

Étkezés	2024.02.26 Hétfő	2024.02.27 Kedd	2024.02.28 Szerda	2024.02.29 Csütörtök	2024.03.01 Péntek
Reggeli	Kakaó ⁷ , Zöldséges stangli ^{1,7} , Margarin E: 243,06kcal Tel.zsír.: 5,37g CH: 29,36g Só: 0,62g Zsír: 8,95g Feh.: 9,59g Cuk: 5,00g Ca: 320,03mg	Tea ¹² , Burgonyás zsemle ¹ , Magyaros vajkrém ⁷ , Kaliforniai paprika E: 168,58kcal Tel.zsír.: 2,68g CH: 27,01g Só: 0,56g Zsír: 4,41g Feh.: 4,54g Cuk: 5,00g Ca: 2,34mg	Tejeskávé ^{1,7} , Kakaós foszlós kalács ^{1,3,7} E: 199,33kcal Tel.zsír.: 4,53g CH: 26,55g Só: 0,36g Zsír: 6,88g Feh.: 7,16g Cuk: g Ca: 240,00mg	Meggy-Berkenye gyümölcsstea ¹² , Böngyöle ^{1,3,7} , Házi húskrém kkl ¹² E: 208,53kcal Tel.zsír.: 2,76g CH: 24,89g Só: 0,35g Zsír: 10,40g Feh.: 5,50g Cuk: 6,99g Ca: 4,74mg	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ , Stangli, (tejes) ^{1,7} , Margarin, Zala felvágott ⁶ , TV paprika E: 234,85kcal Tel.zsír.: 6,15g CH: 22,39g Só: 3,09g Zsír: 11,07g Feh.: 10,66g Cuk: g Ca: 325,46mg
Tízórai	Házi banános joghurt ⁷ E: 140,70kcal Tel.zsír.: 2,42g CH: 49,15g Só: 0,10g Zsír: 3,78g Feh.: 4,77g Cuk: g Ca: 8,46mg	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	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	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	Karalábefőzelék ^{1,7} , Sajtos tojásfelfújt ^{1,3,7} E: 297,01kcal Tel.zsír.: 8,17g CH: 25,15g Só: 1,64g Zsír: 14,39g Feh.: 15,28g Cuk: g Ca: 262,07mg	Rakott zöldbab ^{1,7,12} E: 314,50kcal Tel.zsír.: 4,08g CH: 18,41g Só: 0,46g Zsír: 17,32g Feh.: 20,58g Cuk: g Ca: 93,30mg	Pikáns sült csirkecomb szezámaggal ^{1,11} , Zöldséges rizs, Őszibarack befőtt E: 351,18kcal Tel.zsír.: 1,84g CH: 41,27g Só: 0,99g Zsír: 17,38g Feh.: 17,46g Cuk: 5,60g Ca: 58,30mg	Zöldborsó főzelék ^{1,7} , Sült virslis feltét E: 245,79kcal Tel.zsír.: 3,21g CH: 23,07g Só: 1,11g Zsír: 12,03g Feh.: 10,73g Cuk: 4,50g Ca: 123,37mg	Burgonyapüré hercegnő módra, csirkemájjal ⁷ , Körte befőtt E: 270,95kcal Tel.zsír.: 2,99g CH: 41,55g Só: 0,55g Zsír: 6,34g Feh.: 11,67g Cuk: 5,64g Ca: 113,27mg
Uzsonna	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ , Félbarna kenyér ¹ , Halpástétom, Afrikai harcsa, magyaros ⁴ , paradicsom E: 233,12kcal Tel.zsír.: 4,72g CH: 24,70g Só: 0,80g Zsír: 10,37g Feh.: 9,40g Cuk: g Ca: 322,80mg	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ , Korpás bagett ¹ , Tojáspástétom ^{3,10} , Kígyóuborka E: 258,27kcal Tel.zsír.: 4,51g CH: 25,76g Só: 0,84g Zsír: 9,76g Feh.: 12,02g Cuk: g Ca: 332,38mg	Limonádé ¹² , Teljeskiörlésű tönkölybúza kenyér ¹ , Zöldfűszeres túrókrém ⁷ , Kápia paprika E: 143,88kcal Tel.zsír.: 0,92g CH: 26,77g Só: 0,56g Zsír: 1,55g Feh.: 5,02g Cuk: 11,99g Ca: 21,85mg	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ , Kukoricás babajka ¹ , Margarin, Szeletelt sajt, Jégcsapretek E: 273,71kcal Tel.zsír.: 8,34g CH: 25,03g Só: 0,94g Zsír: 13,03g Feh.: 13,30g Cuk: g Ca: 325,40mg	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ , Zsemle ¹ , Kockasajt ⁷ , Alma E: 245,21kcal Tel.zsír.: 5,83g CH: 30,49g Só: 0,67g Zsír: 8,89g Feh.: 9,79g Cuk: g Ca: 427,68mg
Energia:	913,89kcal	857,52kcal	865,30kcal	858,44kcal	886,65kcal
Zsír:	37,49g	34,49g	32,18g	40,39g	30,22g
Telített zsírsav:	20,67g	13,36g	10,85g	17,53g	17,38g
Fehérje:	39,04g	40,89g	37,82g	40,90g	36,24g
Szénhidrát:	128,36g	87,68g	120,52g	82,98g	114,52g
Hozzáadott cukor:	5,00g	5,00g	17,59g	15,69g	12,64g
Só:	3,16g	1,93g	3,06g	2,44g	4,36g
Ca:	913,36mg	608,02mg	593,91mg	511,38mg	884,00mg

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

2024. február 26 - 2024. március 1

Étkezés	2024.02.26 Hétfő	2024.02.27 Kedd	2024.02.28 Szerda	2024.02.29 Csütörtök	2024.03.01 Péntek
Tízórai	Kakaó ⁷ , Zöldséges stangli ^{1,7} , Margarin E: 349,28kcal Tel.zsír.: 5,46g CH: 50,46g Só: 0,98g Zsír: 9,67g Feh.: 12,50g Cuk: 11,99g Ca: 320,07mg	Tea ¹² , Burgonyás zsemle ¹ , Magyaros vajkrém ⁷ , Kaliforniai paprika E: 299,91kcal Tel.zsír.: 4,06g CH: 49,89g Só: 1,03g Zsír: 6,78g Feh.: 8,41g Cuk: 6,99g Ca: 3,05mg	Tejeskávé ^{1,7} , Citromos mini kuglóf ^{1,3,7} E: 289,39kcal Tel.zsír.: 6,44g CH: 39,55g Só: 0,56g Zsír: 9,56g Feh.: 9,97g Cuk: g Ca: 320,00mg	Meggy-Berkenye gyümölcsstea ¹² , Böngyöle ^{1,3,7} , Házi húskrém kkl ¹² E: 329,82kcal Tel.zsír.: 4,06g CH: 42,44g Só: 0,68g Zsír: 14,49g Feh.: 8,99g Cuk: 6,99g Ca: 6,32mg	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ , Teljeskiőrlésű búzakenyér ¹ , Margarin, Zala felvágott ⁶ , TV paprika E: 313,60kcal Tel.zsír.: 6,56g CH: 36,52g Só: 1,61g Zsír: 12,12g Feh.: 13,61g Cuk: g Ca: 327,68mg
Ebéd	Tyúkhúsleves csigatésztával ^{1,3,8,9} , Bolognai spagetti ^{1,3,7,12} E: 521,37kcal Tel.zsír.: 4,58g CH: 52,08g Só: 2,87g Zsír: 23,27g Feh.: 22,54g Cuk: 3,04g Ca: 45,48mg	Burgonyagombóc leves ^{1,3,9,12} , Zöldbabfőzelék ^{1,7,12} , Sertéspörkölt ¹² , Körte E: 527,64kcal Tel.zsír.: 3,51g CH: 51,23g Só: 2,79g Zsír: 27,02g Feh.: 17,06g Cuk: g Ca: 96,70mg	Gombaleves (tejfölös) ^{1,3,7,9} , Pikáns sült csirkecomb szezámaggal ^{1,11} , Zöldséges rizs E: 505,62kcal Tel.zsír.: 5,49g CH: 48,99g Só: 2,41g Zsír: 28,00g Feh.: 26,16g Cuk: g Ca: 123,53mg	Zellerleves (magyaros) tésztával ^{1,3,9} , Zöldborsó főzelék ^{1,7} , Sült virsli feltét E: 454,98kcal Tel.zsír.: 5,66g CH: 39,94g Só: 3,18g Zsír: 23,12g Feh.: 19,66g Cuk: 5,00g Ca: 198,98mg	Fejtett bableves ^{1,3,12} , Tejbegríz (tejbedara) ^{1,7} , Kakaó szórát E: 561,00kcal Tel.zsír.: 8,24g CH: 82,26g Só: 1,58g Zsír: 15,93g Feh.: 18,16g Cuk: 27,99g Ca: 521,52mg
Uzsonna	Félbarna kenyér ¹ , Halpástétom, Afrikai harcsa, magyaros ⁴ , paradicsom E: 198,35kcal Tel.zsír.: 1,03g CH: 28,40g Só: 1,05g Zsír: 6,49g Feh.: 5,81g Cuk: g Ca: 4,20mg	Teljeskiőrlésű búzakenyér ¹ , Tojáspástétom ^{3,10} , Kígyóuborka E: 190,64kcal Tel.zsír.: 0,74g CH: 26,49g Só: 1,06g Zsír: 4,66g Feh.: 7,74g Cuk: g Ca: 16,52mg	Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér ¹ , Zöldfűszeres túrókrém ⁷ , Kápia paprika E: 166,72kcal Tel.zsír.: 1,37g CH: 27,76g Só: 1,01g Zsír: 2,31g Feh.: 8,20g Cuk: g Ca: 32,05mg	Teljeskiőrlésű rozskenyér ¹ , Margarin, Szezámagos sajtkrém ^{7,11} , Jégcsapretek E: 203,07kcal Tel.zsír.: 3,40g CH: 27,38g Só: 1,27g Zsír: 6,78g Feh.: 5,61g Cuk: g Ca: 14,80mg	Zsemle ¹ , Kockasajt ⁷ , Alma E: 219,26kcal Tel.zsír.: 3,02g CH: 35,12g Só: 0,89g Zsír: 5,30g Feh.: 6,85g Cuk: g Ca: 172,54mg
Energia:	1 069,00kcal	1 018,19kcal	961,73kcal	987,86kcal	1 093,87kcal
Zsír:	39,43g	38,45g	39,87g	44,38g	33,34g
Telített zsírsav:	11,07g	8,31g	13,30g	13,12g	17,82g
Fehérje:	40,84g	33,21g	44,33g	34,26g	38,62g
Szénhidrát:	130,93g	127,61g	116,30g	109,76g	153,91g
Hozzáadott cukor:	15,03g	6,99g	g	11,99g	27,99g
Só:	4,91g	4,87g	3,99g	5,14g	4,08g
Ca:	369,76mg	116,27mg	475,58mg	220,09mg	1 021,74mg

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 26 - 2024. március 1

Étkezés	2024.02.26 Hétfő	2024.02.27 Kedd	2024.02.28 Szerda	2024.02.29 Csütörtök	2024.03.01 Péntek
Tízórai	Kakaó ⁷ , Zöldséges stangli ^{1,7} , Margarin E: 415,77kcal Tel.zsír.: 7,48g CH: 57,04g Só: 1,09g Zsír: 13,28g Feh.: 14,28g Cuk: 15,98g Ca: 400,10mg	Tea ¹² , Burgonyás zsemle ¹ , Magyaros vajkrém ⁷ , Kaliforniai paprika E: 311,04kcal Tel.zsír.: 4,06g CH: 52,49g Só: 1,03g Zsír: 6,81g Feh.: 8,50g Cuk: 8,99g Ca: 3,76mg	Tejeskávét ^{1,7} , Citromos mini kuglóf ^{1,3,7} E: 468,13kcal Tel.zsír.: 9,03g CH: 67,80g Só: 0,94g Zsír: 14,07g Feh.: 15,36g Cuk: g Ca: 400,00mg	Meggy-Berkenye gyümölcsstea ¹² , Böngyöle ^{1,3,7} , Házi húskrém kkl ¹² E: 350,50kcal Tel.zsír.: 4,48g CH: 42,59g Só: 0,79g Zsír: 16,69g Feh.: 9,67g Cuk: 6,99g Ca: 7,89mg	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ , Teljeskiőrlésű búzakenyér ¹ , Margarin, Zala felvágott ⁶ , TV paprika E: 386,78kcal Tel.zsír.: 9,18g CH: 39,38g Só: 1,97g Zsír: 17,54g Feh.: 16,87g Cuk: g Ca: 410,92mg
Ebéd	Tyúkhúsleves csigatésztával ^{1,3,8,9} , Bolognai spagetti ^{1,3,7,12} E: 620,85kcal Tel.zsír.: 5,66g CH: 61,87g Só: 3,60g Zsír: 27,65g Feh.: 27,01g Cuk: 3,38g Ca: 56,45mg	Burgonyagombóc leves ^{1,3,9,12} , Zöldbabfőzelék ^{1,7,12} , Sertéspörkölt ¹² , Körte E: 692,90kcal Tel.zsír.: 4,40g CH: 63,76g Só: 3,58g Zsír: 36,76g Feh.: 22,97g Cuk: g Ca: 127,07mg	Gombaleves (tejfölös) ^{1,3,7,9} , Pikáns sült csirkecomb szezámaggal ^{7,11} , Zöldséges rizs E: 606,69kcal Tel.zsír.: 6,46g CH: 58,26g Só: 3,08g Zsír: 33,87g Feh.: 30,64g Cuk: g Ca: 145,71mg	Zellerleves (magyaros) tésztával ^{1,3,9} , Zöldborsó főzelék ^{1,7} , Sült virsli feltét E: 532,45kcal Tel.zsír.: 6,23g CH: 48,23g Só: 3,65g Zsír: 26,59g Feh.: 22,39g Cuk: 5,49g Ca: 230,06mg	Fejtett bableves ^{1,3,12} , Tejbegríz (tejbedara) ^{1,7} , Kakaó szórát E: 670,07kcal Tel.zsír.: 9,22g CH: 99,72g Só: 1,95g Zsír: 18,38g Feh.: 21,27g Cuk: 33,98g Ca: 585,05mg
Uzsonna	Félbarna kenyér ¹ , Halpástétom, Afrikai harcsa, magyaros ⁴ , paradicsom E: 233,93kcal Tel.zsír.: 1,45g CH: 29,40g Só: 1,21g Zsír: 9,55g Feh.: 6,79g Cuk: g Ca: 5,60mg	Teljeskiőrlésű búzakenyér ¹ , Tojáspástétom ^{3,10} , Kígyóuborka E: 213,04kcal Tel.zsír.: 0,93g CH: 26,88g Só: 1,14g Zsír: 6,07g Feh.: 8,99g Cuk: g Ca: 22,43mg	Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér ¹ , Zöldfűszeres túrókrém ⁷ , Kápia paprika E: 169,89kcal Tel.zsír.: 1,37g CH: 28,31g Só: 1,11g Zsír: 2,34g Feh.: 8,36g Cuk: g Ca: 33,51mg	Teljeskiőrlésű rozskenyér ¹ , Margarin, Szezámagos sajtkrém ^{7,11} , Jégcsapretek E: 225,36kcal Tel.zsír.: 4,30g CH: 27,69g Só: 1,34g Zsír: 9,06g Feh.: 5,94g Cuk: g Ca: 20,85mg	Zsemle ¹ , Kockasajt ⁷ , Alma E: 234,92kcal Tel.zsír.: 3,02g CH: 38,27g Só: 0,89g Zsír: 5,48g Feh.: 7,03g Cuk: g Ca: 177,27mg
Energia:	1 270,55kcal	1 216,98kcal	1 244,70kcal	1 108,32kcal	1 291,78kcal
Zsír:	50,48g	49,65g	50,27g	52,34g	41,40g
Telített zsírsav:	14,59g	9,39g	16,86g	15,02g	21,43g
Fehérje:	48,08g	40,46g	54,36g	38,00g	45,17g
Szénhidrát:	148,31g	143,13g	154,37g	118,51g	177,37g
Hozzáadott cukor:	19,36g	8,99g	g	12,49g	33,98g
Só:	5,90g	5,74g	5,13g	5,77g	4,82g
Ca:	462,14mg	153,26mg	579,22mg	258,80mg	1 173,24mg

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. február 26 - 2024. március 1

Étkezés	2024.02.26 Hétfő	2024.02.27 Kedd	2024.02.28 Szerda	2024.02.29 Csütörtök	2024.03.01 Péntek
Tízórai	Kakaó ⁷ , Zöldséges stangli ^{1,7} , Margarin E: 425,65kcal Tel.zsír.: 7,54g CH: 59,08g Só: 1,09g Zsír: 13,38g Feh.: 14,38g Cuk: 17,98g Ca: 400,11mg	Tea ¹² , Burgonyás zsemle ¹ , Magyaros vajkrém ⁷ , Kaliforniai paprika E: 339,50kcal Tel.zsír.: 5,36g CH: 54,49g Só: 1,12g Zsír: 8,84g Feh.: 9,10g Cuk: 9,99g Ca: 4,47mg	Tejeskávé ^{1,7} , Citromos mini kuglóf ^{1,3,7} E: 475,19kcal Tel.zsír.: 9,29g CH: 68,94g Só: 0,95g Zsír: 14,32g Feh.: 15,39g Cuk: g Ca: 400,00mg	Meggy-Berkenye gyümölcsstea ¹² , Böngyöle ^{1,3,7} , Házi húskrém kkl ¹² E: 371,19kcal Tel.zsír.: 4,90g CH: 42,74g Só: 0,89g Zsír: 18,89g Feh.: 10,35g Cuk: 6,99g Ca: 9,47mg	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ , Teljeskiőrlésű búzakenyér ¹ , Margarin, Zala felvágott ⁶ , TV paprika E: 388,74kcal Tel.zsír.: 9,18g CH: 39,68g Só: 1,97g Zsír: 17,57g Feh.: 16,99g Cuk: g Ca: 412,12mg
Ebéd	Tyúkhúsleves csigatésztával ^{1,3,8,9} , Bolognai spagetti ^{1,3,7,12} E: 704,39kcal Tel.zsír.: 5,80g CH: 72,14g Só: 3,90g Zsír: 30,68g Feh.: 30,23g Cuk: 3,62g Ca: 69,59mg	Burgonyagombóc leves ^{1,3,9,12} , Zöldbabfőzelék ^{1,7,12} , Sertéspörkölt ¹² , Körte E: 787,30kcal Tel.zsír.: 5,40g CH: 73,33g Só: 4,18g Zsír: 42,07g Feh.: 24,58g Cuk: g Ca: 147,95mg	Gombaleves (tejfölös) ^{1,3,7,9} , Pikáns sült csirkecomb szezámaggal ^{7,11} , Zöldséges rizs E: 702,73kcal Tel.zsír.: 7,16g CH: 67,34g Só: 3,82g Zsír: 39,35g Feh.: 35,08g Cuk: g Ca: 167,11mg	Zellerleves (magyaros) tésztával ^{1,3,9} , Zöldborsó főzelek ⁷ , Sült virsli feltét, Narancs E: 742,01kcal Tel.zsír.: 8,11g CH: 73,68g Só: 3,49g Zsír: 35,27g Feh.: 29,82g Cuk: 6,49g Ca: 321,86mg	Fejtett bableves ^{1,3,12} , Tejbegríz (tejbedara) ^{1,7} , Kakaó szórát E: 762,68kcal Tel.zsír.: 9,81g CH: 115,24g Só: 2,54g Zsír: 20,28g Feh.: 23,85g Cuk: 37,98g Ca: 611,87mg
Uzsonna	Félbarna kenyér ¹ , Halpástétom, Afrikai harcsa, magyaros ⁴ , paradicsom E: 269,51kcal Tel.zsír.: 1,86g CH: 30,40g Só: 1,36g Zsír: 12,61g Feh.: 7,77g Cuk: g Ca: 7,00mg	Teljeskiőrlésű búzakenyér ¹ , Tojáspástétom ^{3,10} , Kígyóuborka E: 235,44kcal Tel.zsír.: 1,11g CH: 27,27g Só: 1,22g Zsír: 7,49g Feh.: 10,23g Cuk: g Ca: 28,34mg	Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér ¹ , Zöldfűszeres túrókrém ⁷ , Kápia paprika E: 185,39kcal Tel.zsír.: 1,79g CH: 29,25g Só: 1,16g Zsír: 2,99g Feh.: 9,81g Cuk: g Ca: 44,32mg	Teljeskiőrlésű rozskenyér ¹ , Margarin, Szezámagos sajtkrém ^{7,11} , Jégcsapretek E: 242,89kcal Tel.zsír.: 5,09g CH: 28,48g Só: 1,49g Zsír: 10,44g Feh.: 6,51g Cuk: g Ca: 25,56mg	Zsemle ¹ , Kockasajt ⁷ , Alma E: 276,33kcal Tel.zsír.: 4,55g CH: 41,85g Só: 1,01g Zsír: 7,98g Feh.: 8,19g Cuk: g Ca: 265,25mg
Energia:	1 399,55kcal	1 362,23kcal	1 363,31kcal	1 356,09kcal	1 427,75kcal
Zsír:	56,67g	58,40g	56,66g	64,60g	45,83g
Telített zsírsav:	15,20g	11,87g	18,24g	18,10g	23,55g
Fehérje:	52,37g	43,91g	60,27g	46,68g	49,03g
Szénhidrát:	161,62g	155,09g	165,53g	144,91g	196,77g
Hozzáadott cukor:	21,60g	9,99g	g	13,49g	37,98g
Só:	6,35g	6,52g	5,93g	5,87g	5,52g
Ca:	476,70mg	180,76mg	611,44mg	356,89mg	1 289,24mg

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

Középkiskolás Étlap

Étlap

2024. február 26 - 2024. március 1

2024.02.26 Hétfő	2024.02.27 Kedd	2024.02.28 Szerda	2024.02.29 Csütörtök	2024.03.01 Péntek
<p>Tyúkhúsleves csigatésztával^{1,3,8,9,} Bolognai spagetti^{1,3,7,12}</p> <p>E: 788,09kcal Tel.zsír.: 6,88g CH: 78,54g Só: 4,90g</p> <p>Zsír: 35,04g Feh.: 34,24g Cuk: 2,16g Ca: 79,95mg</p>	<p>Burgonyagombóc leves^{1,3,9,12,} Zöldbabfőzelék^{1,7,12,} Sertéspörkölt¹²</p> <p>E: 779,20kcal Tel.zsír.: 5,66g CH: 61,09g Só: 4,75g</p> <p>Zsír: 45,61g Feh.: 26,61g Cuk: g Ca: 136,37mg</p>	<p>Gombaleves (tejfölös)^{1,3,7,9,} Pikáns sült csirkecomb szezámmaggal^{1,7,11,} Zöldséges rizs</p> <p>E: 820,26kcal Tel.zsír.: 7,77g CH: 76,97g Só: 4,67g</p> <p>Zsír: 46,65g Feh.: 42,73g Cuk: g Ca: 197,05mg</p>	<p>Zellerleves (magyaros) tésztával^{1,3,9,} Zöldborsó főzelék^{1,7,} Sült virsli feltét</p> <p>E: 808,02kcal Tel.zsír.: 9,99g CH: 66,55g Só: 5,72g</p> <p>Zsír: 43,33g Feh.: 34,64g Cuk: 6,79g Ca: 280,19mg</p>	<p>Fejtett bableves^{1,3,12,} Tejbegríz (tejbedara)^{1,7,} Kakaó szórat</p> <p>E: 813,16kcal Tel.zsír.: 9,63g CH: 123,87g Só: 2,93g</p> <p>Zsír: 20,96g Feh.: 25,28g Cuk: 38,98g Ca: 595,47mg</p>
<p>Energia: 788,09kcal Zsír: 35,04g Telített zsírsav: 6,88g Fehérje: 34,24g Szénhidrát: 78,54g Hozzáadott cukor: 2,16g Só: 4,90g Ca: 79,95mg</p>	<p>Energia: 779,20kcal Zsír: 45,61g Telített zsírsav: 5,66g Fehérje: 26,61g Szénhidrát: 61,09g Hozzáadott cukor: g Só: 4,75g Ca: 136,37mg</p>	<p>Energia: 820,26kcal Zsír: 46,65g Telített zsírsav: 7,77g Fehérje: 42,73g Szénhidrát: 76,97g Hozzáadott cukor: g Só: 4,67g Ca: 197,05mg</p>	<p>Energia: 808,02kcal Zsír: 43,33g Telített zsírsav: 9,99g Fehérje: 34,64g Szénhidrát: 66,55g Hozzáadott cukor: 6,79g Só: 5,72g Ca: 280,19mg</p>	<p>Energia: 813,16kcal Zsír: 20,96g Telített zsírsav: 9,63g Fehérje: 25,28g Szénhidrát: 123,87g Hozzáadott cukor: 38,98g Só: 2,93g Ca: 595,47mg</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. február 26 - 2024. március 1

2024.02.26 Hétfő	2024.02.27 Kedd	2024.02.28 Szerda	2024.02.29 Csütörtök	2024.03.01 Péntek
<p>Tyúkhúsleves csigatésztával^{1,3,8,9,} Bolognai spagetti^{1,3,7,12}</p> <p>E: 788,37kcal Tel.zsír.: 6,88g CH: 78,60g Só: 4,90g</p> <p>Zsír: 35,04g Feh.: 34,25g Cuk: 2,16g Ca: 80,17mg</p>	<p>Burgonyagombóc leves^{1,3,9,12,} Zöldbabfőzelék^{1,7,12,} Sertéspörkölt¹²</p> <p>E: 779,20kcal Tel.zsír.: 5,66g CH: 61,09g Só: 4,75g</p> <p>Zsír: 45,61g Feh.: 26,61g Cuk: g Ca: 136,37mg</p>	<p>Gombaleves (tejfölös)^{1,3,7,9,} Pikáns sült csirkecomb szezámmaggal^{1,7,11,} Zöldséges rizs</p> <p>E: 820,26kcal Tel.zsír.: 7,77g CH: 76,97g Só: 4,67g</p> <p>Zsír: 46,65g Feh.: 42,73g Cuk: g Ca: 197,05mg</p>	<p>Zellerleves (magyaros) tésztával^{1,3,9,} Zöldborsó főzelék^{1,7,} Sült virsli feltét</p> <p>E: 808,02kcal Tel.zsír.: 9,99g CH: 66,55g Só: 5,72g</p> <p>Zsír: 43,33g Feh.: 34,64g Cuk: 6,79g Ca: 280,19mg</p>	<p>Fejtett bableves^{1,3,12,} Tejbegríz (tejbedara)^{1,7,} Kakaó szórat</p> <p>E: 813,16kcal Tel.zsír.: 9,63g CH: 123,87g Só: 2,93g</p> <p>Zsír: 20,96g Feh.: 25,28g Cuk: 38,98g Ca: 595,47mg</p>
<p>Energia: 788,37kcal Zsír: 35,04g Telített zsírsav: 6,88g Fehérje: 34,25g Szénhidrát: 78,60g Hozzáadott cukor: 2,16g Só: 4,90g Ca: 80,17mg</p>	<p>Energia: 779,20kcal Zsír: 45,61g Telített zsírsav: 5,66g Fehérje: 26,61g Szénhidrát: 61,09g Hozzáadott cukor: g Só: 4,75g Ca: 136,37mg</p>	<p>Energia: 820,26kcal Zsír: 46,65g Telített zsírsav: 7,77g Fehérje: 42,73g Szénhidrát: 76,97g Hozzáadott cukor: g Só: 4,67g Ca: 197,05mg</p>	<p>Energia: 808,02kcal Zsír: 43,33g Telített zsírsav: 9,99g Fehérje: 34,64g Szénhidrát: 66,55g Hozzáadott cukor: 6,79g Só: 5,72g Ca: 280,19mg</p>	<p>Energia: 813,16kcal Zsír: 20,96g Telített zsírsav: 9,63g Fehérje: 25,28g Szénhidrát: 123,87g Hozzáadott cukor: 38,98g Só: 2,93g Ca: 595,47mg</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