

Bölcsődés étlap

Étlap

2024. január 22 - 2024. január 26

Étkezés	2024.01.22 Hétfő	2024.01.23 Kedd	2024.01.24 Szerda	2024.01.25 Csütörtök	2024.01.26 Péntek
Reggeli	Vaníliás tej ₇ , Sajtos kifli _{1,7} E: 180,85kcal Tel.zsír: 4,51g CH: 21,50g Só: 0,46g Zsír: 6,52g Feh.: 8,18g Cuk: g Ca: 320,00mg	Meggy-Berkenye gyümölcsstea ₁₂ , Burgonyás zsemle ₁ , Tojáspástétom _{3,10} E: 180,49kcal Tel.zsír: 0,53g CH: 27,39g Só: 0,52g Zsír: 3,81g Feh.: 6,08g Cuk: 6,99g Ca: 9,42mg	Forró csoki ₇ , Magvas zsemle _{1,6} , Margarin, Kápia paprika E: 247,54kcal Tel.zsír: 5,37g CH: 29,23g Só: 0,72g Zsír: 9,52g Feh.: 9,29g Cuk: g Ca: 348,91mg	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	Tea ₁₂ , Korpás bagett ₁ , Házi húskrém kkl, Kígyóuborka E: 194,77kcal Tel.zsír: 1,95g CH: 20,93g Só: 0,63g Zsír: 9,22g Feh.: 5,96g Cuk: 5,00g Ca: 8,67mg
Tízórai	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	Házi Almás, zabpelyhes keksz _{1,3,5,8,11,12} E: 302,51kcal Tel.zsír: 3,90g CH: 48,61g Só: 0,08g Zsír: 10,32g Feh.: 5,23g Cuk: 11,99g Ca: 17,45mg	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	Alma E: 26,10kcal Tel.zsír: g CH: 5,25g Só: 0,01g Zsír: 0,30g Feh.: 0,30g Cuk: g Ca: 7,88mg	Mandarin E: 35,18kcal Tel.zsír: g CH: 7,35g Só: g Zsír: 0,23g Feh.: 0,52g Cuk: g Ca: 17,25mg
Ebéd	Bolognai spagetti _{1,3,7,12} E: 365,24kcal Tel.zsír: 3,31g CH: 35,02g Só: 1,10g Zsír: 15,94g Feh.: 14,94g Cuk: 1,62g Ca: 16,20mg	Sült csirkecombfilé, Tökfőzelék _{1,7} E: 208,98kcal Tel.zsír: 2,26g CH: 14,10g Só: 0,94g Zsír: 15,25g Feh.: 10,51g Cuk: g Ca: 60,55mg	Székelykáposzta _{6,7,9,12} , Kenyér ebédhez (félbarna) ₁ E: 229,26kcal Tel.zsír: 1,98g CH: 19,81g Só: 2,10g Zsír: 10,14g Feh.: 13,60g Cuk: g Ca: 84,23mg	Párolt pulykamell, kakukkfűves, Főtt burgonya fél adag, Gyümölcsmártás _{7,12} E: 301,94kcal Tel.zsír: 2,52g CH: 39,31g Só: 0,86g Zsír: 8,22g Feh.: 16,48g Cuk: 12,21g Ca: 101,77mg	Frankfurti leves _{1,7,9,12} , Tejbegríz (tejbedara) _{1,7} , Kakaó szórat E: 424,40kcal Tel.zsír: 8,17g CH: 51,04g Só: 1,37g Zsír: 18,80g Feh.: 11,90g Cuk: 23,99g Ca: 318,32mg
Uzsonna	tej 2.8 % zsírtartalommal ₇ , Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér ₁ , sajtkrém, natur ₇ , TV paprika E: 208,88kcal Tel.zsír: 5,64g CH: 24,10g Só: 0,85g Zsír: 8,26g Feh.: 8,92g Cuk: g Ca: 322,40mg	tej 2.8 % zsírtartalommal ₇ , Böngyöle _{1,3,7} , Magyaros vajkrém ₇ , Kaliforniai paprika E: 244,28kcal Tel.zsír: 6,18g CH: 29,01g Só: 0,52g Zsír: 9,55g Feh.: 9,52g Cuk: g Ca: 321,40mg	tej 2.8 % zsírtartalommal ₇ , Rozsos babajka ₁ , Póréhagyma, Tejfölös túró ₇ E: 255,42kcal Tel.zsír: 5,63g CH: 28,50g Só: 0,66g Zsír: 9,05g Feh.: 12,61g Cuk: g Ca: 363,00mg	tej 2.8 % zsírtartalommal ₇ , Kukoricás babajka ₁ , Halpástétom, Afrikai harcsa, zöldfűszeres ₄ , paradicsom E: 242,39kcal Tel.zsír: 4,65g CH: 26,09g Só: 0,76g Zsír: 10,41g Feh.: 9,90g Cuk: g Ca: 322,80mg	tej 2.8 % zsírtartalommal ₇ , Félbarna kenyér ₁ , Kockasajt ₇ , Kaliforniai paprika E: 221,26kcal Tel.zsír: 5,91g CH: 25,95g Só: 0,72g Zsír: 8,63g Feh.: 9,29g Cuk: g Ca: 421,20mg
Energia:	871,13kcal	936,26kcal	864,98kcal	864,55kcal	875,60kcal
Zsír:	33,73g	38,92g	30,73g	32,38g	36,88g
Telített zsírsav:	15,55g	12,86g	13,79g	15,73g	16,02g
Fehérje:	35,79g	31,34g	38,05g	40,52g	27,68g
Szénhidrát:	97,12g	119,10g	121,94g	98,95g	105,27g
Hozzáadott cukor:	1,62g	18,98g	0,90g	12,21g	28,98g
Só:	2,47g	2,05g	3,68g	2,61g	2,71g
Ca:	838,60mg	408,82mg	800,64mg	752,45mg	765,44mg

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 22 - 2024. január 26

Étkezés	2024.01.22 Hétfő	2024.01.23 Kedd	2024.01.24 Szerda	2024.01.25 Csütörtök	2024.01.26 Péntek
Tízórai	Vaníliás tej ₇ , Sajtos kifli _{1,7} E: 245,54kcal Tel.zsír: 5,01g CH: 33,00g Só: 0,73g Zsír: 7,45g Feh.: 10,36g Cuk: g Ca: 320,00mg	Meggy-Berkenye gyümölcs ₁₂ , Burgonyás zsemle ₁ , Tojás _{3,10} E: 292,30kcal Tel.zsír: 0,69g CH: 47,57g Só: 0,95g Zsír: 4,89g Feh.: 9,96g Cuk: 6,99g Ca: 12,06mg	Forró csoki ₇ , Magvas zsemle _{1,6} , Margarin, Kápia paprika E: 338,23kcal Tel.zsír: 5,56g CH: 43,96g Só: 1,12g Zsír: 11,10g Feh.: 12,15g Cuk: g Ca: 377,13mg	tej 2.8 % zsírtartalommal ₇ , Szeletelt sajt, Tönkölybúza párna (teljeskiőrlésű) _{1,7} , Margarin E: 421,80kcal Tel.zsír: 10,52g CH: 46,55g Só: 1,55g Zsír: 16,70g Feh.: 19,29g Cuk: g Ca: 320,00mg	Tea ₁₂ , Zöldséges stangli _{1,7} , Házi húskrém kkl, Kígyóborka E: 292,59kcal Tel.zsír: 2,50g CH: 36,28g Só: 0,96g Zsír: 12,19g Feh.: 9,52g Cuk: 6,99g Ca: 11,80mg
Ebéd	Tavaszi karalábéleves _{1,3,9} , Bolognai spagetti _{1,3,7,12} , Mandarin E: 619,25kcal Tel.zsír: 4,96g CH: 61,00g Só: 2,42g Zsír: 27,53g Feh.: 22,80g Cuk: 3,04g Ca: 69,60mg	Lebbencsleves _{1,9,12} , Tökfőzelék _{1,7} , Fűszeres sertésapró ₁₂ , Narancs E: 563,27kcal Tel.zsír: 4,86g CH: 42,68g Só: 2,70g Zsír: 34,69g Feh.: 17,63g Cuk: g Ca: 113,40mg	Fokhagymás rántott leves _{1,12} , Levesgyöngy betét _{1,3,7} , Székelykáposzta _{6,7,9,12} E: 424,41kcal Tel.zsír: 5,91g CH: 28,03g Só: 3,08g Zsír: 25,34g Feh.: 20,66g Cuk: g Ca: 113,48mg	Marhahúsleves, főtt marhahús _{1,3,9,12} , Főtt burgonya fél adag, Gyümölcsmártás _{7,12} E: 454,66kcal Tel.zsír: 4,74g CH: 63,85g Só: 1,45g Zsír: 10,57g Feh.: 22,08g Cuk: 16,14g Ca: 164,47mg	Frankfurti leves _{1,7,9,12} , Tejbegríz (tejbedara) _{1,7} , Kakaó szórát E: 592,10kcal Tel.zsír: 12,00g CH: 68,04g Só: 2,16g Zsír: 26,75g Feh.: 18,54g Cuk: 27,99g Ca: 528,79mg
Uzsonna	Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér ₁ , Házi diós sajt _{7,8} , TV paprika E: 211,40kcal Tel.zsír: 4,50g CH: 26,19g Só: 1,29g Zsír: 8,12g Feh.: 8,12g Cuk: g Ca: 5,69mg	Teljeskiőrlésű búzakenyér ₁ , Magyaros vajkrém ₇ , Kaliforniai paprika E: 166,17kcal Tel.zsír: 2,16g CH: 27,91g Só: 0,99g Zsír: 3,54g Feh.: 5,10g Cuk: g Ca: 2,10mg	Teljeskiőrlésű rozkenyér ₁ , Póréhagyma, Tejfölös túró ₇ E: 200,00kcal Tel.zsír: 2,11g CH: 28,20g Só: 0,87g Zsír: 4,44g Feh.: 8,84g Cuk: g Ca: 58,10mg	Fehér kenyér ₁ , Halpástétom, Afrikai harcsa, zöldfűszeres ₄ , paradicsom E: 197,18kcal Tel.zsír: 1,03g CH: 28,38g Só: 1,05g Zsír: 6,49g Feh.: 5,74g Cuk: g Ca: 4,20mg	Félbarna kenyér ₁ , Kockasajt ₇ , Alma E: 205,74kcal Tel.zsír: 2,90g CH: 33,86g Só: 0,97g Zsír: 4,85g Feh.: 5,88g Cuk: g Ca: 157,57mg
Energia:	1 076,20kcal	1 021,73kcal	962,64kcal	1 073,63kcal	1 090,42kcal
Zsír:	43,11g	43,12g	40,88g	33,76g	43,78g
Telített zsírsav:	14,47g	7,71g	13,57g	16,29g	17,40g
Fehérje:	41,28g	32,69g	41,65g	47,11g	33,94g
Szénhidrát:	120,18g	118,16g	100,19g	138,78g	138,18g
Hozzáadott cukor:	3,04g	6,99g	g	16,14g	34,98g
Só:	4,43g	4,63g	5,07g	4,06g	4,08g
Ca:	395,29mg	127,56mg	548,71mg	488,67mg	698,16mg

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

Alsó tagozatos Iskolás Étlap

Étlap

2024. január 22 - 2024. január 26

Étkezés	2024.01.22 Hétfő	2024.01.23 Kedd	2024.01.24 Szerda	2024.01.25 Csütörtök	2024.01.26 Péntek
Tízórai	Vaníliás tej ₇ , Sajtos kifli _{1,7} E: 276,50kcal Tel.zsír: 6,01g CH: 36,00g Só: 0,78g Zsír: 8,85g Feh.: 11,86g Cuk: g Ca: 400,00mg	Meggy-Berkenye gyümölcs ₁₂ , Burgonyás zsemle ₁ , Tojás _{3,10} E: 315,14kcal Tel.zsír: 0,87g CH: 47,90g Só: 1,02g Zsír: 6,32g Feh.: 11,12g Cuk: 6,99g Ca: 16,47mg	Forró csoki ₇ , Magvas zsemle _{1,6} , Margarin, Kápia paprika E: 389,96kcal Tel.zsír: 7,49g CH: 47,39g Só: 1,24g Zsír: 14,55g Feh.: 13,90g Cuk: g Ca: 457,83mg	tej 2.8 % zsírtartalommal ₇ , Szeletelt sajt, Tönkölybúza párna (teljeskiőrlésű) _{1,7} , Margarin E: 468,52kcal Tel.zsír: 12,42g CH: 49,05g Só: 1,66g Zsír: 20,10g Feh.: 20,87g Cuk: g Ca: 400,00mg	Tea ₁₂ , Zöldséges stangli _{1,7} , Házi húskrém kkl, Kígyóborka E: 323,10kcal Tel.zsír: 2,92g CH: 38,55g Só: 1,07g Zsír: 14,40g Feh.: 10,29g Cuk: 8,99g Ca: 14,93mg
Ebéd	Tavaszi karalábéleves _{1,3,9} , Bolognai spagetti _{1,3,7,12} E: 698,51kcal Tel.zsír: 6,15g CH: 64,47g Só: 3,10g Zsír: 32,70g Feh.: 26,75g Cuk: 3,38g Ca: 64,63mg	Lebbencsleves _{1,9,12} , Tökfőzelék _{1,7} , Fűszeres sertésapró ₁₂ , Narancs E: 716,52kcal Tel.zsír: 6,01g CH: 56,63g Só: 3,33g Zsír: 43,24g Feh.: 22,24g Cuk: g Ca: 151,89mg	Fokhagymás rántott leves _{1,12} , Levesgyöngy betét _{1,3,7} , Székelykáposzta _{6,7,9,12} E: 528,78kcal Tel.zsír: 7,33g CH: 36,06g Só: 3,82g Zsír: 31,63g Feh.: 24,47g Cuk: g Ca: 137,61mg	Marhahúsleves, főtt marhahús _{1,3,9,12} , Főtt burgonya fél adag, Gyümölcsmártás _{7,12} E: 543,18kcal Tel.zsír: 5,84g CH: 74,45g Só: 1,81g Zsír: 13,11g Feh.: 27,43g Cuk: 19,85g Ca: 187,97mg	Frankfurti leves _{1,7,9,12} , Tejbegríz (tejbedara) _{1,7} , Kakaó szórát E: 714,14kcal Tel.zsír: 14,04g CH: 82,54g Só: 2,75g Zsír: 32,15g Feh.: 22,15g Cuk: 33,98g Ca: 590,43mg
Uzsonna	Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér ₁ , Házi diós sajt _{7,8} , TV paprika E: 216,66kcal Tel.zsír: 4,57g CH: 26,56g Só: 1,39g Zsír: 8,45g Feh.: 8,34g Cuk: g Ca: 7,94mg	Teljeskiőrlésű búzakenyér ₁ , Magyaros vajkrém ₇ , Kaliforniai paprika E: 179,93kcal Tel.zsír: 2,81g CH: 28,71g Só: 1,03g Zsír: 4,57g Feh.: 5,45g Cuk: g Ca: 2,80mg	Teljeskiőrlésű rozskenyér ₁ , Póréhagyma, Tejfölös túró ₇ E: 196,88kcal Tel.zsír: 2,85g CH: 26,59g Só: 0,79g Zsír: 5,12g Feh.: 9,14g Cuk: g Ca: 73,20mg	Fehér kenyér ₁ , Halpástétom, Afrikai harcsa, zöldfűszeres ₄ , paradicsom E: 232,71kcal Tel.zsír: 1,45g CH: 29,37g Só: 1,21g Zsír: 9,55g Feh.: 6,71g Cuk: g Ca: 5,60mg	Félbarna kenyér ₁ , Kockasajt ₇ , Alma E: 221,40kcal Tel.zsír: 2,90g CH: 37,01g Só: 0,97g Zsír: 5,03g Feh.: 6,06g Cuk: g Ca: 162,30mg
Energia:	1 191,66kcal	1 211,59kcal	1 115,62kcal	1 244,41kcal	1 258,64kcal
Zsír:	49,99g	54,13g	51,30g	42,76g	51,58g
Telített zsírsav:	16,73g	9,69g	17,67g	19,71g	19,86g
Fehérje:	46,94g	38,81g	47,50g	55,01g	38,50g
Szénhidrát:	127,02g	133,24g	110,04g	152,87g	158,10g
Hozzáadott cukor:	3,38g	6,99g	g	19,85g	42,97g
Só:	5,27g	5,39g	5,85g	4,67g	4,78g
Ca:	472,57mg	171,16mg	668,63mg	593,57mg	767,66mg

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 22 - 2024. január 26

Étkezés	2024.01.22 Hétfő	2024.01.23 Kedd	2024.01.24 Szerda	2024.01.25 Csütörtök	2024.01.26 Péntek
Tízórai	Vaníliás tej ₇ , Sajtos kifli _{1,7} E: 277,64kcal Tel.zsír: 6,01g CH: 36,30g Só: 0,78g Zsír: 8,85g Feh.: 11,86g Cuk: g Ca: 400,00mg	Meggy-Berkenye gyümölcs ₁₂ , Burgonyás zsemle ₁ , Tojáspástétom _{3,10} E: 337,99kcal Tel.zsír: 1,05g CH: 48,23g Só: 1,10g Zsír: 7,74g Feh.: 12,29g Cuk: 6,99g Ca: 20,88mg	Forró csoki ₇ , Magvas zsemle _{1,6} , Margarin, Kápia paprika E: 394,96kcal Tel.zsír: 7,52g CH: 48,33g Só: 1,25g Zsír: 14,60g Feh.: 14,06g Cuk: g Ca: 458,53mg	tej 2.8 % zsírtartalommal ₇ , Szeletelt sajt, Tönkölybúza párna (teljeskiőrlésű) _{1,7} , Margarin E: 501,12kcal Tel.zsír: 14,12g CH: 49,10g Só: 1,83g Zsír: 22,70g Feh.: 23,17g Cuk: g Ca: 400,00mg	Tea ₁₂ , Zöldséges stangli _{1,7} , Házi húskrém kkl, Kígyóborka E: 349,60kcal Tel.zsír: 3,34g CH: 39,82g Só: 1,17g Zsír: 16,61g Feh.: 11,06g Cuk: 9,99g Ca: 18,05mg
Ebéd	Tavaszi karalábéleves _{1,3,9} , Bolognai spagetti _{1,3,7,12} E: 793,80kcal Tel.zsír: 6,33g CH: 75,77g Só: 3,87g Zsír: 36,24g Feh.: 30,10g Cuk: 3,62g Ca: 76,63mg	Lebbencsleves _{1,9,12} , Tökfőzelék _{1,7} , Fűszeres sertésapró ₁₂ , Narancs E: 814,54kcal Tel.zsír: 6,67g CH: 65,76g Só: 4,00g Zsír: 48,79g Feh.: 24,78g Cuk: g Ca: 177,28mg	Fokhagymás rántott leves _{1,12} , Levesgyöngy betét _{1,3,7} , Székelykáposzta _{6,7,9,12} E: 678,54kcal Tel.zsír: 8,99g CH: 47,48g Só: 4,69g Zsír: 39,69g Feh.: 32,23g Cuk: g Ca: 159,54mg	Marhahúsleves, főtt marhahús _{1,3,9,12} , Főtt burgonya fél adag, Gyümölcsmártás _{7,12} E: 632,89kcal Tel.zsír: 6,51g CH: 88,62g Só: 2,29g Zsír: 14,71g Feh.: 31,00g Cuk: 24,05g Ca: 215,16mg	Frankfurti leves _{1,7,9,12} , Tejbegríz (tejbedara) _{1,7} , Kakaó szórát E: 803,49kcal Tel.zsír: 15,20g CH: 94,51g Só: 3,44g Zsír: 35,60g Feh.: 24,50g Cuk: 37,98g Ca: 617,83mg
Uzsonna	Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér ₁ , Házi diós sajtkrém _{7,8} , TV paprika E: 247,95kcal Tel.zsír: 6,05g CH: 26,97g Só: 1,62g Zsír: 11,12g Feh.: 9,79g Cuk: g Ca: 10,19mg	Teljeskiőrlésű búzakenyér ₁ , Magyaros vajkrém ₇ , Kaliforniai paprika E: 183,02kcal Tel.zsír: 2,81g CH: 29,32g Só: 1,03g Zsír: 4,60g Feh.: 5,55g Cuk: g Ca: 3,50mg	Teljeskiőrlésű rozskenyér ₁ , Póréhagyma, Tejfőlös túró ₇ E: 228,00kcal Tel.zsír: 2,79g CH: 29,94g Só: 0,96g Zsír: 5,80g Feh.: 11,00g Cuk: g Ca: 87,10mg	Fehér kenyér ₁ , Halpástétom, Afrikai harcsa, zöldfűszeres ₄ , paradicsom E: 268,24kcal Tel.zsír: 1,86g CH: 30,36g Só: 1,36g Zsír: 12,61g Feh.: 7,68g Cuk: g Ca: 7,00mg	Félbarna kenyér ₁ , Kockasajt ₇ , Alma E: 250,05kcal Tel.zsír: 3,80g CH: 39,98g Só: 1,04g Zsír: 6,55g Feh.: 6,79g Cuk: g Ca: 215,35mg
Energia:	1 319,39kcal	1 335,54kcal	1 301,50kcal	1 402,25kcal	1 403,14kcal
Zsír:	56,20g	61,13g	60,09g	50,02g	58,76g
Telített zsírsav:	18,39g	10,54g	19,30g	22,49g	22,34g
Fehérje:	51,75g	42,61g	57,29g	61,85g	42,35g
Szénhidrát:	139,04g	143,30g	125,74g	168,08g	174,31g
Hozzáadott cukor:	3,62g	6,99g	g	24,05g	47,97g
Só:	6,27g	6,13g	6,89g	5,47g	5,66g
Ca:	486,82mg	201,66mg	705,17mg	622,16mg	851,23mg

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

Középiskolás Étlap

Étlap

2024. január 22 - 2024. január 26

2024.01.22 Hétfő	2024.01.23 Kedd	2024.01.24 Szerda	2024.01.25 Csütörtök	2024.01.26 Péntek
<p>Tavaszi karalábéleves^{1,3,9}, Bolognai spagetti^{1,3,7,12}</p> <p>E: 889,63kcal Tel.zsír.: 7,46g CH: 83,50g Só: 4,65g</p> <p>Zsír: 41,12g Feh.: 34,30g Cuk: 2,16g Ca: 88,02mg</p>	<p>Lebbencsleves^{1,9,12}, Tökfőzelék^{1,7}, Fűszeres sertésapró¹²</p> <p>E: 879,91kcal Tel.zsír.: 8,34g CH: 60,84g Só: 4,51g</p> <p>Zsír: 56,76g Feh.: 27,26g Cuk: g Ca: 129,43mg</p>	<p>Fokhagymás rántott leves^{1,12}, Levesgyöngy betét^{1,3,7}, Székelykáposzta^{6,7,9,12}</p> <p>E: 790,29kcal Tel.zsír.: 10,62g CH: 51,64g Só: 5,81g</p> <p>Zsír: 48,06g Feh.: 36,88g Cuk: g Ca: 170,16mg</p>	<p>Marhahúsleves, főtt marhahús^{1,3,9,12}, Főtt burgonya fél adag, Gyümölcsmártás^{7,12}</p> <p>E: 710,64kcal Tel.zsír.: 7,30g CH: 97,72g Só: 3,17g</p> <p>Zsír: 16,61g Feh.: 35,99g Cuk: 27,28g Ca: 239,77mg</p>	<p>Frankfurti leves^{1,7,9,12}, Tejbegríz (tejbedara)^{1,7}, Kakaó szórat</p> <p>E: 835,12kcal Tel.zsír.: 15,37g CH: 98,77g Só: 3,91g</p> <p>Zsír: 36,64g Feh.: 25,77g Cuk: 38,98g Ca: 600,20mg</p>
<p>Energia: 889,63kcal Zsír: 41,12g Telített zsírsav: 7,46g Fehérje: 34,30g Szénhidrát: 83,50g Hozzáadott cukor: 2,16g Só: 4,65g Ca: 88,02mg</p>	<p>Energia: 879,91kcal Zsír: 56,76g Telített zsírsav: 8,34g Fehérje: 27,26g Szénhidrát: 60,84g Hozzáadott cukor: g Só: 4,51g Ca: 129,43mg</p>	<p>Energia: 790,29kcal Zsír: 48,06g Telített zsírsav: 10,62g Fehérje: 36,88g Szénhidrát: 51,64g Hozzáadott cukor: g Só: 5,81g Ca: 170,16mg</p>	<p>Energia: 710,64kcal Zsír: 16,61g Telített zsírsav: 7,30g Fehérje: 35,99g Szénhidrát: 97,72g Hozzáadott cukor: 27,28g Só: 3,17g Ca: 239,77mg</p>	<p>Energia: 835,12kcal Zsír: 36,64g Telített zsírsav: 15,37g Fehérje: 25,77g Szénhidrát: 98,77g Hozzáadott cukor: 38,98g Só: 3,91g Ca: 600,20mg</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 22 - 2024. január 26

2024.01.22 Hétfő	2024.01.23 Kedd	2024.01.24 Szerda	2024.01.25 Csütörtök	2024.01.26 Péntek
<p>Tavaszi karalábéleves^{1,3,9}, Bolognai spagetti^{1,3,7,12}</p> <p>E: 889,90kcal Tel.zsír.: 7,46g CH: 83,55g Só: 4,65g</p> <p>Zsír: 41,12g Feh.: 34,31g Cuk: 2,16g Ca: 88,23mg</p>	<p>Lebbencsleves^{1,9,12}, Tökfőzelék^{1,7}, Fűszeres sertésapró¹²</p> <p>E: 879,91kcal Tel.zsír.: 8,34g CH: 60,84g Só: 4,51g</p> <p>Zsír: 56,76g Feh.: 27,26g Cuk: g Ca: 129,43mg</p>	<p>Fokhagymás rántott leves^{1,12}, Levesgyöngy betét^{1,3,7}, Székelykáposzta^{6,7,9,12}</p> <p>E: 740,10kcal Tel.zsír.: 9,60g CH: 51,62g Só: 5,37g</p> <p>Zsír: 43,86g Feh.: 33,86g Cuk: g Ca: 170,16mg</p>	<p>Marhahúsleves, főtt marhahús^{1,3,9,12}, Főtt burgonya fél adag, Gyümölcsmártás^{7,12}</p> <p>E: 710,64kcal Tel.zsír.: 7,30g CH: 97,72g Só: 3,17g</p> <p>Zsír: 16,61g Feh.: 35,99g Cuk: 27,28g Ca: 239,77mg</p>	<p>Frankfurti leves^{1,7,9,12}, Tejbegríz (tejbedara)^{1,7}, Kakaó szórat</p> <p>E: 835,12kcal Tel.zsír.: 15,37g CH: 98,77g Só: 3,91g</p> <p>Zsír: 36,64g Feh.: 25,77g Cuk: 38,98g Ca: 600,20mg</p>
<p>Energia: 889,90kcal Zsír: 41,12g Telített zsírsav: 7,46g Fehérje: 34,31g Szénhidrát: 83,55g Hozzáadott cukor: 2,16g Só: 4,65g Ca: 88,23mg</p>	<p>Energia: 879,91kcal Zsír: 56,76g Telített zsírsav: 8,34g Fehérje: 27,26g Szénhidrát: 60,84g Hozzáadott cukor: g Só: 4,51g Ca: 129,43mg</p>	<p>Energia: 740,10kcal Zsír: 43,86g Telített zsírsav: 9,60g Fehérje: 33,86g Szénhidrát: 51,62g Hozzáadott cukor: g Só: 5,37g Ca: 170,16mg</p>	<p>Energia: 710,64kcal Zsír: 16,61g Telített zsírsav: 7,30g Fehérje: 35,99g Szénhidrát: 97,72g Hozzáadott cukor: 27,28g Só: 3,17g Ca: 239,77mg</p>	<p>Energia: 835,12kcal Zsír: 36,64g Telített zsírsav: 15,37g Fehérje: 25,77g Szénhidrát: 98,77g Hozzáadott cukor: 38,98g Só: 3,91g Ca: 600,20mg</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