felvágott ⁶ , TV paprika E: 149,94kcal Tel.zsír: 1,74g CH: 19,89g Só: 0,79g Zsír: 5,31g Feh.: 5,18g Cuk: 5,00g Ca: 6,40mg	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ , Zsemle ¹ , Szezámgyöngy ^{7,11} , paradicsom E: 218,66kcal Tel.zsír: 5,60g CH: 25,35g Só: 0,83g Zsír: 8,50g Feh.: 9,36g Cuk: g Ca: 326,15mg	UHT tej 2,8 ⁷ , Csokoládés gabonagyöngy ^{1,5,7,8,11} E: 188,69kcal Tel.zsír: 0,19g CH: 21,15g Só: 0,06g Zsír: 6,09g Feh.: 7,10g Cuk: g Ca: 240,00mg	Tea - zöld ¹² , Burgonyás zsemle ¹ , Kockasajt ⁷ , Kaliforniai paprika E: 170,56kcal Tel.zsír: 1,88g CH: 29,93g Só: 0,52g Zsír: 3,20g Feh.: 4,69g Cuk: 6,99g Ca: 101,24mg
Tízórai	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	Házi őszibarackos joghurt ⁷ E: 123,68kcal Tel.zsír: 3,60g CH: 12,90g Só: 0,03g Zsír: 5,50g Feh.: 5,33g Cuk: 7,00g Ca: 1,95mg	Banán E: 57,36kcal Tel.zsír: g CH: 33,75g Só: 0,04g Zsír: 0,08g Feh.: 0,97g Cuk: g Ca: 4,50mg	Körte E: 39,75kcal Tel.zsír: g CH: 9,00g Só: g Zsír: 0,23g Feh.: 0,30g Cuk: g Ca: 11,77mg	Narancs E: 33,10kcal Tel.zsír: g CH: 7,65g Só: g Zsír: 0,15g Feh.: 0,45g Cuk: g Ca: 32,85mg
Ebéd	Rántott halrúd (sütőben sültve) ^{1,2,3,6,7,9,10} , Rizi-bizi ⁹ , Csemege uborka E: 322,24kcal Tel.zsír: 0,74g CH: 49,59g Só: 1,68g Zsír: 8,71g Feh.: 9,49g Cuk: g Ca: 22,80mg	Köményes sertéssült ¹² , Paradicsomos káposztafőzelék ¹ , Alma E: 335,08kcal Tel.zsír: 0,62g CH: 36,74g Só: 1,30g Zsír: 10,21g Feh.: 15,40g Cuk: 4,10g Ca: 56,93mg	Sertéspörkölt ¹² , Szarvacskatészta ^{1,3} E: 307,35kcal Tel.zsír: 0,72g CH: 37,85g Só: 0,77g Zsír: 9,45g Feh.: 15,72g Cuk: g Ca: 9,39mg	Karalábefőzelék ^{1,7} , Fasírt (sertés) ^{1,3,12} E: 340,97kcal Tel.zsír: 3,91g CH: 29,46g Só: 1,46g Zsír: 17,35g Feh.: 14,35g Cuk: g Ca: 232,75mg	Szárnyas raguleves (tejfőlös) ^{1,3,7} , Tejbegríz (tejbedara) kakaószórával ^{1,7} E: 416,17kcal Tel.zsír: 6,88g CH: 48,06g Só: 0,88g Zsír: 15,18g Feh.: 19,14g Cuk: 23,99g Ca: 307,83mg
Uzsonna	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ , Félbarna kenyér ¹ , Margarin, Szárnyas májkrém ¹ E: 218,10kcal Tel.zsír: 5,00g CH: 24,77g Só: 0,88g Zsír: 8,84g Feh.: 9,25g Cuk: g Ca: 320,00mg	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ , Fehér kenyér ¹ , Zöldfűszeres túrókrém ⁷ E: 205,89kcal Tel.zsír: 4,84g CH: 23,94g Só: 0,80g Zsír: 7,15g Feh.: 10,73g Cuk: g Ca: 340,38mg	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ , Rozsos babajka ¹ , Tojáskrém ^{3,10} E: 254,88kcal Tel.zsír: 4,37g CH: 26,56g Só: 0,74g Zsír: 9,45g Feh.: 11,47g Cuk: g Ca: 329,16mg	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ , Szeletelt sajt, Stangli, (tejes) ^{1,7} , Margarin, TV paprika E: 263,30kcal Tel.zsír: 8,18g CH: 22,43g Só: 3,08g Zsír: 13,29g Feh.: 12,92g Cuk: g Ca: 322,40mg	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ , Sajtos pereg ^{1,3,7} , Narancs E: 251,71kcal Tel.zsír: 5,40g CH: 34,55g Só: 0,49g Zsír: 8,22g Feh.: 9,05g Cuk: g Ca: 352,85mg
Energia:	872,27kcal	814,59kcal	838,25kcal	832,71kcal	871,54kcal
Zsír:	29,06g	28,16g	27,48g	36,96g	26,75g
Telített zsírsav:	13,05g	10,80g	10,69g	12,28g	14,16g
Fehérje:	32,51g	36,63g	37,52g	34,67g	33,34g
Szénhidrát:	116,31g	93,47g	123,51g	82,04g	120,19g
Hozzáadott cukor:	7,30g	16,09g	g	g	30,98g
Só:	3,15g	2,92g	2,38g	4,60g	1,89g
Ca:	830,05mg	405,66mg	669,21mg	806,93mg	794,77mg

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

Étkezés	2023.11.20 Hétfő	2023.11.21 Kedd	2023.11.22 Szerda	2023.11.23 Csütörtök	2023.11.24 Péntek
Tízórai	Forró csoki ⁷ , Zöldséges stangli ^{1,7} , Vajkrém ⁷ , Kígyóborka E: 321,86kcal Tel.zsír.: 6,05g CH: 41,57g Só: 0,89g Zsír: 10,31g Feh.: 13,91g Cuk: g Ca: 326,38mg	Tea ¹² , Korpás zsemle ¹ , Margarin, Zala felvágott ⁶ , TV paprika E: 242,91kcal Tel.zsír.: 2,13g CH: 36,26g Só: 1,23g Zsír: 6,57g Feh.: 8,51g Cuk: 6,99g Ca: 8,63mg	tej 2.8 % zsírtartalommal ¹ , Zsemle ¹ , Szezámagos sajtkrém ^{7,11} , paradicsom E: 304,77kcal Tel.zsír.: 6,41g CH: 39,79g Só: 1,30g Zsír: 10,19g Feh.: 12,24g Cuk: g Ca: 330,90mg	UHT tej 2,8 ⁷ , Csokoládés gabonagolyó ^{1,5,7,8,11} E: 265,06kcal Tel.zsír.: 0,39g CH: 32,89g Só: 0,12g Zsír: 6,59g Feh.: 8,19g Cuk: g Ca: 240,00mg	Tea - zöld ¹² , Burgonyás zsemle ¹ , Kockasajt ⁷ , Kaliforniai paprika E: 290,72kcal Tel.zsír.: 2,86g CH: 51,28g Só: 0,96g Zsír: 4,97g Feh.: 8,67g Cuk: 6,99g Ca: 151,84mg
Ebéd	Zellerleves (magyaros) tésztával ^{1,3,9} , Rántott halrúd (sütőben sütvé) ^{1,2,3,6,7,9,10} , Rizibizi ⁹ , Csemege uborka E: 508,78kcal Tel.zsír.: 1,53g CH: 72,33g Só: 3,26g Zsír: 16,25g Feh.: 14,49g Cuk: g Ca: 63,70mg	Daragaluskaleves ^{1,3,9} , Köményes pulykasült ¹² , Paradicsomos káposztafőzelék ¹ , Körte E: 573,82kcal Tel.zsír.: 2,75g CH: 63,33g Só: 2,98g Zsír: 16,57g Feh.: 29,07g Cuk: 6,80g Ca: 102,73mg	Gombaleves (tejfölös) ^{1,3,7,9} , Sertéspörkölt ¹² , Szarvacska tészta ^{1,3} E: 511,11kcal Tel.zsír.: 3,97g CH: 54,18g Só: 2,20g Zsír: 19,52g Feh.: 26,26g Cuk: g Ca: 68,27mg	Lebbencsleves ^{1,9,12} , Zöldbabfőzelék ^{1,7,12} , Fasírt (sertés) ^{1,3,12} E: 498,04kcal Tel.zsír.: 3,43g CH: 46,05g Só: 3,04g Zsír: 25,91g Feh.: 17,10g Cuk: g Ca: 83,43mg	Szárnyas raguleves (tejfölös) ^{1,3,7} , Tejbegríz (tejbedara) kakaó szórattal ^{1,7} E: 551,10kcal Tel.zsír.: 9,96g CH: 62,85g Só: 1,33g Zsír: 20,71g Feh.: 24,88g Cuk: 27,99g Ca: 511,94mg
Uzsonna	Teljeskiőrlésű rozskenyér ¹ , Margarin, Szárnyas májkrém ¹ E: 178,87kcal Tel.zsír.: 1,15g CH: 27,35g Só: 1,13g Zsír: 4,02g Feh.: 5,60g Cuk: g Ca: mg	Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér ¹ , Zöldfűszeres túrókrém ⁷ E: 160,98kcal Tel.zsír.: 1,23g CH: 26,40g Só: 1,04g Zsír: 2,40g Feh.: 7,96g Cuk: g Ca: 29,95mg	Rozsos babajka ¹ , Tojáskrém ^{3,10} E: 237,87kcal Tel.zsír.: 0,49g CH: 33,01g Só: 0,99g Zsír: 4,99g Feh.: 8,75g Cuk: g Ca: 11,59mg	Szeletelt sajt, Teljeskiőrlésű búzakenyér ¹ , Margarin, TV paprika E: 246,24kcal Tel.zsír.: 5,92g CH: 26,58g Só: 1,44g Zsír: 10,34g Feh.: 11,39g Cuk: g Ca: 3,60mg	Sajtos percc ^{1,3,7} , Narancs E: 238,01kcal Tel.zsír.: 2,80g CH: 41,45g Só: 0,57g Zsír: 5,09g Feh.: 5,65g Cuk: g Ca: 32,85mg
Energia:	1 009,52kcal	977,72kcal	1 053,75kcal	1 009,34kcal	1 079,83kcal
Zsír:	30,58g	25,54g	34,70g	42,84g	30,77g
Telített zsírsav:	8,73g	6,10g	10,87g	9,74g	15,62g
Fehérje:	34,00g	45,53g	47,25g	36,69g	39,19g
Szénhidrát:	141,25g	125,99g	126,99g	105,52g	155,58g
Hozzáadott cukor:	g	13,79g	g	g	34,98g
Só:	5,28g	5,25g	4,49g	4,61g	2,87g
Ca:	390,07mg	141,31mg	410,76mg	327,03mg	696,63mg

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

Étkezés	2023.11.20 Hétfő	2023.11.21 Kedd	2023.11.22 Szerda	2023.11.23 Csütörtök	2023.11.24 Péntek
Tízórai	Forró csoki ⁷ , Zöldséges stangli ^{1,7} , Vajkrém ⁷ , Kígyóborka E: 363,68kcal Tel.zsír: 7,66g CH: 44,49g Só: 0,95g Zsír: 12,74g Feh.: 15,98g Cuk: g Ca: 408,50mg	Tea ¹² , Korpás zsemle ¹ , Margarin, Zala felvágott ⁶ , TV paprika E: 295,10kcal Tel.zsír: 3,48g CH: 38,65g Só: 1,57g Zsír: 10,59g Feh.: 10,27g Cuk: 8,99g Ca: 11,88mg	tej 2.8 % zsírtartalommal ¹ , Zsemle ¹ , Szezámgyöngyös sajtkrém ^{7,11} , paradicsom E: 339,19kcal Tel.zsír: 7,41g CH: 42,74g Só: 1,36g Zsír: 11,88g Feh.: 13,97g Cuk: g Ca: 415,65mg	UHT tej 2,8 ⁷ , Csokoládés gabonagyöngy ^{1,5,7,8,11} E: 344,05kcal Tel.zsír: 0,52g CH: 43,07g Só: 0,16g Zsír: 8,32g Feh.: 10,42g Cuk: g Ca: 300,00mg	Tea - zöld ¹² , Burgonyás zsemle ¹ , Kockasajt ⁷ , Kaliforniai paprika E: 293,81kcal Tel.zsír: 2,86g CH: 51,88g Só: 0,96g Zsír: 5,00g Feh.: 8,76g Cuk: 6,99g Ca: 152,54mg
Ebéd	Zellerleves (magyaros) tésztával ^{1,3,9} , Rántott halrúd (sütőben sütvé) ^{1,2,3,6,7,9,10} , Rizibizi ⁹ , Csemege uborka E: 629,22kcal Tel.zsír: 1,94g CH: 88,72g Só: 3,83g Zsír: 20,51g Feh.: 17,80g Cuk: g Ca: 78,62mg	Daragaluskaleves ^{1,3,9} , Köményes pulykasült ¹² , Paradicsomos káposztafőzelék ¹ , Körte E: 706,29kcal Tel.zsír: 3,18g CH: 79,58g Só: 3,79g Zsír: 20,09g Feh.: 35,60g Cuk: 9,49g Ca: 126,50mg	Gombaleves (tejfölös) ^{1,3,7,9} , Sertéspörkölt ¹² , Szarvacska tészta ^{1,3} E: 609,70kcal Tel.zsír: 4,46g CH: 63,01g Só: 2,83g Zsír: 23,67g Feh.: 32,10g Cuk: g Ca: 78,95mg	Lebbencsleves ^{1,9,12} , Zöldbabfőzelék ^{1,7,12} , Fasírt (sertés) ^{1,3,12} E: 616,16kcal Tel.zsír: 4,31g CH: 57,56g Só: 3,66g Zsír: 32,00g Feh.: 20,86g Cuk: g Ca: 103,51mg	Szárnyas raguleves (tejfölös) ^{1,3,7} , Tejbegríz (tejbédara) kakaó szórattal ^{1,7} E: 638,56kcal Tel.zsír: 11,30g CH: 74,41g Só: 1,67g Zsír: 23,35g Feh.: 28,72g Cuk: 33,98g Ca: 568,35mg
Uzsonna	Teljeskiőrlésű rozskenyér ¹ , Szeletelt sajt, Szárnyas májkrém ¹ E: 273,49kcal Tel.zsír: 5,82g CH: 28,63g Só: 1,71g Zsír: 10,53g Feh.: 13,28g Cuk: g Ca: mg	Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér ¹ , Zöldfűszeres túrókrém ⁷ E: 161,15kcal Tel.zsír: 1,23g CH: 26,41g Só: 1,14g Zsír: 2,40g Feh.: 7,98g Cuk: g Ca: 30,71mg	Rozsos babajka ¹ , Tojáskrém ^{3,10} E: 260,44kcal Tel.zsír: 0,62g CH: 33,29g Só: 1,07g Zsír: 6,41g Feh.: 9,90g Cuk: g Ca: 15,78mg	Szeletelt sajt, Teljeskiőrlésű búzakenyér ¹ , Margarin, TV paprika E: 265,89kcal Tel.zsír: 6,54g CH: 26,91g Só: 1,53g Zsír: 12,37g Feh.: 11,59g Cuk: g Ca: 4,80mg	Sajtos perccel ^{1,3,7} , Narancs E: 257,87kcal Tel.zsír: 2,80g CH: 46,04g Só: 0,57g Zsír: 5,18g Feh.: 5,92g Cuk: g Ca: 52,56mg
Energia:	1 266,39kcal	1 162,53kcal	1 209,33kcal	1 226,09kcal	1 190,24kcal
Zsír:	43,78g	33,08g	41,96g	52,69g	33,53g
Telített zsírsav:	15,42g	7,88g	12,49g	11,37g	16,96g
Fehérje:	47,06g	53,84g	55,97g	42,87g	43,40g
Szénhidrát:	161,85g	144,64g	139,04g	127,54g	172,33g
Hozzáadott cukor:	g	18,49g	g	g	40,98g
Só:	6,49g	6,50g	5,26g	5,35g	3,21g
Ca:	487,12mg	169,09mg	510,38mg	408,31mg	773,46mg

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

Étkezés	2023.11.20 Hétfő	2023.11.21 Kedd	2023.11.22 Szerda	2023.11.23 Csütörtök	2023.11.24 Péntek
Tízórai	Forró csoki ⁷ , Zöldséges stangli ^{1,7} , Vajkrém ⁷ , Kígyóborka E: 366,14kcal Tel.zsír: 7,67g CH: 44,92g Só: 0,95g Zsír: 12,77g Feh.: 16,10g Cuk: g Ca: 410,00mg	Tea ¹² , Korpás zsemle ¹ , Margarin, Zala felvágott ⁶ , TV paprika E: 301,08kcal Tel.zsír: 3,48g CH: 39,95g Só: 1,57g Zsír: 10,62g Feh.: 10,39g Cuk: 9,99g Ca: 13,09mg	tej 2.8 % zsírtartalommal ¹ , Zsemle ¹ , Szezámgyöngyös sajtkrém ^{7,11} , paradicsom E: 357,50kcal Tel.zsír: 8,19g CH: 43,67g Só: 1,51g Zsír: 13,26g Feh.: 14,53g Cuk: g Ca: 419,06mg	UHT tej 2,8 ⁷ , Csokoládés gabonagyöngy ^{1,5,7,8,11} E: 344,05kcal Tel.zsír: 0,52g CH: 43,07g Só: 0,16g Zsír: 8,32g Feh.: 10,42g Cuk: g Ca: 300,00mg	Tea - zöld ¹² , Burgonyás zsemle ¹ , Kockasajt ⁷ , Kaliforniai paprika E: 315,11kcal Tel.zsír: 3,76g CH: 53,35g Só: 1,04g Zsír: 6,43g Feh.: 9,47g Cuk: 6,99g Ca: 203,14mg
Ebéd	Zellerleves (magyaros) tésztaival ^{1,3,9} , Rántott halrúd (sütőben sütvé) ^{1,2,3,6,7,9,10} , Rizibizi ⁹ , Csemege uborka E: 725,11kcal Tel.zsír: 2,27g CH: 102,30g Só: 4,32g Zsír: 23,79g Feh.: 20,23g Cuk: g Ca: 86,85mg	Daragaluskaleves ^{1,3,9} , Köményes pulykasült ¹² , Paradicsomos káposztafőzelék ¹ , Körte E: 809,79kcal Tel.zsír: 3,60g CH: 92,46g Só: 4,76g Zsír: 23,20g Feh.: 39,31g Cuk: 12,19g Ca: 144,78mg	Gombaleves (tejfölös) ^{1,3,7,9} , Sertéspörkölt ¹² , Szarvacskatészta ^{1,3} E: 673,26kcal Tel.zsír: 4,88g CH: 67,89g Só: 3,64g Zsír: 26,88g Feh.: 35,43g Cuk: g Ca: 87,64mg	Lebbencsleves ^{1,9,12} , Zöldbabfőzelék ^{1,7,12} , Fasírt (sertés) ^{1,3,12} E: 732,46kcal Tel.zsír: 5,30g CH: 66,95g Só: 4,29g Zsír: 39,02g Feh.: 24,16g Cuk: g Ca: 119,91mg	Szárnyas raguleves (tejfölös) ^{1,3,7} , Tejbegríz (tejbedara) kakaószórával ^{1,7} E: 746,28kcal Tel.zsír: 12,62g CH: 86,17g Só: 2,02g Zsír: 26,42g Feh.: 35,79g Cuk: 37,98g Ca: 606,46mg
Uzsonna	Teljeskiőrlésű rozskenyér ¹ , Margarin, Szárnyas májkrém ¹ E: 211,07kcal Tel.zsír: 1,96g CH: 28,54g Só: 1,36g Zsír: 6,73g Feh.: 6,54g Cuk: g Ca: mg	Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér ¹ , Zöldfűszeres túrókrém ⁷ E: 174,92kcal Tel.zsír: 1,60g CH: 26,90g Só: 1,20g Zsír: 3,09g Feh.: 9,36g Cuk: g Ca: 40,82mg	Rozsos babajka ¹ , Tojáskrém ^{3,10} E: 283,00kcal Tel.zsír: 0,74g CH: 33,57g Só: 1,15g Zsír: 7,84g Feh.: 11,05g Cuk: g Ca: 19,97mg	Szeletelt sajt, Teljeskiőrlésű búzakenyér ¹ , Margarin, TV paprika E: 300,45kcal Tel.zsír: 8,24g CH: 27,26g Só: 1,70g Zsír: 15,00g Feh.: 14,01g Cuk: g Ca: 6,00mg	Sajtos percc ^{1,3,7} , Narancs E: 271,11kcal Tel.zsír: 2,80g CH: 49,10g Só: 0,58g Zsír: 5,24g Feh.: 6,10g Cuk: g Ca: 65,70mg
Energia:	1 302,31kcal	1 285,78kcal	1 313,76kcal	1 376,96kcal	1 332,50kcal
Zsír:	43,29g	36,91g	47,99g	62,34g	38,09g
Telített zsírsav:	11,90g	8,68g	13,82g	14,06g	19,18g
Fehérje:	42,87g	59,06g	61,01g	48,59g	51,36g
Szénhidrát:	175,76g	159,31g	145,13g	137,28g	188,63g
Hozzáadott cukor:	g	22,18g	g	g	44,97g
Só:	6,63g	7,53g	6,29g	6,14g	3,63g
Ca:	496,85mg	198,69mg	526,68mg	425,91mg	875,30mg

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

Középiskolás Étlap

Étlap

2023. november 20 - 2023. november 24

2023.11.20 Hétfő	2023.11.21 Kedd	2023.11.22 Szerda	2023.11.23 Csütörtök	2023.11.24 Péntek
<p>Zellerleves (magyaros) tésztával^{1,3,9}, Rántott halrúd (sütőben sütte)^{1,2,3,6,7,9,10}, Rizi-bizi⁹</p> <p>E: 806,06kcal Tel.zsír.: 2,49g CH: 114,64g Só: 4,77g</p> <p>Zsír: 26,04g Feh.: 22,42g Cuk: g Ca: 74,57mg</p>	<p>Daragaluskaleves^{1,3,9}, Köményes pulykasült¹², Paradicsomos káposztafőzelék¹</p> <p>E: 849,80kcal Tel.zsír.: 4,05g CH: 89,35g Só: 5,54g</p> <p>Zsír: 25,87g Feh.: 42,81g Cuk: 15,59g Ca: 143,08mg</p>	<p>Gombaleves (tejfölös)^{1,3,7,9}, Sertéspörkölt¹², Szarvacska tészta^{1,3}</p> <p>E: 740,47kcal Tel.zsír.: 5,30g CH: 73,11g Só: 4,35g</p> <p>Zsír: 30,11g Feh.: 39,35g Cuk: g Ca: 100,83mg</p>	<p>Lebbencsleves^{1,9,12}, Zöldbabfőzelék^{1,7,12}, Fasírt (sertés)^{1,3,12}</p> <p>E: 820,52kcal Tel.zsír.: 5,55g CH: 78,58g Só: 5,10g</p> <p>Zsír: 42,19g Feh.: 26,97g Cuk: g Ca: 131,28mg</p>	<p>Szárnyas raguleves (tejfölös)^{1,3,7}, Tejbegríz (tejbedara) kakaó szórattal^{1,7}</p> <p>E: 748,57kcal Tel.zsír.: 12,44g CH: 85,13g Só: 2,40g</p> <p>Zsír: 26,47g Feh.: 36,97g Cuk: 34,48g Ca: 578,77mg</p>
<p>Energia: 806,06kcal Zsír: 26,04g Telített zsírsav: 2,49g Fehérje: 22,42g Szénhidrát: 114,64g Hozzáadott cukor: g Só: 4,77g Ca: 74,57mg</p>	<p>Energia: 849,80kcal Zsír: 25,87g Telített zsírsav: 4,05g Fehérje: 42,81g Szénhidrát: 89,35g Hozzáadott cukor: 15,59g Só: 5,54g Ca: 143,08mg</p>	<p>Energia: 740,47kcal Zsír: 30,11g Telített zsírsav: 5,30g Fehérje: 39,35g Szénhidrát: 73,11g Hozzáadott cukor: g Só: 4,35g Ca: 100,83mg</p>	<p>Energia: 820,52kcal Zsír: 42,19g Telített zsírsav: 5,55g Fehérje: 26,97g Szénhidrát: 78,58g Hozzáadott cukor: g Só: 5,10g Ca: 131,28mg</p>	<p>Energia: 748,57kcal Zsír: 26,47g Telített zsírsav: 12,44g Fehérje: 36,97g Szénhidrát: 85,13g Hozzáadott cukor: 34,48g Só: 2,40g Ca: 578,77mg</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 20 - 2023. november 24

2023.11.20 Hétfő	2023.11.21 Kedd	2023.11.22 Szerda	2023.11.23 Csütörtök	2023.11.24 Péntek
<p>Zellerleves (magyaros) tésztával^{1,3,9}, Rántott halrúd (sütőben sütte)^{1,2,3,6,7,9,10}, Rizi-bizi⁹</p> <p>E: 806,06kcal Tel.zsír.: 2,49g CH: 114,64g Só: 4,77g</p> <p>Zsír: 26,04g Feh.: 22,42g Cuk: g Ca: 74,57mg</p>	<p>Daragaluskaleves^{1,3,9}, Köményes pulykasült^{1,2}, Paradicsomos káposztafőzelék¹</p> <p>E: 849,80kcal Tel.zsír.: 4,05g CH: 89,35g Só: 5,54g</p> <p>Zsír: 25,87g Feh.: 42,81g Cuk: 15,59g Ca: 143,08mg</p>	<p>Gombaleves (tejfölös)^{1,3,7,9}, Sertéspörkölt^{1,2}, Szarvacska tészta^{1,3}</p> <p>E: 740,47kcal Tel.zsír.: 5,30g CH: 73,11g Só: 4,35g</p> <p>Zsír: 30,11g Feh.: 39,35g Cuk: g Ca: 100,83mg</p>	<p>Lebbencsleves^{1,9,12}, Zöldbabfőzelék^{1,7,12}, Fasírt (sertés)^{1,3,12}</p> <p>E: 820,52kcal Tel.zsír.: 5,55g CH: 78,58g Só: 5,10g</p> <p>Zsír: 42,19g Feh.: 26,97g Cuk: g Ca: 131,28mg</p>	<p>Szárnyas raguleves (tejfölös)^{1,3,7}, Tejbegríz (tejbedara) kakaó szórattal^{1,7}</p> <p>E: 748,57kcal Tel.zsír.: 12,44g CH: 85,13g Só: 2,40g</p> <p>Zsír: 26,47g Feh.: 36,97g Cuk: 34,48g Ca: 578,77mg</p>
<p>Energia: 806,06kcal Zsír: 26,04g Telített zsírsav: 2,49g Fehérje: 22,42g Szénhidrát: 114,64g Hozzáadott cukor: g Só: 4,77g Ca: 74,57mg</p>	<p>Energia: 849,80kcal Zsír: 25,87g Telített zsírsav: 4,05g Fehérje: 42,81g Szénhidrát: 89,35g Hozzáadott cukor: 15,59g Só: 5,54g Ca: 143,08mg</p>	<p>Energia: 740,47kcal Zsír: 30,11g Telített zsírsav: 5,30g Fehérje: 39,35g Szénhidrát: 73,11g Hozzáadott cukor: g Só: 4,35g Ca: 100,83mg</p>	<p>Energia: 820,52kcal Zsír: 42,19g Telített zsírsav: 5,55g Fehérje: 26,97g Szénhidrát: 78,58g Hozzáadott cukor: g Só: 5,10g Ca: 131,28mg</p>	<p>Energia: 748,57kcal Zsír: 26,47g Telített zsírsav: 12,44g Fehérje: 36,97g Szénhidrát: 85,13g Hozzáadott cukor: 34,48g Só: 2,40g Ca: 578,77mg</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