

Bölcsődés étlap

Étlap

2024. január 15 - 2024. január 19

Étkezés	2024.01.15 Hétfő	2024.01.16 Kedd	2024.01.17 Szerda	2024.01.18 Csütörtök	2024.01.19 Péntek
Reggeli	Tejeskávé ^{1,7} , Burgonyás zsemle ¹ , sajtkrém, natur ⁷ E: 237,91kcal Tel.zsír.: 5,49g CH: 32,17g Só: 0,86g Zsír: 7,79g Feh.: 8,61g Cuk: g Ca: 240,00mg	Erdeigyümölcs tea ¹² , Korpás zsemle ¹ , Margarin, Zala felvágott ⁶ E: 154,26kcal Tel.zsír.: 2,02g CH: 21,24g Só: 0,76g Zsír: 5,23g Feh.: 4,87g Cuk: 6,99g Ca: 3,10mg	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	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ , Szeletelt sajt, Tönkölybúza párna (teljeskiőrlésű) ^{1,7} , Margarin E: 294,12kcal Tel.zsír.: 8,56g CH: 28,30g Só: 0,99g Zsír: 13,45g Feh.: 13,83g Cuk: g Ca: 320,00mg	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ , Korpás bagett ¹ , Margarin, Jégcsapretek E: 225,53kcal Tel.zsír.: 4,96g CH: 25,65g Só: 0,76g Zsír: 8,31g Feh.: 9,33g Cuk: g Ca: 325,40mg
Tízórai	Házi őszibarackos joghurt ⁷ E: 134,60kcal Tel.zsír.: 3,45g CH: 16,30g Só: 0,06g Zsír: 5,25g Feh.: 5,20g Cuk: 7,00g Ca: 1,95mg	Tejben zabpehely ^{1,5,7,8,11,12} E: 170,92kcal Tel.zsír.: 3,55g CH: 25,94g Só: 1,15g Zsír: 6,38g Feh.: 8,18g Cuk: g Ca: 273,75mg	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	Banán E: 57,36kcal Tel.zsír.: g CH: 33,75g Só: 0,04g Zsír: 0,08g Feh.: 0,97g Cuk: g Ca: 4,50mg	Vegyes gyümölcsjoghurt házi ⁷ E: 135,64kcal Tel.zsír.: 2,41g CH: 20,09g Só: 0,05g Zsír: 3,92g Feh.: 4,11g Cuk: 7,00g Ca: 17,60mg
Ebéd	Csöben sült brokkoli csirkemájjal ^{1,3,7,8} E: 257,68kcal Tel.zsír.: 7,06g CH: 14,86g Só: 0,82g Zsír: 14,76g Feh.: 15,75g Cuk: g Ca: 266,93mg	Párolt pulykamell, Zöldborsó főzelék ^{1,7} E: 257,39kcal Tel.zsír.: 1,81g CH: 23,16g Só: 1,11g Zsír: 8,73g Feh.: 20,44g Cuk: 4,50g Ca: 123,79mg	Rakott karfiol ^{1,7,12} E: 301,46kcal Tel.zsír.: 4,07g CH: 15,40g Só: 0,76g Zsír: 17,42g Feh.: 20,32g Cuk: g Ca: 89,18mg	Sült csirkecombfilé, Burgonyafőzelék ^{1,7,12} E: 246,69kcal Tel.zsír.: 2,24g CH: 22,81g Só: 0,95g Zsír: 15,29g Feh.: 11,38g Cuk: g Ca: 41,84mg	Zöldbabfőzelék ^{1,7,12} , Rántott halrúd (sütőben sütvé) ^{1,2,3,6,7,9,10} E: 264,27kcal Tel.zsír.: 2,66g CH: 27,92g Só: 1,01g Zsír: 12,50g Feh.: 8,67g Cuk: g Ca: 55,36mg
Uzsonna	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ , Böngyöle ^{1,3,7} , Halpástétom, Afrikai harcsa, magyaros ⁴ , Kígyóuborka E: 269,19kcal Tel.zsír.: 5,49g CH: 28,64g Só: 0,66g Zsír: 12,07g Feh.: 10,34g Cuk: g Ca: 323,00mg	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ , Teljeskiőrlésű rozskenyér ¹ , Tojáskrém ^{3,10} , Kaliforniai paprika E: 239,05kcal Tel.zsír.: 4,53g CH: 23,94g Só: 0,72g Zsír: 9,41g Feh.: 10,88g Cuk: g Ca: 330,56mg	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ , Zsemle ¹ , Szezámragos vajkrém ^{7,11} , paradicsom E: 211,61kcal Tel.zsír.: 5,34g CH: 24,75g Só: 0,62g Zsír: 8,10g Feh.: 9,10g Cuk: g Ca: 327,40mg	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ , Félbarna kenyér ¹ , Körözött ⁷ , zöldpaprika E: 232,03kcal Tel.zsír.: 5,74g CH: 25,64g Só: 0,82g Zsír: 8,81g Feh.: 11,71g Cuk: g Ca: 350,79mg	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ , Tejes kifli ^{1,7} , Kockasajt ⁷ E: 216,94kcal Tel.zsír.: 5,98g CH: 24,06g Só: 0,60g Zsír: 8,84g Feh.: 9,35g Cuk: g Ca: 419,80mg
Energia:	899,38kcal	821,62kcal	841,07kcal	830,21kcal	842,37kcal
Zsír:	39,86g	29,75g	37,68g	37,62g	33,57g
Telített zsírsav:	21,48g	11,92g	17,38g	16,54g	16,01g
Fehérje:	39,90g	44,36g	48,93g	37,90g	31,46g
Szénhidrát:	91,97g	94,27g	74,24g	110,50g	97,72g
Hozzáadott cukor:	7,00g	11,49g	4,20g	g	7,00g
Só:	2,40g	3,74g	1,79g	2,81g	2,43g
Ca:	831,88mg	731,21mg	794,45mg	717,13mg	818,16mg

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

Óvodás Étlap

Étlap

2024. január 15 - 2024. január 19

Étkezés	2024.01.15 Hétfő	2024.01.16 Kedd	2024.01.17 Szerda	2024.01.18 Csütörtök	2024.01.19 Péntek
Tízórai	Tejescávé ^{1,7} , Magvas rigó, rozsos ^{1,6} , sajtkrém, natur ⁷ E: 358,36kcal Zsír: 13,28g Tel.zsír.: 7,66g Feh.: 13,84g CH: 43,66g Cuk: g Só: 1,47g Ca: 320,00mg	Erdeigyümölcs tea ¹² , Korpás zsemle ¹ , Margarin, Zala felvágott ⁶ E: 237,24kcal Zsír: 6,47g Tel.zsír.: 2,41g Feh.: 8,08g CH: 35,31g Cuk: 6,99g Só: 1,21g Ca: 4,12mg	tej 2.8 % zsírtartalommal, Briós ^{1,3,7} E: 279,04kcal Zsír: 8,84g Tel.zsír.: 5,50g Feh.: 10,28g CH: 38,20g Cuk: g Só: 0,55g Ca: 320,00mg	Tea ¹² , Tönkölybúza párna (teljeskiörlésű) ^{1,7} , Szeletelt sajt, Margarin E: 334,53kcal Zsír: 11,12g Tel.zsír.: 6,52g Feh.: 13,37g CH: 43,68g Cuk: 6,99g Só: 1,35g Ca: 0,95mg	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ , Zöldséges stangli ^{1,7} , Margarin, Jégcsapretek E: 294,24kcal Zsír: 9,07g Tel.zsír.: 5,09g Feh.: 12,23g CH: 38,99g Cuk: g Só: 0,99g Ca: 328,10mg
Ebéd	Reszelt tészta leves ^{1,3,9} , Vadász ragu ^{1,12} , Petrezselymes rizs E: 473,46kcal Zsír: 15,21g Tel.zsír.: 1,49g Feh.: 25,08g CH: 57,66g Cuk: g Só: 1,95g Ca: 55,92mg	Daragaluskaleves ^{1,3,9} , Párolt pulykamell, Fejtettbab főzelék ^{1,7,12} E: 534,55kcal Zsír: 19,80g Tel.zsír.: 4,88g Feh.: 34,06g CH: 50,93g Cuk: g Só: 2,56g Ca: 91,15mg	Zellerleves (magyaros) tésztaival ^{1,3,9} , Rakott karfiol ^{1,7,12} E: 523,02kcal Zsír: 32,81g Tel.zsír.: 6,65g Feh.: 25,60g CH: 29,02g Cuk: g Só: 2,14g Ca: 158,27mg	Tárkonyos zöldségleves, eperlevéllel ^{1,3,7,9} , Sült csirkecombfilé, Burgonyafőzelék ^{1,7,12} E: 482,69kcal Zsír: 30,64g Tel.zsír.: 5,76g Feh.: 18,34g CH: 40,81g Cuk: g Só: 2,22g Ca: 106,54mg	Bakonyi betyárleves ^{1,7} , Grízes (darás) tészta - sárgabarck dzsemmel ¹ , Alma E: 627,55kcal Zsír: 16,89g Tel.zsír.: 2,94g Feh.: 19,46g CH: 94,71g Cuk: 0,04g Só: 2,30g Ca: 71,65mg
Uzsonna	Teljeskiörlésű búzakenyér ¹ , Halpástétom, Afrikai harcsa, magyaros ⁴ , Kígyóuborka E: 195,19kcal Zsír: 6,56g Tel.zsír.: 1,02g Feh.: 6,11g CH: 27,21g Cuk: g Só: 1,16g Ca: 4,50mg	Teljeskiörlésű rozskenyér ¹ , Tojáskrém ^{3,10} , Kaliforniai paprika E: 203,12kcal Zsír: 4,86g Tel.zsír.: 0,70g Feh.: 7,47g CH: 27,18g Cuk: g Só: 0,95g Ca: 13,69mg	Teljeskiörlésű tönkölybúza kenyér ¹ , Szezámagos vajkrém ^{7,11} , paradicsom E: 165,79kcal Zsír: 4,01g Tel.zsír.: 2,11g Feh.: 5,16g CH: 26,89g Cuk: g Só: 0,84g Ca: 12,78mg	Félbarna kenyér ¹ , Körözött ⁷ , zöldpaprika E: 184,11kcal Zsír: 3,90g Tel.zsír.: 2,13g Feh.: 7,89g CH: 28,58g Cuk: g Só: 1,11g Ca: 33,96mg	Tejes kifli ^{1,7} , Kockasajt ⁷ E: 183,36kcal Zsír: 5,08g Tel.zsír.: 3,05g Feh.: 6,10g CH: 27,25g Cuk: g Só: 0,74g Ca: 149,70mg
Energia:	1 027,02kcal	974,91kcal	967,85kcal	1 001,33kcal	1 105,15kcal
Zsír:	35,05g	31,14g	45,66g	45,66g	31,04g
Telített zsírsav:	10,17g	7,99g	14,27g	14,41g	11,08g
Fehérje:	45,03g	49,60g	41,04g	39,60g	37,79g
Szénhidrát:	128,53g	113,41g	94,11g	113,07g	160,95g
Hozzáadott cukor:	g	6,99g	g	6,99g	0,04g
Só:	4,58g	4,72g	3,53g	4,68g	4,03g
Ca:	380,42mg	108,96mg	491,05mg	141,45mg	549,45mg

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

2024. január 15 - 2024. január 19

Étkezés	2024.01.15 Hétfő	2024.01.16 Kedd	2024.01.17 Szerda	2024.01.18 Csütörtök	2024.01.19 Péntek
Tízórai	Tejescávé ^{1,7} , Magvas rigó, rozsos ^{1,6} , sajtkrém, natur ⁷ E: 392,11kcal Zsír: 14,85g Tel.zsír.: 8,83g Feh.: 15,36g CH: 46,92g Cuk: g Só: 1,53g Ca: 400,00mg	Erdeigyümölcs tea ¹² , Korpás zsemle ¹ , Margarin, Zala felvágott ⁶ E: 279,43kcal Zsír: 10,46g Tel.zsír.: 4,04g Feh.: 9,72g CH: 35,37g Cuk: 6,99g Só: 1,52g Ca: 6,16mg	tej 2.8 % zsírtartalommal, Kakaós csiga ¹ E: 398,16kcal Zsír: 20,20g Tel.zsír.: 11,60g Feh.: 11,16g CH: 42,50g Cuk: g Só: 0,56g Ca: 400,00mg	Tea ¹² , Tönkölybúza párna (teljeskiörlésű) ^{1,7} , Szeletelt sajt, Margarin E: 360,26kcal Zsír: 13,12g Tel.zsír.: 7,42g Feh.: 13,45g CH: 45,68g Cuk: 8,99g Só: 1,41g Ca: 0,96mg	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ , Zöldséges stangli ^{1,7} , Margarin, Jégcsapretek E: 342,38kcal Zsír: 12,48g Tel.zsír.: 6,99g Feh.: 13,92g CH: 41,75g Cuk: g Só: 1,11g Ca: 410,80mg
Ebéd	Reszelt tészta leves ^{1,3,9} , Vadász ragu ^{1,12} , Petrezselymes rizs E: 571,47kcal Zsír: 19,22g Tel.zsír.: 1,95g Feh.: 29,45g CH: 68,42g Cuk: g Só: 2,65g Ca: 65,32mg	Daragaluskaleves ^{1,3,9} , Párolt pulykamell, Fejtettbab főzelék ^{1,7,12} E: 641,79kcal Zsír: 24,82g Tel.zsír.: 6,34g Feh.: 39,77g CH: 60,14g Cuk: g Só: 3,35g Ca: 114,86mg	Zellerleves (magyaros) tésztaival ^{1,3,9} , Rakott karfiol ^{1,7,12} E: 635,47kcal Zsír: 38,68g Tel.zsír.: 7,45g Feh.: 31,35g CH: 37,77g Cuk: g Só: 2,69g Ca: 188,96mg	Tárkonyos zöldségleves, eperlevéllel ^{1,3,7,9} , Sült csirkecombfilé, Burgonyafőzelék ^{1,7,12} E: 610,24kcal Zsír: 39,80g Tel.zsír.: 7,77g Feh.: 22,98g CH: 49,20g Cuk: g Só: 2,98g Ca: 140,67mg	Bakonyi betyárleves ^{1,7} , Grízes (darás) tészta - sárgabarck dzsemmel ¹ , Alma E: 759,12kcal Zsír: 21,14g Tel.zsír.: 3,65g Feh.: 23,67g CH: 112,77g Cuk: 0,05g Só: 2,88g Ca: 89,46mg
Uzsonna	Teljeskiörlésű búzakenyér ¹ , Halpástétom, Afrikai harcsa, magyaros ⁴ , Kígyóuborka E: 229,75kcal Zsír: 9,61g Tel.zsír.: 1,43g Feh.: 7,09g CH: 27,98g Cuk: g Só: 1,31g Ca: 6,00mg	Teljeskiörlésű rozskenyér ¹ , Tojáskrém ^{3,10} , Kaliforniai paprika E: 227,15kcal Zsír: 6,30g Tel.zsír.: 0,89g Feh.: 8,71g CH: 27,94g Cuk: g Só: 1,03g Ca: 18,58mg	Teljeskiörlésű tönkölybúza kenyér ¹ , Szezámagos vajkrém ^{7,11} , paradicsom E: 181,85kcal Zsír: 5,30g Tel.zsír.: 2,77g Feh.: 5,64g CH: 27,54g Cuk: g Só: 0,89g Ca: 18,15mg	Félbarna kenyér ¹ , Körözött ⁷ , zöldpaprika E: 211,36kcal Zsír: 5,64g Tel.zsír.: 3,10g Feh.: 9,82g CH: 29,52g Cuk: g Só: 1,23g Ca: 49,55mg	Tejes kifli ^{1,7} , Kockasajt ⁷ E: 183,36kcal Zsír: 5,08g Tel.zsír.: 3,05g Feh.: 6,10g CH: 27,25g Cuk: g Só: 0,74g Ca: 149,70mg
Energia:	1 193,34kcal	1 148,37kcal	1 215,48kcal	1 181,86kcal	1 284,86kcal
Zsír:	43,68g	41,58g	64,19g	58,56g	38,70g
Telített zsírsav:	12,21g	11,26g	21,81g	18,29g	13,69g
Fehérje:	51,89g	58,19g	48,15g	46,25g	43,70g
Szénhidrát:	143,32g	123,45g	107,81g	124,40g	181,77g
Hozzáadott cukor:	g	6,99g	g	8,99g	0,05g
Só:	5,50g	5,90g	4,14g	5,62g	4,72g
Ca:	471,32mg	139,61mg	607,11mg	191,18mg	649,96mg

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

Felső tagozatos Iskolás Étlap

Étlap

2024. január 15 - 2024. január 19

Étkezés	2024.01.15 Hétfő	2024.01.16 Kedd	2024.01.17 Szerda	2024.01.18 Csütörtök	2024.01.19 Péntek
Tízórai	Tejescávé ^{1,7} , Magvas rigó, rozsos ^{1,6} , sajtkrém, natur ⁷ E: 413,37kcal Tel.zsír: 9,87g CH: 48,56g Só: 1,69g Zsír: 16,30g Feh.: 15,76g Cuk: g Ca: 400,00mg	Erdeigyümölcs tea ¹² , Korpás zsemle ¹ , Margarin, Zala felvágott ⁶ E: 279,43kcal Tel.zsír: 4,04g CH: 35,37g Só: 1,52g Zsír: 10,46g Feh.: 9,72g Cuk: 6,99g Ca: 6,16mg	tej 2.8 % zsírtartalommal, Kakaós csiga ¹ E: 398,16kcal Tel.zsír: 11,60g CH: 42,50g Só: 0,56g Zsír: 20,20g Feh.: 11,16g Cuk: g Ca: 400,00mg	Tea ¹² , Tönkölybúza párna (teljeskiörlésű) ^{1,7} , Szeletelt sajt, Margarin E: 396,88kcal Tel.zsír: 9,12g CH: 46,73g Só: 1,58g Zsír: 15,72g Feh.: 15,75g Cuk: 9,99g Ca: 0,97mg	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ , Zöldséges stangli ^{1,7} , Margarin, Jégcsapretek E: 343,79kcal Tel.zsír: 7,00g CH: 42,02g Só: 1,11g Zsír: 12,49g Feh.: 14,03g Cuk: g Ca: 413,50mg
Ebéd	Reszelt tészta leves ^{1,3,9} , Vadász ragu ^{1,12} , Petrezselymes rizs E: 665,87kcal Tel.zsír: 2,39g CH: 78,71g Só: 3,11g Zsír: 23,19g Feh.: 33,50g Cuk: g Ca: 73,71mg	Daragaluskaleves ^{1,3,9} , Párolt pulykamell, Fejtettbab főzelék ^{1,7,12} E: 756,85kcal Tel.zsír: 7,35g CH: 69,38g Só: 4,22g Zsír: 29,68g Feh.: 47,55g Cuk: g Ca: 131,40mg	Zellerleves (magyaros) tésztaival ^{1,3,9} , Rakott karfiol ^{1,7,12} E: 738,79kcal Tel.zsír: 8,22g CH: 45,33g Só: 3,21g Zsír: 44,45g Feh.: 36,37g Cuk: g Ca: 210,48mg	Tárkonyos zöldségleves, eperlevéllel ^{1,3,7,9} , Sült csirkecombfilé, Burgonyafőzelék ^{1,7,12} E: 708,36kcal Tel.zsír: 8,55g CH: 58,56g Só: 3,47g Zsír: 45,55g Feh.: 26,01g Cuk: g Ca: 155,90mg	Bakonyi betyárleves ^{1,7} , Grízes (darás) tészta - sárgabarck dzsemmel ¹ , Alma E: 861,09kcal Tel.zsír: 4,13g CH: 125,49g Só: 3,52g Zsír: 24,88g Feh.: 27,19g Cuk: 0,06g Ca: 102,11mg
Uzsonna	Teljeskiörlésű búzakenyér ¹ , Halpástétom, Afrikai harcsa, magyaros ⁴ , Kígyóuborka E: 264,32kcal Tel.zsír: 1,84g CH: 28,75g Só: 1,47g Zsír: 12,66g Feh.: 8,07g Cuk: g Ca: 7,50mg	Teljeskiörlésű rozskenyér ¹ , Tojáskrém ^{3,10} , Kaliforniai paprika E: 251,19kcal Tel.zsír: 1,07g CH: 28,70g Só: 1,11g Zsír: 7,74g Feh.: 9,95g Cuk: g Ca: 23,47mg	Teljeskiörlésű tönkölybúza kenyér ¹ , Szezámmagos vajkrém ^{7,11} , paradicsom E: 185,96kcal Tel.zsír: 2,77g CH: 27,97g Só: 0,89g Zsír: 5,49g Feh.: 5,82g Cuk: g Ca: 21,56mg	Félbarna kenyér ¹ , Körözött ⁷ , zöldpaprika E: 238,06kcal Tel.zsír: 3,87g CH: 30,94g Só: 1,30g Zsír: 7,04g Feh.: 11,91g Cuk: g Ca: 65,04mg	Tejes kifli ^{1,7} , Kockasajt ⁷ E: 201,57kcal Tel.zsír: 3,95g CH: 28,12g Só: 0,81g Zsír: 6,48g Feh.: 6,71g Cuk: g Ca: 199,60mg
Energia:	1 343,56kcal	1 287,46kcal	1 322,90kcal	1 343,30kcal	1 406,45kcal
Zsír:	52,15g	47,88g	70,14g	68,31g	43,85g
Telített zsírsav:	14,10g	12,46g	22,59g	21,54g	15,07g
Fehérje:	57,34g	67,22g	53,35g	53,68g	47,93g
Szénhidrát:	156,02g	133,45g	115,80g	136,23g	195,63g
Hozzáadott cukor:	g	6,99g	g	9,99g	0,06g
Só:	6,27g	6,85g	4,66g	6,35g	5,43g
Ca:	481,21mg	161,03mg	632,04mg	221,91mg	715,21mg

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

2024. január 15 - 2024. január 19

2024.01.15 Hétfő	2024.01.16 Kedd	2024.01.17 Szerda	2024.01.18 Csütörtök	2024.01.19 Péntek
<p>Reszelt tészta leves^{1,3,9}, Vadász ragu^{1,12}, Petrezselymes rizs</p> <p>E: 756,64kcal Tel.zsír.: 2,86g CH: 89,28g Só: 3,88g</p> <p>Zsír: 26,87g Feh.: 37,05g Cuk: g Ca: 82,36mg</p>	<p>Daragaluskaleves^{1,3,9}, Párolt pulykamell, Fejtettbab főzelék^{1,7,12}</p> <p>E: 801,92kcal Tel.zsír.: 8,10g CH: 69,11g Só: 4,78g</p> <p>Zsír: 32,40g Feh.: 52,62g Cuk: g Ca: 137,64mg</p>	<p>Zellerleves (magyaros) tésztával^{1,3,9}, Rakott karfiol^{1,7,12}</p> <p>E: 850,60kcal Tel.zsír.: 9,02g CH: 54,22g Só: 3,70g</p> <p>Zsír: 50,30g Feh.: 41,88g Cuk: g Ca: 238,40mg</p>	<p>Tárkonyos zöldségleves, eperlevéllel^{1,3,7,9}, Sült csirkecombfilé, Burgonyafőzelék^{1,7,12}</p> <p>E: 803,02kcal Tel.zsír.: 9,34g CH: 66,92g Só: 3,96g</p> <p>Zsír: 51,31g Feh.: 29,07g Cuk: g Ca: 172,46mg</p>	<p>Bakonyi betyárleves^{1,7}, Grízes (darás) tészta - sárgabarck dzsemmel¹</p> <p>E: 894,34kcal Tel.zsír.: 4,49g CH: 124,37g Só: 3,99g</p> <p>Zsír: 27,68g Feh.: 30,07g Cuk: 0,06g Ca: 98,03mg</p>
<p>Energia: 756,64kcal Zsír: 26,87g Telített zsírsav: 2,86g Fehérje: 37,05g Szénhidrát: 89,28g Hozzáadott cukor: g Só: 3,88g Ca: 82,36mg</p>	<p>Energia: 801,92kcal Zsír: 32,40g Telített zsírsav: 8,10g Fehérje: 52,62g Szénhidrát: 69,11g Hozzáadott cukor: g Só: 4,78g Ca: 137,64mg</p>	<p>Energia: 850,60kcal Zsír: 50,30g Telített zsírsav: 9,02g Fehérje: 41,88g Szénhidrát: 54,22g Hozzáadott cukor: g Só: 3,70g Ca: 238,40mg</p>	<p>Energia: 803,02kcal Zsír: 51,31g Telített zsírsav: 9,34g Fehérje: 29,07g Szénhidrát: 66,92g Hozzáadott cukor: g Só: 3,96g Ca: 172,46mg</p>	<p>Energia: 894,34kcal Zsír: 27,68g Telített zsírsav: 4,49g Fehérje: 30,07g Szénhidrát: 124,37g Hozzáadott cukor: 0,06g Só: 3,99g Ca: 98,03mg</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

2024. január 15 - 2024. január 19

2024.01.15 Hétfő	2024.01.16 Kedd	2024.01.17 Szerda	2024.01.18 Csütörtök	2024.01.19 Péntek
<p>Reszelt tészta leves^{1,3,9}, Vadász ragu^{1,12}, Petrezselymes rizs</p> <p>E: 754,14kcal Tel.zsír.: 2,86g CH: 88,76g Só: 3,87g</p> <p>Zsír: 26,86g Feh.: 36,97g Cuk: g Ca: 80,41mg</p>	<p>Daragaluskaleves^{1,3,9}, Párolt pulykamell, Fejtettbab főzelék^{1,7,12}</p> <p>E: 801,92kcal Tel.zsír.: 8,10g CH: 69,11g Só: 4,78g</p> <p>Zsír: 32,40g Feh.: 52,62g Cuk: g Ca: 137,64mg</p>	<p>Zellerleves (magyaros) tésztával^{1,3,9}, Rakott karfiol^{1,7,12}</p> <p>E: 850,60kcal Tel.zsír.: 9,02g CH: 54,22g Só: 3,70g</p> <p>Zsír: 50,30g Feh.: 41,88g Cuk: g Ca: 238,40mg</p>	<p>Tárkonyos zöldségleves, eperlevéllel^{1,3,7,9}, Sült csirkecombfilé, Burgonyafőzelék^{1,7,12}</p> <p>E: 803,02kcal Tel.zsír.: 9,34g CH: 66,92g Só: 3,96g</p> <p>Zsír: 51,31g Feh.: 29,07g Cuk: g Ca: 172,46mg</p>	<p>Bakonyi betyárleves^{1,7}, Gríz (darás) tészta - sárgabarck dzsemmel¹</p> <p>E: 894,34kcal Tel.zsír.: 4,49g CH: 124,37g Só: 3,99g</p> <p>Zsír: 27,68g Feh.: 30,07g Cuk: 0,06g Ca: 98,03mg</p>
<p>Energia: 754,14kcal Zsír: 26,86g Telített zsírsav: 2,86g Fehérje: 36,97g Szénhidrát: 88,76g Hozzáadott cukor: g Só: 3,87g Ca: 80,41mg</p>	<p>Energia: 801,92kcal Zsír: 32,40g Telített zsírsav: 8,10g Fehérje: 52,62g Szénhidrát: 69,11g Hozzáadott cukor: g Só: 4,78g Ca: 137,64mg</p>	<p>Energia: 850,60kcal Zsír: 50,30g Telített zsírsav: 9,02g Fehérje: 41,88g Szénhidrát: 54,22g Hozzáadott cukor: g Só: 3,70g Ca: 238,40mg</p>	<p>Energia: 803,02kcal Zsír: 51,31g Telített zsírsav: 9,34g Fehérje: 29,07g Szénhidrát: 66,92g Hozzáadott cukor: g Só: 3,96g Ca: 172,46mg</p>	<p>Energia: 894,34kcal Zsír: 27,68g Telített zsírsav: 4,49g Fehérje: 30,07g Szénhidrát: 124,37g Hozzáadott cukor: 0,06g Só: 3,99g Ca: 98,03mg</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