

Bölcsődés étlap

Étlap

2024. február 12 - 2024. február 16

Étkezés	2024.02.12 Hétfő	2024.02.13 Kedd	2024.02.14 Szerda	2024.02.15 Csütörtök	2024.02.16 Péntek
Reggeli	Tejeskávé ^{1,7} , Rozsos babajka ¹ , Vajkrém ⁷ E: 239,82kcal Tel.zsír: 6,51g CH: 28,30g Só: 0,76g Zsír: 9,44g Feh.: 8,25g Cuk: g Ca: 242,50mg	Meggy-Berkenye gyümölcs ¹² , Burgonyás zsemle ¹ , Tojáskrém ^{3,10} , Kigyóuborka E: 180,94kcal Tel.zsír: 0,53g CH: 27,56g Só: 0,52g Zsír: 3,81g Feh.: 6,26g Cuk: 6,99g Ca: 12,21mg	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	Tea ¹² , Korpás zsemle ¹ , Zöldfűszeres túrókrém ⁷ , Jégcsapretek E: 120,16kcal Tel.zsír: 0,87g CH: 20,48g Só: 0,54g Zsír: 1,57g Feh.: 5,50g Cuk: 5,00g Ca: 26,72mg	Kakaó ⁷ , Bagett ¹ , Házi diós sajtkrém ^{7,8} , TV paprika E: 273,28kcal Tel.zsír: 7,40g CH: 28,31g Só: 0,82g Zsír: 12,09g Feh.: 11,61g Cuk: 5,00g Ca: 324,49mg
Tízórai	Banánturmix ⁷ E: 96,32kcal Tel.zsír: 2,00g CH: 27,50g Só: 0,13g Zsír: 2,85g Feh.: 3,65g Cuk: g Ca: 163,00mg	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	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 Körtés, zabpelyhes keksz ^{1,3,5,8,11,12} E: 291,17kcal Tel.zsír: 4,03g CH: 47,56g Só: 0,07g Zsír: 10,17g Feh.: 4,83g Cuk: 11,99g Ca: 18,28mg	Banán E: 57,36kcal Tel.zsír: g CH: 33,75g Só: 0,04g Zsír: 0,08g Feh.: 0,97g Cuk: g Ca: 4,50mg
Ebéd	Bácskai rizseshús ¹² , cékla E: 271,54kcal Tel.zsír: 0,56g CH: 39,04g Só: 1,19g Zsír: 7,10g Feh.: 11,17g Cuk: 3,20g Ca: 28,65mg	Burgonyafőzelék ^{1,7,12} , Rántott halrúd (sütőben sütvé) ^{1,2,3,6,7,9,10} E: 300,70kcal Tel.zsír: 2,51g CH: 36,75g Só: 1,06g Zsír: 12,96g Feh.: 8,12g Cuk: g Ca: 26,87mg	Hentestokány (sertés) ¹² , Párolt bulgur ^{1,9} , Narancs E: 370,64kcal Tel.zsír: 0,90g CH: 46,94g Só: 0,97g Zsír: 11,55g Feh.: 16,11g Cuk: g Ca: 62,05mg	Zöldborsó főzelék ^{1,7} , Tojásfelfújt ^{1,3,7} E: 241,57kcal Tel.zsír: 2,51g CH: 28,35g Só: 1,15g Zsír: 8,40g Feh.: 11,92g Cuk: 4,50g Ca: 163,73mg	Csöben sült karfiol csirkemájjal ^{1,3,7,8} E: 265,91kcal Tel.zsír: 7,12g CH: 17,56g Só: 0,81g Zsír: 15,06g Feh.: 14,40g Cuk: g Ca: 152,78mg
Uzsonna	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ , Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér ¹ , Margarin, Zala felvágott ⁶ E: 231,00kcal Tel.zsír: 6,07g CH: 22,59g Só: 0,99g Zsír: 10,78g Feh.: 10,35g Cuk: g Ca: 323,06mg	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ , Magvas fonott ^{1,7,11} , Házi Pizzakrém ¹² E: 250,28kcal Tel.zsír: 4,55g CH: 29,77g Só: 0,57g Zsír: 9,55g Feh.: 9,92g Cuk: 1,00g Ca: 324,75mg	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ , Félbarna kenyér ¹ , Szezámagos sajtkrém ^{7,11} , paradicsom E: 214,62kcal Tel.zsír: 5,67g CH: 24,85g Só: 0,88g Zsír: 8,49g Feh.: 8,97g Cuk: g Ca: 326,15mg	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ , Teljeskiőrlésű rozskenyér ¹ , Sárgabarack lekvár E: 234,20kcal Tel.zsír: 4,10g CH: 35,10g Só: 0,58g Zsír: 5,92g Feh.: 7,98g Cuk: g Ca: 320,00mg	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ , Zsemle ¹ , Margarin, Alma E: 226,47kcal Tel.zsír: 4,93g CH: 28,75g Só: 0,59g Zsír: 8,09g Feh.: 8,65g Cuk: g Ca: 327,88mg
Energia:	838,68kcal	862,33kcal	899,02kcal	887,11kcal	823,03kcal
Zsír:	30,17g	31,25g	30,26g	26,06g	35,31g
Telített zsírsav:	15,13g	10,80g	13,42g	11,51g	19,44g
Fehérje:	33,42g	35,66g	36,96g	30,23g	35,64g
Szénhidrát:	117,43g	104,07g	112,39g	131,49g	108,37g
Hozzáadott cukor:	3,20g	12,19g	g	21,48g	5,00g
Só:	3,06g	2,18g	2,28g	2,34g	2,26g
Ca:	757,21mg	421,69mg	888,20mg	528,73mg	809,65mg

Allergének:

1. Glutén 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

2024. február 12 - 2024. február 16

Étkezés	2024.02.12 Hétfő	2024.02.13 Kedd	2024.02.14 Szerda	2024.02.15 Csütörtök	2024.02.16 Péntek
Tízórai	Tejeskávét ^{1,7} , Kukoricás babajkát ¹ , Vajkrém ⁷ E: 280,28kcal Tel.zsír: 8,95g CH: 30,16g Só: 0,84g Zsír: 12,83g Feh.: 10,00g Cuk: g Ca: 323,75mg	Meggy-Berkenye gyümölcssteát ¹² , Burgonyás zsemle ¹ , Tojáskrém ^{3,10} , Kigyóuborka E: 292,02kcal Tel.zsír: 0,69g CH: 47,74g Só: 0,96g Zsír: 4,88g Feh.: 10,21g Cuk: 6,99g Ca: 16,13mg	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ , Briós ^{1,3,7} E: 279,04kcal Tel.zsír: 5,50g CH: 38,20g Só: 0,55g Zsír: 8,84g Feh.: 10,28g Cuk: g Ca: 320,00mg	Tea ¹² , Magvas (Kornspitz) kifli ^{1,7} , Zöldfűszeres túrókrém ⁷ , Jégcsapretek E: 260,19kcal Tel.zsír: 1,74g CH: 45,46g Só: 1,10g Zsír: 3,20g Feh.: 10,64g Cuk: 6,99g Ca: 39,00mg	Kakaó ⁷ , Tönkölybúza párna (teljeskiőrlésű) ^{1,7} , Házi diós sajtkrém ^{7,8} , TV paprika E: 456,17kcal Tel.zsír: 9,24g CH: 59,84g Só: 1,57g Zsír: 15,25g Feh.: 17,17g Cuk: 11,99g Ca: 325,77mg
Ebéd	Zöldborsóleves ^{1,3,9,12} , Bácskai rizseshús ¹² , cékla E: 532,64kcal Tel.zsír: 1,34g CH: 73,72g Só: 2,56g Zsír: 15,05g Feh.: 21,80g Cuk: 6,29g Ca: 77,23mg	Májpgombóc (májgaluska) leves ^{1,3,9} , Rántott halrúd (sütőben sütvé) ^{1,2,3,6,7,9,10} , Burgonyafőzelék ^{1,7,12} E: 541,21kcal Tel.zsír: 4,44g CH: 59,28g Só: 2,47g Zsír: 24,39g Feh.: 16,33g Cuk: g Ca: 78,21mg	Daragaluskaleves ^{1,3,9} , Hentestokány (sertés) ¹² , Párolt bulgur ^{1,9} E: 560,96kcal Tel.zsír: 3,32g CH: 60,67g Só: 2,37g Zsír: 22,20g Feh.: 22,20g Cuk: g Ca: 69,28mg	Tavaszi karalábéleves ^{1,3,9} , Lencsefőzelék ^{1,10,12} , Fasírt (sertés) ^{1,3,12} E: 586,86kcal Tel.zsír: 1,55g CH: 60,86g Só: 2,92g Zsír: 23,75g Feh.: 28,47g Cuk: 0,05g Ca: 87,23mg	Tejfölös karfiolleves ^{1,3,7} , Gránátos (burgonyás) kocka, Csemege uborka E: 462,57kcal Tel.zsír: 3,28g CH: 68,20g Só: 1,34g Zsír: 14,53g Feh.: 12,63g Cuk: g Ca: 84,24mg
Uzsonna	Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér ¹ , Margarin, Zala felvágott ⁶ , Kaliforniai paprika E: 196,77kcal Tel.zsír: 2,51g CH: 26,93g Só: 1,26g Zsír: 6,47g Feh.: 7,35g Cuk: g Ca: 6,18mg	Teljeskiőrlésű búzakenyér ¹ , Házi Pizzakrém ¹² E: 190,69kcal Tel.zsír: 0,71g CH: 32,59g Só: 0,98g Zsír: 3,72g Feh.: 5,48g Cuk: 2,00g Ca: 6,37mg	Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér ¹ , Szezámagos sajtkrém ^{7,11} , paradicsom E: 176,37kcal Tel.zsír: 2,50g CH: 27,79g Só: 1,16g Zsír: 4,61g Feh.: 5,55g Cuk: g Ca: 10,90mg	Teljeskiőrlésű rozskenyér ¹ , Sárgabarack lekvár E: 210,11kcal Tel.zsír: 0,18g CH: 43,90g Só: 0,76g Zsír: 0,63g Feh.: 3,92g Cuk: g Ca: mg	Zsemle ¹ , Margarin, Alma E: 176,85kcal Tel.zsír: 0,95g CH: 32,25g Só: 0,72g Zsír: 2,68g Feh.: 4,92g Cuk: g Ca: 7,88mg
Energia:	1 009,70kcal	1 023,92kcal	1 016,37kcal	1 057,15kcal	1 095,59kcal
Zsír:	34,35g	32,99g	35,65g	27,58g	32,46g
Telített zsírsav:	12,80g	5,84g	11,32g	3,47g	13,47g
Fehérje:	39,15g	32,03g	38,03g	43,04g	34,72g
Szénhidrát:	130,80g	139,60g	126,66g	150,22g	160,29g
Hozzáadott cukor:	6,29g	8,99g	g	7,04g	11,99g
Só:	4,67g	4,40g	4,08g	4,78g	3,63g
Ca:	407,16mg	100,71mg	400,18mg	126,23mg	417,88mg

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. február 12 - 2024. február 16

Étkezés	2024.02.12 Hétfő	2024.02.13 Kedd	2024.02.14 Szerda	2024.02.15 Csütörtök	2024.02.16 Péntek
Tízórai	Tejeskávész ^{1,7} , Kukoricás babajka ¹ , Vajkrém ⁷ E: 385,87kcal Tel.zsír: 10,15g CH: 47,82g Só: 1,23g Zsír: 14,61g Feh.: 13,92g Cuk: g Ca: 403,75mg	Meggy-Berkenye gyümölcsstea ¹² , Burgonyás zsemle ¹ , Tojáskrém ^{3,10} , Kigyóborka E: 314,14kcal Tel.zsír: 0,88g CH: 48,06g Só: 1,04g Zsír: 6,30g Feh.: 11,45g Cuk: 6,99g Ca: 21,82mg	tej 2.8 % zsírtartalommal, 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	Tea ¹² , Magvas (Kornspitz) kifli ^{1,7} , Zöldfűszeres túrókrém ⁷ , Jégcsapretek E: 269,80kcal Tel.zsír: 1,74g CH: 47,73g Só: 1,20g Zsír: 3,21g Feh.: 10,77g Cuk: 8,99g Ca: 42,47mg	Kakaó ⁷ , Tönkölybúza párna (teljeskiőrlésű) ^{1,7} , Házi diós sajtkrém ^{7,8} , TV paprika E: 510,22kcal Tel.zsír: 10,44g CH: 66,80g Só: 1,72g Zsír: 17,19g Feh.: 19,09g Cuk: 15,98g Ca: 408,04mg
Ebéd	Zöldborsóleves ^{1,3,9,12} , Bácskai rizseshús ¹² , cékla E: 655,06kcal Tel.zsír: 1,61g CH: 89,25g Só: 3,36g Zsír: 18,67g Feh.: 27,79g Cuk: 8,39g Ca: 97,60mg	Májgombóc (májgaluska) leves ^{1,3,9} , Rántott halrúd (sütőben sütvé) ^{1,2,3,6,7,9,10} , Burgonyafőzelék ^{1,7,12} E: 672,02kcal Tel.zsír: 6,06g CH: 71,10g Só: 3,11g Zsír: 31,64g Feh.: 19,92g Cuk: g Ca: 99,43mg	Daragaluskaleves ^{1,3,9} , Hentestokány (sertés) ¹² , Párolt bulgur ^{1,9} E: 637,16kcal Tel.zsír: 4,74g CH: 70,42g Só: 3,09g Zsír: 24,06g Feh.: 26,36g Cuk: g Ca: 81,80mg	Tavaszi karalábéleves ^{1,3,9} , Lencsefőzelék ^{1,10,12} , Fasírt (sertés) ^{1,3,12} E: 713,26kcal Tel.zsír: 1,91g CH: 73,59g Só: 3,53g Zsír: 29,03g Feh.: 34,69g Cuk: 0,05g Ca: 108,34mg	Tejfölös karfiolleves ^{1,3,7} , Gránátos (burgonyás) kocka, Csemege uborka E: 557,17kcal Tel.zsír: 4,05g CH: 81,56g Só: 1,75g Zsír: 17,82g Feh.: 15,09g Cuk: g Ca: 103,84mg
Uzsonna	Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér ¹ , Margarin, Zala felvágott ⁶ , Kaliforniai paprika E: 242,05kcal Tel.zsír: 4,14g CH: 27,59g Só: 1,57g Zsír: 10,49g Feh.: 9,09g Cuk: g Ca: 8,92mg	Teljeskiőrlésű búzakenyér ¹ , Házi Pizzakrém ¹² E: 210,03kcal Tel.zsír: 0,86g CH: 34,63g Só: 1,03g Zsír: 4,77g Feh.: 5,77g Cuk: 3,00g Ca: 7,90mg	Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér ¹ , Szezámagos sajtkrém ^{7,11} , paradicsom E: 181,75kcal Tel.zsír: 2,51g CH: 28,24g Só: 1,16g Zsír: 4,90g Feh.: 5,78g Cuk: g Ca: 15,65mg	Teljeskiőrlésű rozskenyér ¹ , Sárgabarack lekvár E: 210,11kcal Tel.zsír: 0,18g CH: 43,90g Só: 0,76g Zsír: 0,63g Feh.: 3,92g Cuk: g Ca: mg	Zsemle ¹ , Margarin, Alma E: 210,20kcal Tel.zsír: 1,85g CH: 35,40g Só: 0,78g Zsír: 4,86g Feh.: 5,18g Cuk: g Ca: 12,60mg
Energia:	1 282,98kcal	1 196,19kcal	1 234,89kcal	1 193,18kcal	1 277,59kcal
Zsír:	43,77g	42,72g	49,61g	32,88g	39,87g
Telített zsírsav:	15,91g	7,79g	19,39g	3,83g	16,35g
Fehérje:	50,80g	37,14g	43,15g	49,39g	39,36g
Szénhidrát:	164,67g	153,80g	144,31g	165,22g	183,76g
Hozzáadott cukor:	8,39g	9,99g	g	9,04g	15,98g
Só:	6,16g	5,18g	4,83g	5,49g	4,25g
Ca:	510,27mg	129,16mg	497,45mg	150,82mg	524,48mg

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

Felső tagozatos Iskolás Étlap

Étlap

2024. február 12 - 2024. február 16

Étkezés	2024.02.12 Hétfő	2024.02.13 Kedd	2024.02.14 Szerda	2024.02.15 Csütörtök	2024.02.16 Péntek
Tízórai	Tejeskávét ^{1,7} , Kukoricás babajkát ¹ , Vajkrém ⁷ E: 414,28kcal Tel.zsír: 11,71g CH: 49,36g Só: 1,33g Zsír: 16,86g Feh.: 14,44g Cuk: g Ca: 405,00mg	Meggy-Berkenye gyümölcsstea ¹² , Burgonyás zsemle ¹ , Tojáskrém ^{3,10} , Kigyóuborka E: 336,26kcal Tel.zsír: 1,06g CH: 48,39g Só: 1,12g Zsír: 7,72g Feh.: 12,69g Cuk: 6,99g Ca: 27,52mg	tej 2.8 % zsírtartalommal, 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	Tea ¹² , Magvas (Kornspitz) kifli ^{1,7} , Zöldfűszeres túrókrém ⁷ , Jégcsapretek E: 287,74kcal Tel.zsír: 2,16g CH: 49,39g Só: 1,26g Zsír: 3,86g Feh.: 12,20g Cuk: 9,99g Ca: 55,29mg	Kakaó ⁷ , Tönkölybúza párna (teljeskiőrlésű) ^{1,7} , Házi diós sajtkrém ^{7,8} , TV paprika E: 551,39kcal Tel.zsír: 11,98g CH: 69,26g Só: 1,95g Zsír: 19,96g Feh.: 20,64g Cuk: 17,98g Ca: 410,30mg
Ebéd	Zöldborsóleves ^{1,3,9,12} , Bácskai rizseshús ¹² , cékla E: 748,37kcal Tel.zsír: 1,88g CH: 101,61g Só: 3,72g Zsír: 21,53g Feh.: 31,58g Cuk: 8,89g Ca: 109,03mg	Májgombóc (májgaluska) leves ^{1,3,9} , Rántott halrúd (sütőben sütvé) ^{1,2,3,6,7,9,10} , Burgonyafőzelék ^{1,7,12} E: 768,05kcal Tel.zsír: 6,56g CH: 82,11g Só: 3,46g Zsír: 35,91g Feh.: 22,49g Cuk: g Ca: 109,13mg	Daragaluskaleves ^{1,3,9} , Hentestokány (sertés) ¹² , Párolt bulgur ^{1,9} E: 740,92kcal Tel.zsír: 5,34g CH: 80,63g Só: 3,81g Zsír: 27,99g Feh.: 31,98g Cuk: g Ca: 96,36mg	Tavaszi karalábéleves ^{1,3,9} , Lencsefőzelék ^{1,10,12} , Fasírt (sertés) ^{1,3,12} E: 827,94kcal Tel.zsír: 2,23g CH: 85,79g Só: 4,44g Zsír: 33,73g Feh.: 39,90g Cuk: 0,05g Ca: 123,85mg	Tejfölös karfiolleves ^{1,3,7} , Gránátos (burgonyás) kocka, Csemege uborka E: 657,16kcal Tel.zsír: 4,67g CH: 96,05g Só: 2,38g Zsír: 21,20g Feh.: 17,58g Cuk: g Ca: 115,40mg
Uzsonna	Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér ¹ , Margarin, Zala felvágott ⁶ , Kaliforniai paprika E: 245,14kcal Tel.zsír: 4,15g CH: 28,20g Só: 1,58g Zsír: 10,52g Feh.: 9,19g Cuk: g Ca: 9,62mg	Teljeskiőrlésű búzakenyér ¹ , Házi Pizzakrém ¹² E: 223,72kcal Tel.zsír: 0,94g CH: 36,48g Só: 1,09g Zsír: 5,32g Feh.: 6,01g Cuk: 4,00g Ca: 9,44mg	Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér ¹ , Szezámagos sajtkrém ^{7,11} , paradicsom E: 200,06kcal Tel.zsír: 3,29g CH: 29,17g Só: 1,31g Zsír: 6,29g Feh.: 6,34g Cuk: g Ca: 19,06mg	Teljeskiőrlésű rozskenyér ¹ , Sárgabarack lekvár E: 210,11kcal Tel.zsír: 0,18g CH: 43,90g Só: 0,76g Zsír: 0,63g Feh.: 3,92g Cuk: g Ca: mg	Zsemle ¹ , Margarin, Alma E: 220,64kcal Tel.zsír: 1,85g CH: 37,50g Só: 0,78g Zsír: 4,98g Feh.: 5,30g Cuk: g Ca: 15,75mg
Energia:	1 407,79kcal	1 328,04kcal	1 356,96kcal	1 325,78kcal	1 429,19kcal
Zsír:	48,92g	48,95g	54,92g	38,22g	46,14g
Telített zsírsav:	17,73g	8,55g	20,78g	4,57g	18,51g
Fehérje:	55,22g	41,19g	49,33g	56,01g	43,52g
Szénhidrát:	179,16g	166,98g	155,45g	179,08g	202,81g
Hozzáadott cukor:	8,89g	10,99g	g	10,04g	17,98g
Só:	6,63g	5,67g	5,71g	6,46g	5,12g
Ca:	523,65mg	146,08mg	515,42mg	179,14mg	541,44mg

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

Középiskolás Étlap

Étlap

2024. február 12 - 2024. február 16

2024.02.12 Hétfő	2024.02.13 Kedd	2024.02.14 Szerda	2024.02.15 Csütörtök	2024.02.16 Péntek
<p>Zöldborsólevés^{1,3,9,12}, Bácskai rizseshús¹², cékla</p> <p>E: 821,74kcal Tel.zsír.: 1,91g CH: 113,28g Só: 4,68g</p> <p>Zsír: 22,42g Feh.: 35,40g Cuk: 10,99g Ca: 128,51mg</p>	<p>Málgombóc (májgaluska) leves^{1,3,9}, Rántott halrúd (sütőben sütvé)^{1,2,3,6,7,9,10}, Burgonyafőzelék^{1,7,12}</p> <p>E: 859,31kcal Tel.zsír.: 7,06g CH: 91,63g Só: 3,84g</p> <p>Zsír: 40,18g Feh.: 24,95g Cuk: g Ca: 122,63mg</p>	<p>Daragaluskaleves^{1,3,9}, Hentestokány (sertés)¹², Párolt bulgur^{1,9}</p> <p>E: 869,79kcal Tel.zsír.: 6,08g CH: 96,93g Só: 4,42g</p> <p>Zsír: 32,31g Feh.: 36,66g Cuk: g Ca: 107,20mg</p>	<p>Tavaszi karalábélevés^{1,3,9}, Lencsefőzelék^{1,10,12}, Fasírt (sertés)^{1,3,12}</p> <p>E: 897,27kcal Tel.zsír.: 2,54g CH: 92,60g Só: 5,54g</p> <p>Zsír: 37,35g Feh.: 41,79g Cuk: 0,05g Ca: 131,94mg</p>	<p>Tejfölös karfiolleves^{1,3,7}, Gránátos (burgonyás) kocka¹, Csemege uborka</p> <p>E: 758,44kcal Tel.zsír.: 5,20g CH: 111,15g Só: 2,88g</p> <p>Zsír: 24,41g Feh.: 20,18g Cuk: g Ca: 131,99mg</p>
<p>Energia: 821,74kcal Zsír: 22,42g Telített zsírsav: 1,91g Fehérje: 35,40g Szénhidrát: 113,28g Hozzáadott cukor: 10,99g Só: 4,68g Ca: 128,51mg</p>	<p>Energia: 859,31kcal Zsír: 40,18g Telített zsírsav: 7,06g Fehérje: 24,95g Szénhidrát: 91,63g Hozzáadott cukor: g Só: 3,84g Ca: 122,63mg</p>	<p>Energia: 869,79kcal Zsír: 32,31g Telített zsírsav: 6,08g Fehérje: 36,66g Szénhidrát: 96,93g Hozzáadott cukor: g Só: 4,42g Ca: 107,20mg</p>	<p>Energia: 897,27kcal Zsír: 37,35g Telített zsírsav: 2,54g Fehérje: 41,79g Szénhidrát: 92,60g Hozzáadott cukor: 0,05g Só: 5,54g Ca: 131,94mg</p>	<p>Energia: 758,44kcal Zsír: 24,41g Telített zsírsav: 5,20g Fehérje: 20,18g Szénhidrát: 111,15g Hozzáadott cukor: g Só: 2,88g Ca: 131,99mg</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. február 12 - 2024. február 16

2024.02.12 Hétfő	2024.02.13 Kedd	2024.02.14 Szerda	2024.02.15 Csütörtök	2024.02.16 Péntek
<p>Zöldborsóleves^{1,3,9,12}, Bácskai rizseshús¹², cékla</p> <p>E: 821,74kcal Tel.zsír.: 1,91g CH: 113,28g Só: 4,68g</p> <p>Zsír: 22,42g Feh.: 35,40g Cuk: 10,99g Ca: 128,51mg</p>	<p>Májgombóc (májgaluska) leves^{1,3,9}, Burgonyafőzelék^{1,7,12}, Rántott halrúd (sütőben sütvé)^{1,2,3,6,7,9,10}</p> <p>E: 859,31kcal Tel.zsír.: 7,06g CH: 91,63g Só: 3,84g</p> <p>Zsír: 40,18g Feh.: 24,95g Cuk: g Ca: 122,63mg</p>	<p>Daragaluskaleves^{1,3,9}, Hentestokány (sertés)¹², Párolt bulgur^{1,9}</p> <p>E: 869,79kcal Tel.zsír.: 6,08g CH: 96,93g Só: 4,42g</p> <p>Zsír: 32,31g Feh.: 36,66g Cuk: g Ca: 107,20mg</p>	<p>Tavaszi karalábéleves^{1,3,9}, Lencsefőzelék^{1,10,12}, Fasírt (sertés)^{1,3,12}</p> <p>E: 897,27kcal Tel.zsír.: 2,54g CH: 92,60g Só: 5,54g</p> <p>Zsír: 37,35g Feh.: 41,79g Cuk: 0,05g Ca: 131,94mg</p>	<p>Tejfölös karfiolleves^{1,3,7}, Gránátos (burgonyás) kocka¹, Csemege uborka</p> <p>E: 758,44kcal Tel.zsír.: 5,20g CH: 111,15g Só: 2,88g</p> <p>Zsír: 24,41g Feh.: 20,18g Cuk: g Ca: 131,99mg</p>
<p>Energia: 821,74kcal Zsír: 22,42g Telített zsírsav: 1,91g Fehérje: 35,40g Szénhidrát: 113,28g Hozzáadott cukor: 10,99g Só: 4,68g Ca: 128,51mg</p>	<p>Energia: 859,31kcal Zsír: 40,18g Telített zsírsav: 7,06g Fehérje: 24,95g Szénhidrát: 91,63g Hozzáadott cukor: g Só: 3,84g Ca: 122,63mg</p>	<p>Energia: 869,79kcal Zsír: 32,31g Telített zsírsav: 6,08g Fehérje: 36,66g Szénhidrát: 96,93g Hozzáadott cukor: g Só: 4,42g Ca: 107,20mg</p>	<p>Energia: 897,27kcal Zsír: 37,35g Telített zsírsav: 2,54g Fehérje: 41,79g Szénhidrát: 92,60g Hozzáadott cukor: 0,05g Só: 5,54g Ca: 131,94mg</p>	<p>Energia: 758,44kcal Zsír: 24,41g Telített zsírsav: 5,20g Fehérje: 20,18g Szénhidrát: 111,15g Hozzáadott cukor: g Só: 2,88g Ca: 131,99mg</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