

Bölcsődés étlap

Étlap

2024. január 1 - 2024. január 5

Étkezés	2024.01.02 Kedd	2024.01.03 Szerda	2024.01.04 Csütörtök	2024.01.05 Péntek
Reggeli	tej 2.8 % zsírtartalommal ₇ , Kakaós csiga ₁ E: 242,64kcal Tel.zsír.: 7,30g CH: 25,00g Só: 0,36g Zsír: 12,20g Feh.: 7,83g Cuk: g Ca: 320,00mg	Tejeskávé _{1,7} , Korpás bagett ₁ , Margarin E: 217,21kcal Tel.zsír.: 4,81g CH: 26,43g Só: 0,74g Zsír: 7,74g Feh.: 7,69g Cuk: g Ca: 240,00mg	Meggy-Berkenye gyümölcsstea ₁₂ , Böngyöle _{1,3,7} , Magyaros vajkrém ₇ , paradicsom E: 155,42kcal Tel.zsír.: 2,18g CH: 25,71g Só: 0,32g Zsír: 3,93g Feh.: 3,53g Cuk: 6,99g Ca: 2,84mg	Eper-Homoktövis gyümölcsstea ₁₂ , Szeletelt sajt, Zsemle ₁ , Margarin E: 178,52kcal Tel.zsír.: 4,33g CH: 20,71g Só: 0,72g Zsír: 7,39g Feh.: 6,96g Cuk: 6,99g Ca: 0,04mg
Tízórai	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	Banános túrókrém ₇ E: 109,89kcal Tel.zsír.: 1,90g CH: 24,35g Só: 0,05g Zsír: 3,55g Feh.: 8,75g Cuk: g Ca: 43,00mg	Tejben zabpehely _{1,5,7,8,11,12} E: 169,70kcal Tel.zsír.: 3,55g CH: 25,83g Só: 1,15g Zsír: 6,38g Feh.: 8,18g Cuk: g Ca: 273,75mg	Mandarin E: 35,18kcal Tel.zsír.: g CH: 7,35g Só: g Zsír: 0,23g Feh.: 0,52g Cuk: g Ca: 17,25mg
Ebéd	Panírozott csirkemell ₁ , Rizi-bizi ₉ , Körte befőtt E: 287,27kcal Tel.zsír.: 0,59g CH: 51,24g Só: 1,74g Zsír: 4,58g Feh.: 9,03g Cuk: 5,64g Ca: 16,60mg	Tarhonyáshús _{1,9,12} , cékla E: 267,72kcal Tel.zsír.: 0,59g CH: 36,40g Só: 1,62g Zsír: 8,67g Feh.: 11,79g Cuk: 3,20g Ca: 22,16mg	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	Zöldborsóleves _{1,3,9,12} , Tejbegríz (tejbedara) _{1,7} , Kakaó szórát E: 376,26kcal Tel.zsír.: 5,44g CH: 53,35g Só: 0,95g Zsír: 11,93g Feh.: 10,60g Cuk: 24,99g Ca: 302,47mg
Uzsonna	tej 2.8 % zsírtartalommal ₇ , Teljeskiőrlésű búzakenyér ₁ , Halpástétom, Afrikai harcsa, zöldfűszeres ₄ E: 228,61kcal Tel.zsír.: 4,71g CH: 23,64g Só: 0,85g Zsír: 10,38g Feh.: 9,33g Cuk: g Ca: 320,00mg	tej 2.8 % zsírtartalommal ₇ , Félbarna kenyér ₁ , Szezámagos sajtkrém _{7,11} , Kaliforniai paprika E: 216,42kcal Tel.zsír.: 5,67g CH: 25,25g Só: 0,88g Zsír: 8,51g Feh.: 8,96g Cuk: g Ca: 324,75mg	tej 2.8 % zsírtartalommal ₇ , Teljeskiőrlésű rozskenyér ₁ , Tojáskrém _{13,10} , TV paprika E: 238,41kcal Tel.zsír.: 4,53g CH: 23,45g Só: 0,72g Zsír: 9,42g Feh.: 10,94g Cuk: g Ca: 331,56mg	tej 2.8 % zsírtartalommal ₇ , Almás rétes _{1,3} E: 252,32kcal Tel.zsír.: 5,95g CH: 33,08g Só: 0,35g Zsír: 9,82g Feh.: 7,20g Cuk: g Ca: 320,00mg
Energia:	817,53kcal	811,24kcal	810,23kcal	842,28kcal
Zsír:	27,38g	28,47g	35,03g	29,37g
Telített zsírsav:	12,61g	12,96g	12,50g	15,72g
Fehérje:	26,81g	37,19g	34,03g	25,29g
Szénhidrát:	120,14g	112,43g	97,79g	114,48g
Hozzáadott cukor:	8,64g	3,20g	6,99g	31,98g
Só:	2,96g	3,29g	3,14g	2,02g
Ca:	672,12mg	629,91mg	650,00mg	639,76mg

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

2024. január 1 - 2024. január 5

Étkezés	2024.01.02 Kedd	2024.01.03 Szerda	2024.01.04 Csütörtök	2024.01.05 Péntek
Tízórai	tej 2.8 % zsírtartalommal, Kakaós csiga ₁ E: 369,12kcal Tel.zsír.: 10,60g CH: 40,00g Só: 0,51g Zsír: 18,80g Feh.: 9,66g Cuk: g Ca: 320,00mg	Tejeskávé _{1,7} , Korpás bagett ₁ , Margarin E: 339,82kcal Tel.zsír.: 6,03g CH: 44,81g Só: 1,29g Zsír: 9,99g Feh.: 12,23g Cuk: g Ca: 320,00mg	Meggy-Berkenye gyümölcsstea ₁₂ , Magvas (Kornspitz) kifli _{1,7} , Magyaros vajkrém ₇ , paradicsom E: 257,84kcal Tel.zsír.: 2,48g CH: 45,31g Só: 0,92g Zsír: 4,36g Feh.: 7,37g Cuk: 6,99g Ca: 4,24mg	Eper-Homoktövis gyümölcsstea ₁₂ , Szeletelt sajt, Zsemle ₁ , Margarin E: 277,65kcal Tel.zsír.: 6,05g CH: 34,26g Só: 1,22g Zsír: 10,18g Feh.: 11,53g Cuk: 6,99g Ca: 0,04mg
Ebéd	Májgombóc (májgaluska) leves _{1,3,9} , Panírozott csirkemell ₁ , Rizi-bizi ₉ , Körte befőtt E: 488,36kcal Tel.zsír.: 1,68g CH: 75,01g Só: 2,97g Zsír: 11,53g Feh.: 16,39g Cuk: 8,46g Ca: 63,38mg	Kertészleves _{1,7,9} , Tarhonyáshús _{1,9,12} , cékla E: 492,39kcal Tel.zsír.: 1,26g CH: 58,95g Só: 3,37g Zsír: 14,65g Feh.: 23,20g Cuk: 4,79g Ca: 60,35mg	Burgonyaleves _{1,3,9} , Lencsefőzelék _{1,10,12} , Sült virsli feltét E: 494,85kcal Tel.zsír.: 3,01g CH: 56,73g Só: 2,45g Zsír: 18,72g Feh.: 23,55g Cuk: 0,05g Ca: 62,12mg	Zöldborsóleves _{1,3,9,12} , Tejbegríz (tejbedara) _{1,7} , Kakaó szórát E: 518,71kcal Tel.zsír.: 8,18g CH: 71,37g Só: 1,52g Zsír: 16,90g Feh.: 15,96g Cuk: 29,48g Ca: 503,04mg
Uzsonna	Teljeskiőrlésű búzakenyér ₁ , Halpástétom, Afrikai harcsa, zöldfűszeres ₄ E: 191,56kcal Tel.zsír.: 1,02g CH: 26,68g Só: 1,15g Zsír: 6,53g Feh.: 5,79g Cuk: g Ca: mg	Zöldséges stangli _{1,7} , Szezámgyöngyös sajtkrém _{7,11} , Kaliforniai paprika E: 214,42kcal Tel.zsír.: 2,53g CH: 31,60g Só: 1,17g Zsír: 5,68g Feh.: 7,52g Cuk: g Ca: 8,80mg	Teljeskiőrlésű rozskenyér ₁ , Tojáskrém _{3,10} , TV paprika E: 202,97kcal Tel.zsír.: 0,69g CH: 26,49g Só: 0,95g Zsír: 4,90g Feh.: 7,57g Cuk: g Ca: 15,19mg	Korporvit keksz 75% teljes kiőrlésű _{1,12} , Alma E: 176,89kcal Tel.zsír.: 1,62g CH: 26,55g Só: 0,32g Zsír: 4,20g Feh.: 3,45g Cuk: 1,80g Ca: 7,88mg
Energia:	1 049,04kcal	1 046,62kcal	955,66kcal	973,25kcal
Zsír:	36,86g	30,32g	27,98g	31,28g
Telített zsírsav:	13,30g	9,81g	6,18g	15,85g
Fehérje:	31,84g	42,95g	38,48g	30,95g
Szénhidrát:	141,69g	135,36g	128,53g	132,18g
Hozzáadott cukor:	8,46g	4,79g	7,04g	38,27g
Só:	4,64g	5,84g	4,32g	3,06g
Ca:	383,38mg	389,15mg	81,55mg	510,96mg

Allergének:

1. Glutént tartalmazó gabona 2. Rákkfélek 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

Alsó tagozatos Iskolás Étlap

Étlap

2024. január 1 - 2024. január 5

Étkezés	2024.01.02 Kedd	2024.01.03 Szerda	2024.01.04 Csütörtök	2024.01.05 Péntek
Ebéd	Málgombóc (májaluska) leves ^{1,3,9} , Panírozott csirkemell ¹ , Rizibizi ⁹ , Körte befőtt E: 608,15kcal Tel.zsír.: 2,12g CH: 92,66g Só: 3,62g Zsír: 14,82g Feh.: 20,35g Cuk: 11,28g Ca: 75,19mg	Kertészleves ^{1,7,9} , Tarhonyáshús ^{1,9,12} , cékla E: 606,26kcal Tel.zsír.: 1,53g CH: 71,04g Só: 4,35g Zsír: 18,38g Feh.: 29,43g Cuk: 6,39g Ca: 78,72mg	Burgonyaleves ^{1,3,9} , Lencsefőzelék ^{1,10,12} , Sült virsli feltét E: 615,79kcal Tel.zsír.: 3,91g CH: 68,49g Só: 3,13g Zsír: 24,13g Feh.: 29,37g Cuk: 0,05g Ca: 77,01mg	Zöldborsóleves ^{1,3,9,12} , Tejbegríz (tejbedara) ^{1,7} , Kakaó szórat E: 615,42kcal Tel.zsír.: 9,11g CH: 86,61g Só: 1,89g Zsír: 19,34g Feh.: 18,57g Cuk: 35,98g Ca: 559,57mg
Energia:	608,15kcal	606,26kcal	615,79kcal	615,42kcal
Zsír:	14,82g	18,38g	24,13g	19,34g
Telített zsírsav:	2,12g	1,53g	3,91g	9,11g
Fehérje:	20,35g	29,43g	29,37g	18,57g
Szénhidrát:	92,66g	71,04g	68,49g	86,61g
Hozzáadott cukor:	11,28g	6,39g	0,05g	35,98g
Só:	3,62g	4,35g	3,13g	1,89g
Ca:	75,19mg	78,72mg	77,01mg	559,57mg

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

2024. január 1 - 2024. január 5

Étkezés	2024.01.02 Kedd	2024.01.03 Szerda	2024.01.04 Csütörtök	2024.01.05 Péntek
Ebéd	Málgombóc (májaluska) leves ^{1,3,9} , Panírozott csirkemell ¹ , Rizibizi ⁹ , Körte befőtt E: 693,85kcal Tel.zsír.: 2,49g CH: 104,24g Só: 4,14g Zsír: 17,58g Feh.: 23,15g Cuk: 11,28g Ca: 85,48mg	Kertészleves ^{1,7,9} , Tarhonyáshús ^{1,9,12} , cékla E: 731,35kcal Tel.zsír.: 1,83g CH: 87,42g Só: 5,05g Zsír: 21,50g Feh.: 34,84g Cuk: 6,39g Ca: 88,13mg	Burgonyaleves ^{1,3,9} , Lencsefőzelék ^{1,10,12} , Sült virsli feltét E: 717,39kcal Tel.zsír.: 4,77g CH: 77,90g Só: 3,80g Zsír: 28,95g Feh.: 33,97g Cuk: 0,05g Ca: 88,34mg	Zöldborsóleves ^{1,3,9,12} , Tejbegríz (tejbedara) ^{1,7} , Kakaó szórat E: 697,99kcal Tel.zsír.: 9,65g CH: 99,88g Só: 2,18g Zsír: 21,24g Feh.: 20,76g Cuk: 40,48g Ca: 584,47mg
Energia:	693,85kcal	731,35kcal	717,39kcal	697,99kcal
Zsír:	17,58g	21,50g	28,95g	21,24g
Telített zsírsav:	2,49g	1,83g	4,77g	9,65g
Fehérje:	23,15g	34,84g	33,97g	20,76g
Szénhidrát:	104,24g	87,42g	77,90g	99,88g
Hozzáadott cukor:	11,28g	6,39g	0,05g	40,48g
Só:	4,14g	5,05g	3,80g	2,18g
Ca:	85,48mg	88,13mg	88,34mg	584,47mg

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

Középkiskolás Étlap

Étlap

2024. január 1 - 2024. január 5

2024.01.02 Kedd	2024.01.03 Szerda	2024.01.04 Csütörtök	2024.01.05 Péntek
<p>Málgombóc (málgaluska) leves^{1,3,9}, Panírozott csirkemell¹, Rizibizi⁹, Körte befőtt</p> <p>E: 801,11kcal Tel.zsír: 2,86g CH: 118,85g Só: 4,95g</p> <p>Zsír: 20,32g Feh.: 27,87g Cuk: 11,28g Ca: 100,37mg</p>	<p>Kertészleves^{1,7,9}, Tarhonyáshús^{1,9,12}, cékla</p> <p>E: 761,78kcal Tel.zsír: 1,95g CH: 88,50g Só: 5,98g</p> <p>Zsír: 23,30g Feh.: 37,05g Cuk: 7,99g Ca: 107,38mg</p>	<p>Burgonyaleves^{1,3,9}, Lencsefőzelék^{1,10,12}, Sült virsli feltét</p> <p>E: 771,34kcal Tel.zsír: 5,06g CH: 83,62g Só: 4,37g</p> <p>Zsír: 31,63g Feh.: 34,95g Cuk: 0,05g Ca: 96,76mg</p>	<p>Zöldborsóleves^{1,3,9,12}, Tejbegríz (tejbédara)^{1,7}, Kakaó szórat</p> <p>E: 729,94kcal Tel.zsír: 9,32g CH: 106,90g Só: 2,55g</p> <p>Zsír: 20,92g Feh.: 21,75g Cuk: 41,98g Ca: 562,68mg</p>
<p>Energia: 801,11kcal Zsír: 20,32g Telített zsírsav: 2,86g Fehérje: 27,87g Szénhidrát: 118,85g Hozzáadott cukor: 11,28g Só: 4,95g Ca: 100,37mg</p>	<p>Energia: 761,78kcal Zsír: 23,30g Telített zsírsav: 1,95g Fehérje: 37,05g Szénhidrát: 88,50g Hozzáadott cukor: 7,99g Só: 5,98g Ca: 107,38mg</p>	<p>Energia: 771,34kcal Zsír: 31,63g Telített zsírsav: 5,06g Fehérje: 34,95g Szénhidrát: 83,62g Hozzáadott cukor: 0,05g Só: 4,37g Ca: 96,76mg</p>	<p>Energia: 729,94kcal Zsír: 20,92g Telített zsírsav: 9,32g Fehérje: 21,75g Szénhidrát: 106,90g Hozzáadott cukor: 41,98g Só: 2,55g Ca: 562,68mg</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

2024. január 1 - 2024. január 5

2024.01.02 Kedd	2024.01.03 Szerda	2024.01.04 Csütörtök	2024.01.05 Péntek
<p>Málgombóc (májgaluska) leves^{1,3,9}, Panírozott csirkemell¹, Rizi-bizi⁹, Körte befőtt</p> <p>E: 801,11kcal Tel.zsír: 2,86g CH: 118,85g Só: 4,95g</p> <p>Zsír: 20,32g Feh.: 27,87g Cuk: 11,28g Ca: 100,37mg</p>	<p>Kertészleves^{1,7,9}, Tarhonyáshús^{1,9,12}, cékla</p> <p>E: 761,78kcal Tel.zsír: 1,95g CH: 88,50g Só: 5,98g</p> <p>Zsír: 23,30g Feh.: 37,05g Cuk: 7,99g Ca: 107,38mg</p>	<p>Burgonyaleves^{1,3,9}, Lencsefőzelék^{1,10,12}, Sült virslifeltét</p> <p>E: 771,34kcal Tel.zsír: 5,06g CH: 83,62g Só: 4,37g</p> <p>Zsír: 31,63g Feh.: 34,95g Cuk: 0,05g Ca: 96,76mg</p>	<p>Zöldborsóleves^{1,3,9,12}, Tejbegríz (tejbedara) ^{1,7}, Kakaó szórat</p> <p>E: 729,94kcal Tel.zsír: 9,32g CH: 106,90g Só: 2,55g</p> <p>Zsír: 20,92g Feh.: 21,75g Cuk: 41,98g Ca: 562,68mg</p>
<p>Energia: 801,11kcal Zsír: 20,32g Telített zsírsav: 2,86g Fehérje: 27,87g Szénhidrát: 118,85g Hozzáadott cukor: 11,28g Só: 4,95g Ca: 100,37mg</p>	<p>Energia: 761,78kcal Zsír: 23,30g Telített zsírsav: 1,95g Fehérje: 37,05g Szénhidrát: 88,50g Hozzáadott cukor: 7,99g Só: 5,98g Ca: 107,38mg</p>	<p>Energia: 771,34kcal Zsír: 31,63g Telített zsírsav: 5,06g Fehérje: 34,95g Szénhidrát: 83,62g Hozzáadott cukor: 0,05g Só: 4,37g Ca: 96,76mg</p>	<p>Energia: 729,94kcal Zsír: 20,92g Telített zsírsav: 9,32g Fehérje: 21,75g Szénhidrát: 106,90g Hozzáadott cukor: 41,98g Só: 2,55g Ca: 562,68mg</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