

Étkezés	2023.12.11 Hétfő	2023.12.12 Kedd	2023.12.13 Szerda	2023.12.14 Csütörtök	2023.12.15 Péntek
Reggeli	Vaníliás tej ₇ , Zsemle ₁ , Margarin, TV paprika E: 206,20kcal Tel.zsír.: 4,93g CH: 24,60g Só: 0,59g Zsír: 7,85g Feh.: 8,59g Cuk: g Ca: 322,40mg	tej 2.8 % zsírtartalommal ₇ , Zöldséges stangli _{1,7} , Házi diós sajtkrém _{7,8} , Jégcsapretek E: 255,62kcal Tel.zsír.: 6,76g CH: 24,88g Só: 0,95g Zsír: 11,62g Feh.: 11,80g Cuk: g Ca: 327,46mg	Kakaó ₇ , Szeletelt sajt, Tejes kifli _{1,7} , Margarin, TV paprika E: 298,52kcal Tel.zsír.: 8,85g CH: 28,28g Só: 0,87g Zsír: 13,93g Feh.: 13,64g Cuk: 5,00g Ca: 322,43mg	tej 2.8 % zsírtartalommal ₇ , Fahéjas csiga ₁ E: 251,55kcal Tel.zsír.: 7,58g CH: 26,58g Só: 0,37g Zsír: 12,42g Feh.: 7,76g Cuk: g Ca: 320,00mg	UHT tej 2,8 ₇ , Tönkölybúza párna (teljeskiőrlésű) _{1,7} , Margarin, Hónapos retek E: 228,01kcal Tel.zsír.: 1,16g CH: 28,04g Só: 0,48g Zsír: 8,27g Feh.: 9,47g Cuk: g Ca: 249,40mg
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	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	Alma E: 26,10kcal Tel.zsír.: g CH: 5,25g Só: 0,01g Zsír: 0,30g Feh.: 0,30g Cuk: g Ca: 7,88mg	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	Korpvit keksz 75% teljes kiőrlésű _{1,12} , Banán E: 132,76kcal Tel.zsír.: 0,81g CH: 44,40g Só: 0,20g Zsír: 2,03g Feh.: 2,55g Cuk: 0,90g Ca: 4,50mg
Ebéd	Bakonyi sertésragu _{1,7} , Párolt bulgur _{1,9} E: 329,78kcal Tel.zsír.: 2,35g CH: 40,64g Só: 1,52g Zsír: 12,72g Feh.: 15,23g Cuk: 0,03g Ca: 47,12mg	Majorannás sült csirkecombfilé, Zöldborsó főzelék _{1,7} , Körte E: 289,57kcal Tel.zsír.: 1,79g CH: 33,17g Só: 0,96g Zsír: 13,35g Feh.: 15,78g Cuk: 4,50g Ca: 152,11mg	Burgonyapüré hercegnő módra, csirkemájjal, Őszibarack befőtt E: 271,45kcal Tel.zsír.: 2,99g CH: 40,55g Só: 0,54g Zsír: 6,34g Feh.: 11,75g Cuk: 5,60g Ca: 112,03mg	Sült pulykacomb, Brokkoli főzelék _{1,7} , Narancs E: 212,71kcal Tel.zsír.: 2,29g CH: 17,79g Só: 1,16g Zsír: 7,30g Feh.: 19,11g Cuk: g Ca: 251,94mg	Stefánia vagdalt _{1,3,12} , Kelkáposzta főzelék _{1,12} E: 235,42kcal Tel.zsír.: 0,60g CH: 20,85g Só: 1,24g Zsír: 9,65g Feh.: 14,60g Cuk: g Ca: 67,15mg
Uzsonna	tej 2.8 % zsírtartalommal ₇ , Almás kosárka ₁ E: 262,81kcal Tel.zsír.: 8,55g CH: 23,65g Só: 0,43g Zsír: 14,70g Feh.: 7,40g Cuk: g Ca: 320,00mg	tej 2.8 % zsírtartalommal ₇ , Teljeskiőrlésű rozskenyér ₁ , Körözött ₇ , Kígyóuborka E: 228,17kcal Tel.zsír.: 5,71g CH: 23,98g Só: 0,82g Zsír: 8,80g Feh.: 11,33g Cuk: g Ca: 347,79mg	tej 2.8 % zsírtartalommal ₇ , Félbarna kenyér ₁ , Vajkrém ₇ , paradicsom E: 204,38kcal Tel.zsír.: 4,39g CH: 24,20g Só: 0,67g Zsír: 7,81g Feh.: 8,57g Cuk: g Ca: 324,05mg	tej 2.8 % zsírtartalommal ₇ , Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér ₁ , Tojáspástétom _{3,10} , Kaliforniai paprika E: 235,27kcal Tel.zsír.: 4,39g CH: 24,13g Só: 0,70g Zsír: 9,33g Feh.: 10,93g Cuk: g Ca: 330,78mg	UHT tej 2,8 ₇ , Korpás zsemle ₁ , Kockasajt ₇ , paradicsom E: 223,86kcal Tel.zsír.: 1,84g CH: 25,98g Só: 0,47g Zsír: 8,68g Feh.: 9,85g Cuk: g Ca: 342,60mg
Energia:	856,15kcal	889,52kcal	800,45kcal	829,94kcal	820,04kcal
Zsír:	35,34g	36,77g	28,38g	33,98g	28,63g
Telített zsírsav:	15,83g	16,36g	17,25g	17,48g	4,41g
Fehérje:	32,19g	42,67g	34,27g	49,16g	36,48g
Szénhidrát:	122,64g	98,52g	98,28g	78,49g	119,27g
Hozzáadott cukor:	0,03g	4,50g	10,60g	4,20g	0,90g
Só:	2,58g	2,80g	2,09g	2,26g	2,38g
Ca:	694,02mg	1 007,35mg	766,39mg	960,59mg	663,65mg

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. december 11 - 2023. december 15

Étkezés	2023.12.11 Hétfő	2023.12.12 Kedd	2023.12.13 Szerda	2023.12.14 Csütörtök	2023.12.15 Péntek
Tízórai	Vaníliás tej ₇ , Zsemle ₁ , Margarin, TV paprika E: 276,61kcal Tel.zsír: 4,95g CH: 38,90g Só: 0,91g Zsír: 8,07g Feh.: 10,98g Cuk: g Ca: 323,60mg	Tea ₁₂ , Zöldséges stangli _{1,7} , Házi diós sajtkrém _{7,8} , Jégcsapretek E: 274,00kcal Tel.zsír: 4,12g CH: 36,45g Só: 1,35g Zsír: 9,12g Feh.: 10,14g Cuk: 6,99g Ca: 11,14mg	Kakaó ₇ , Magvas zsemle _{1,6} , Margarin E: 364,55kcal Tel.zsír: 5,58g CH: 49,86g Só: 1,04g Zsír: 11,29g Feh.: 12,06g Cuk: 11,99g Ca: 375,10mg	tej 2.8 % zsírtartalommal ₇ , Fahéjas csiga ₁ E: 386,94kcal Tel.zsír: 11,15g CH: 43,15g Só: 0,54g Zsír: 19,25g Feh.: 9,51g Cuk: g Ca: 320,00mg	UHT tej 2,8 ₇ , Tönkölybúza párna (teljeskiőrlésű) _{1,7} , Margarin E: 320,17kcal Tel.zsír: 1,42g CH: 45,80g Só: 0,84g Zsír: 8,90g Feh.: 12,39g Cuk: g Ca: 240,00mg
Ebéd	Karfiollevés (magyaros) tésztával _{1,3,9} , Bakonyi sertésragu _{1,7} , Párolt bulgur _{1,9} E: 506,54kcal Tel.zsír: 3,72g CH: 57,28g Só: 2,87g Zsír: 21,94g Feh.: 21,08g Cuk: 0,03g Ca: 83,82mg	Májgombóc (májgaluska) levés _{1,3,9} , Majorannás sült csirkecombfilé, Zöldborsó főzelék _{1,7} , Banán E: 513,03kcal Tel.zsír: 3,17g CH: 76,04g Só: 2,44g Zsír: 22,42g Feh.: 28,12g Cuk: 5,00g Ca: 240,91mg	Zöldbableves tejfőlős _{1,3,7,12} , Köményes sertéssült ₁₂ , Hagymás tört burgonya E: 525,05kcal Tel.zsír: 3,01g CH: 45,99g Só: 2,09g Zsír: 28,68g Feh.: 18,59g Cuk: g Ca: 74,89mg	Zellerkrémleves zsemlekockával _{1,3,7,8,9} , Sült pulykacomb, Brokkoli főzelék _{1,7} , Narancs E: 429,14kcal Tel.zsír: 6,53g CH: 33,90g Só: 2,56g Zsír: 21,05g Feh.: 25,56g Cuk: g Ca: 325,65mg	Frankfurti leves _{1,7,9,12} , Gránátos (burgonyás) kocka ₁ , Csemege uborka E: 530,44kcal Tel.zsír: 4,94g CH: 67,62g Só: 2,09g Zsír: 20,43g Feh.: 17,13g Cuk: g Ca: 97,31mg
Uzsonna	Almás kosárka ₁ E: 293,30kcal Tel.zsír: 9,10g CH: 27,30g Só: 0,45g Zsír: 18,20g Feh.: 2,80g Cuk: g Ca: mg	Teljeskiőrlésű rozskenyér ₁ , Körözött ₇ , Kígyóuborka E: 186,97kcal Tel.zsír: 2,08g CH: 26,89g Só: 1,11g Zsír: 4,06g Feh.: 7,76g Cuk: g Ca: 33,66mg	Teljeskiőrlésű búzakenyér ₁ , Csicseriborsókrém _{11,12} , paradicsom E: 173,81kcal Tel.zsír: 0,32g CH: 38,94g Só: 1,07g Zsír: 2,16g Feh.: 9,31g Cuk: g Ca: 31,79mg	Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér ₁ , Tojáspástétom _{3,10} , Kaliforniai paprika E: 195,57kcal Tel.zsír: 0,53g CH: 27,54g Só: 0,91g Zsír: 4,70g Feh.: 7,57g Cuk: g Ca: 14,12mg	Korpás zsemle ₁ , Kockasajt, Mandarin E: 231,26kcal Tel.zsír: 2,75g CH: 38,04g Só: 0,86g Zsír: 4,91g Feh.: 7,21g Cuk: g Ca: 166,95mg
Energia:	1 076,45kcal	974,01kcal	1 063,41kcal	1 011,64kcal	1 081,87kcal
Zsír:	48,20g	35,61g	42,12g	45,00g	34,24g
Telített zsírsav:	17,77g	9,38g	8,90g	18,21g	9,11g
Fehérje:	34,85g	46,03g	39,96g	42,64g	36,74g
Szénhidrát:	123,48g	139,38g	134,79g	104,59g	151,46g
Hozzáadott cukor:	0,03g	11,99g	11,99g	g	g
Só:	4,24g	4,91g	4,20g	4,01g	3,79g
Ca:	407,42mg	285,71mg	481,77mg	659,78mg	504,26mg

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. december 11 - 2023. december 15

Étkezés	2023.12.11 Hétfő	2023.12.12 Kedd	2023.12.13 Szerda	2023.12.14 Csütörtök	2023.12.15 Péntek
Tízórai	Vaníliás tej ⁷ , Zsemle ¹ , Margarin, TV paprika E: 327,20kcal Tel.zsír: 6,85g CH: 42,20g Só: 1,02g Zsír: 11,50g Feh.: 12,68g Cuk: g Ca: 404,80mg	Tea ¹² , Zöldséges stangli ^{1,7} , Házi diós sajtkrém ^{7,8} , Jégcsapretek E: 286,75kcal Tel.zsír: 4,20g CH: 38,78g Só: 1,46g Zsír: 9,42g Feh.: 10,35g Cuk: 8,99g Ca: 14,90mg	Kakaó ⁷ , Magvas zsemle ^{1,6} , Margarin E: 431,05kcal Tel.zsír: 7,60g CH: 56,44g Só: 1,15g Zsír: 14,90g Feh.: 13,84g Cuk: 15,98g Ca: 455,12mg	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ , Fahéjas csiga ¹ E: 415,98kcal Tel.zsír: 12,15g CH: 45,65g Só: 0,59g Zsír: 20,65g Feh.: 11,01g Cuk: g Ca: 400,00mg	UHT tej 2,8 ⁷ , Tönkölybúza párna (teljeskiőrlésű) ^{1,7} , Margarin E: 365,94kcal Tel.zsír: 2,32g CH: 48,15g Só: 0,90g Zsír: 12,30g Feh.: 13,97g Cuk: g Ca: 300,00mg
Ebéd	Karfiollevés (magyaros) tésztával ^{1,3,9} , Bakonyi sertésragu ^{1,7} , Párolt bulgur ^{1,9} E: 609,76kcal Tel.zsír: 4,60g CH: 67,76g Só: 3,47g Zsír: 26,91g Feh.: 25,29g Cuk: 0,04g Ca: 103,88mg	Májgombóc (májgaluska) levés ^{1,3,9} , Majorannás sült csirkecombfilé, Zöldborsó főzelék ^{1,7} , Banán E: 647,77kcal Tel.zsír: 3,81g CH: 104,24g Só: 3,15g Zsír: 28,20g Feh.: 34,67g Cuk: 5,49g Ca: 284,16mg	Zöldbableves tejfőlés ^{1,3,7,12} , Köményes sertéssült ¹² , Hagymás tört burgonya E: 659,71kcal Tel.zsír: 3,57g CH: 56,87g Só: 2,63g Zsír: 36,62g Feh.: 22,95g Cuk: g Ca: 87,35mg	Zellerkrémleves zsemlekockával ^{1,3,7,8,9} , Sült pulykacomb, Brokkoli főzelék ^{1,7} , Narancs E: 569,12kcal Tel.zsír: 8,56g CH: 45,24g Só: 3,71g Zsír: 28,49g Feh.: 32,30g Cuk: g Ca: 399,48mg	Frankfurti leves ^{1,7,9,12} , Gránátos (burgonyás) kocka ¹ , Csemege uborka E: 652,67kcal Tel.zsír: 6,27g CH: 81,89g Só: 2,74g Zsír: 25,72g Feh.: 21,15g Cuk: g Ca: 119,71mg
Uzsonna	Almás kosárka ¹ E: 293,30kcal Tel.zsír: 9,10g CH: 27,30g Só: 0,45g Zsír: 18,20g Feh.: 2,80g Cuk: g Ca: mg	Teljeskiőrlésű rozskenyér ¹ , Körözött ⁷ , Kígyóuborka E: 213,44kcal Tel.zsír: 3,05g CH: 27,70g Só: 1,24g Zsír: 5,78g Feh.: 9,67g Cuk: g Ca: 49,55mg	Teljeskiőrlésű búzakenyér ¹ , Csicseriborsókrém ^{11,12} , paradicsom E: 197,31kcal Tel.zsír: 0,42g CH: 44,24g Só: 1,17g Zsír: 3,31g Feh.: 11,39g Cuk: g Ca: 44,23mg	Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér ¹ , Tojáspástétom ^{3,10} , Kaliforniai paprika E: 221,50kcal Tel.zsír: 0,66g CH: 28,47g Só: 0,99g Zsír: 6,16g Feh.: 8,83g Cuk: g Ca: 19,23mg	Korpás zsemle ¹ , Kockasajt, Mandarin E: 252,37kcal Tel.zsír: 2,75g CH: 42,45g Só: 0,86g Zsír: 5,05g Feh.: 7,53g Cuk: g Ca: 177,30mg
Energia:	1 230,26kcal	1 147,96kcal	1 288,07kcal	1 206,60kcal	1 270,98kcal
Zsír:	56,60g	43,40g	54,83g	55,29g	43,07g
Telített zsírsav:	20,56g	11,06g	11,60g	21,37g	11,34g
Fehérje:	40,77g	54,69g	48,18g	52,14g	42,65g
Szénhidrát:	137,26g	170,72g	157,56g	119,37g	172,49g
Hozzáadott cukor:	0,04g	14,49g	15,98g	g	g
Só:	4,95g	5,84g	4,96g	5,29g	4,50g
Ca:	508,68mg	348,61mg	586,70mg	818,71mg	597,01mg

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

Felső tagozatos Iskolás Étlap

Étlap

2023. december 11 - 2023. december 15

Étkezés	2023.12.11 Hétfő	2023.12.12 Kedd	2023.12.13 Szerda	2023.12.14 Csütörtök	2023.12.15 Péntek
Tízórai	Vaníliás tej ⁷ , Zsemle ¹ , Margarin, TV paprika E: 330,31kcal Tel.zsír: 6,85g CH: 42,80g Só: 1,02g Zsír: 11,53g Feh.: 12,80g Cuk: g Ca: 406,00mg	Tea ¹² , Zöldséges stangli ^{1,7} , Házi diós sajtkrém ^{7,8} , Jégcsapretek E: 321,51kcal Tel.zsír: 5,53g CH: 40,18g Só: 1,70g Zsír: 12,08g Feh.: 11,79g Cuk: 9,99g Ca: 18,65mg	Kakaó ⁷ , Magvas zsemle ^{1,6} , Margarin E: 440,94kcal Tel.zsír: 7,67g CH: 58,48g Só: 1,15g Zsír: 15,00g Feh.: 13,94g Cuk: 17,98g Ca: 455,13mg	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ , Fahéjas csiga ¹ E: 415,98kcal Tel.zsír: 12,15g CH: 45,65g Só: 0,59g Zsír: 20,65g Feh.: 11,01g Cuk: g Ca: 400,00mg	UHT tej 2,8 ⁷ , Tönkölybúza párna (teljeskiőrlésű) ^{1,7} , Margarin E: 365,94kcal Tel.zsír: 2,32g CH: 48,15g Só: 0,90g Zsír: 12,30g Feh.: 13,97g Cuk: g Ca: 300,00mg
Ebéd	Karfiollevés (magyaros) tésztával ^{1,3,9} , Bakonyi sertésragu ^{1,7} , Párolt bulgur ^{1,9} E: 724,54kcal Tel.zsír: 5,40g CH: 79,23g Só: 4,67g Zsír: 32,52g Feh.: 29,71g Cuk: 0,04g Ca: 123,45mg	Májgombóc (májgaluska) levés ^{1,3,9} , Majorannás sült csirkecombfilé, Zöldborsó főzelék ^{1,7} , Banán E: 767,93kcal Tel.zsír: 4,31g CH: 127,25g Só: 2,64g Zsír: 32,79g Feh.: 40,06g Cuk: 6,49g Ca: 318,60mg	Zöldbableves tejfölös ^{1,3,7,12} , Köményes sertéssült ¹² , Hagymás tört burgonya E: 754,43kcal Tel.zsír: 4,13g CH: 63,92g Só: 3,45g Zsír: 42,73g Feh.: 25,48g Cuk: g Ca: 97,47mg	Zellerkrémleves zsemlekockával ^{1,3,7,8,9} , Sült pulykacomb, Brokkoli főzelék ^{1,7} , Narancs E: 654,01kcal Tel.zsír: 9,34g CH: 53,12g Só: 4,28g Zsír: 32,51g Feh.: 36,41g Cuk: g Ca: 457,91mg	Frankfurti leves ^{1,7,9,12} , Gránátos (burgonyás) kocka ¹ , Csemege uborka E: 769,15kcal Tel.zsír: 7,23g CH: 96,43g Só: 3,49g Zsír: 30,59g Feh.: 24,41g Cuk: g Ca: 134,19mg
Uzsonna	Almás kosárka ¹ E: 293,30kcal Tel.zsír: 9,10g CH: 27,30g Só: 0,45g Zsír: 18,20g Feh.: 2,80g Cuk: g Ca: mg	Teljeskiőrlésű rozskenyér ¹ , Körözött ⁷ , Kígyóuborka E: 235,44kcal Tel.zsír: 3,82g CH: 28,39g Só: 1,31g Zsír: 7,10g Feh.: 11,50g Cuk: g Ca: 62,94mg	Teljeskiőrlésű búzakenyér ¹ , Csicseriborsókrém ^{11,12} , paradicsom E: 219,00kcal Tel.zsír: 0,50g CH: 49,54g Só: 1,28g Zsír: 4,27g Feh.: 13,47g Cuk: g Ca: 56,67mg	Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér ¹ , Tojáspástétom ^{3,10} , Kaliforniai paprika E: 247,43kcal Tel.zsír: 0,78g CH: 29,41g Só: 1,08g Zsír: 7,61g Feh.: 10,09g Cuk: g Ca: 24,34mg	Korpás zsemle ¹ , Kockasajt, Mandarin E: 284,65kcal Tel.zsír: 3,65g CH: 46,26g Só: 0,93g Zsír: 6,54g Feh.: 8,35g Cuk: g Ca: 234,10mg
Energia:	1 348,15kcal	1 324,88kcal	1 414,38kcal	1 317,42kcal	1 419,75kcal
Zsír:	62,25g	51,97g	62,00g	60,77g	49,42g
Telített zsírsav:	21,36g	13,66g	12,30g	22,27g	13,20g
Fehérje:	45,31g	63,35g	52,89g	57,51g	46,73g
Szénhidrát:	149,33g	195,82g	171,95g	128,19g	190,84g
Hozzáadott cukor:	0,04g	16,48g	17,98g	g	g
Só:	6,14g	5,66g	5,88g	5,94g	5,32g
Ca:	529,45mg	400,19mg	609,28mg	882,25mg	668,29mg

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

Középiskolás Étlap

Étlap

2023. december 11 - 2023. december 15

2023.12.11 Hétfő	2023.12.12 Kedd	2023.12.13 Szerda	2023.12.14 Csütörtök	2023.12.15 Péntek
<p>Karfiollevés (magyaros) tésztával^{1,3,9}, Bakonyi sertésragu^{1,7}, Párolt bulgur^{1,9}</p> <p>E: 849,25kcal Tel.zsír.: 6,00g CH: 96,21g Só: 5,15g</p> <p>Zsír: 36,98g Feh.: 34,78g Cuk: 0,04g Ca: 140,28mg</p>	<p>Málgombóc (májaluska) leves^{1,3,9}, Majorannás sült csirkecombfilé, Zöldborsó főzelék^{1,7}</p> <p>E: 737,43kcal Tel.zsír.: 4,81g CH: 66,71g Só: 4,51g</p> <p>Zsír: 37,16g Feh.: 42,16g Cuk: 6,79g Ca: 341,29mg</p>	<p>Zöldbableves tejfölös^{1,3,7,12}, Köményes sertéssült¹², Hagymás tört burgonya</p> <p>E: 870,62kcal Tel.zsír.: 4,70g CH: 75,36g Só: 3,87g</p> <p>Zsír: 48,91g Feh.: 28,77g Cuk: g Ca: 112,62mg</p>	<p>Zellerkrémleves zsemlekockával^{1,3,7,8,9}, Sült pulykacomb, Brokkoli főzelék^{1,7}</p> <p>E: 723,33kcal Tel.zsír.: 11,57g CH: 43,94g Só: 5,16g</p> <p>Zsír: 39,26g Feh.: 47,24g Cuk: g Ca: 420,16mg</p>	<p>Frankfurti leves^{1,7,9,12}, Gránátos (burgonyás) kocka¹, Csemege uborka</p> <p>E: 876,72kcal Tel.zsír.: 7,98g CH: 111,05g Só: 4,12g</p> <p>Zsír: 34,29g Feh.: 28,00g Cuk: g Ca: 158,64mg</p>
<p>Energia: 849,25kcal Zsír: 36,98g Telített zsírsav: 6,00g Fehérje: 34,78g Szénhidrát: 96,21g Hozzáadott cukor: 0,04g Só: 5,15g Ca: 140,28mg</p>	<p>Energia: 737,43kcal Zsír: 37,16g Telített zsírsav: 4,81g Fehérje: 42,16g Szénhidrát: 66,71g Hozzáadott cukor: 6,79g Só: 4,51g Ca: 341,29mg</p>	<p>Energia: 870,62kcal Zsír: 48,91g Telített zsírsav: 4,70g Fehérje: 28,77g Szénhidrát: 75,36g Hozzáadott cukor: g Só: 3,87g Ca: 112,62mg</p>	<p>Energia: 723,33kcal Zsír: 39,26g Telített zsírsav: 11,57g Fehérje: 47,24g Szénhidrát: 43,94g Hozzáadott cukor: g Só: 5,16g Ca: 420,16mg</p>	<p>Energia: 876,72kcal Zsír: 34,29g Telített zsírsav: 7,98g Fehérje: 28,00g Szénhidrát: 111,05g Hozzáadott cukor: g Só: 4,12g Ca: 158,64mg</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. Csillagfürt

Felnőtt Étlap

Étlap

2023. december 11 - 2023. december 15

2023.12.11 Hétfő	2023.12.12 Kedd	2023.12.13 Szerda	2023.12.14 Csütörtök	2023.12.15 Péntek
<p>Karfiollevés (magyaros) tésztával^{1,3,9}, Bakonyi sertésragu^{1,7}, Párolt bulgur^{1,9}</p> <p>E: 849,25kcal Tel.zsír.: 6,00g CH: 96,21g Só: 5,15g</p> <p>Zsír: 36,98g Feh.: 34,78g Cuk: 0,04g Ca: 140,28mg</p>	<p>Málgombóc (májaluska) leves^{1,3,9}, Majorannás sült csirkecombfilé, Zöldborsó főzelék^{1,7}</p> <p>E: 737,43kcal Tel.zsír.: 4,81g CH: 66,71g Só: 4,51g</p> <p>Zsír: 37,16g Feh.: 42,16g Cuk: 6,79g Ca: 341,29mg</p>	<p>Zöldbableves tejfölös^{1,3,7,12}, Köményes sertéssült¹², Hagymás tört burgonya</p> <p>E: 870,62kcal Tel.zsír.: 4,70g CH: 75,36g Só: 3,87g</p> <p>Zsír: 48,91g Feh.: 28,77g Cuk: g Ca: 112,62mg</p>	<p>Zellerkrémleves zsemlekockával^{1,3,7,8,9}, Sült pulykacomb, Brokkoli főzelék^{1,7}</p> <p>E: 723,33kcal Tel.zsír.: 11,57g CH: 43,94g Só: 5,16g</p> <p>Zsír: 39,26g Feh.: 47,24g Cuk: g Ca: 420,16mg</p>	<p>Frankfurti leves^{1,7,9,12}, Gránátos (burgonyás) kocka¹, Csemege uborka</p> <p>E: 876,72kcal Tel.zsír.: 7,98g CH: 111,05g Só: 4,12g</p> <p>Zsír: 34,29g Feh.: 28,00g Cuk: g Ca: 158,64mg</p>
<p>Energia: 849,25kcal Zsír: 36,98g Telített zsírsav: 6,00g Fehérje: 34,78g Szénhidrát: 96,21g Hozzáadott cukor: 0,04g Só: 5,15g Ca: 140,28mg</p>	<p>Energia: 737,43kcal Zsír: 37,16g Telített zsírsav: 4,81g Fehérje: 42,16g Szénhidrát: 66,71g Hozzáadott cukor: 6,79g Só: 4,51g Ca: 341,29mg</p>	<p>Energia: 870,62kcal Zsír: 48,91g Telített zsírsav: 4,70g Fehérje: 28,77g Szénhidrát: 75,36g Hozzáadott cukor: g Só: 3,87g Ca: 112,62mg</p>	<p>Energia: 723,33kcal Zsír: 39,26g Telített zsírsav: 11,57g Fehérje: 47,24g Szénhidrát: 43,94g Hozzáadott cukor: g Só: 5,16g Ca: 420,16mg</p>	<p>Energia: 876,72kcal Zsír: 34,29g Telített zsírsav: 7,98g Fehérje: 28,00g Szénhidrát: 111,05g Hozzáadott cukor: g Só: 4,12g Ca: 158,64mg</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. Csillagfürt