

Bölcsődés étlap

Étlap

2024. február 5 - 2024. február 9

Étkezés	2024.02.05 Hétfő	2024.02.06 Kedd	2024.02.07 Szerda	2024.02.08 Csütörtök	2024.02.09 Péntek
Reggeli	Vaníliás tej ₇ , Kakaós csiga ₁ E: 244,55kcal Tel.zsír: 7,30g CH: 25,50g Só: 0,36g Zsír: 12,20g Feh.: 7,83g Cuk: g Ca: 320,00mg	Eper-Homoktövis gyümölcsstea ₁₂ , Bagett ₁ , Tojáspástétom _{3,10} , Kápia paprika E: 151,14kcal Tel.zsír: 0,53g CH: 20,81g Só: 0,40g Zsír: 4,03g Feh.: 5,21g Cuk: 6,99g Ca: 10,82mg	tej 2.8 % zsírtartalommal ₇ , Zsemle ₁ , Vajkrém ₇ E: 225,37kcal Tel.zsír: 6,63g CH: 24,30g Só: 0,70g Zsír: 9,79g Feh.: 9,27g Cuk: g Ca: 322,50mg	Forró csoki ₇ , Korpás zsemle ₁ , sajtkrém, natur ₇ E: 237,29kcal Tel.zsír: 5,91g CH: 29,39g Só: 0,90g Zsír: 8,59g Feh.: 9,42g Cuk: g Ca: 320,00mg	Tea ₁₂ , Zöldséges stangli _{1,7} , Margarin, Zala felvágott ₆ , Kaliforniai paprika E: 159,55kcal Tel.zsír: 2,09g CH: 20,53g Só: 0,80g Zsír: 5,78g Feh.: 5,61g Cuk: 5,00g Ca: 5,40mg
Tízórai	Körte E: 39,75kcal Tel.zsír: g CH: 9,00g Só: g Zsír: 0,23g Feh.: 0,30g Cuk: g Ca: 11,77mg	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	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	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	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	Borsos tokány sertésből _{1,7,12} , Szarvacska tészta _{1,3} E: 326,93kcal Tel.zsír: 1,74g CH: 38,26g Só: 0,66g Zsír: 11,40g Feh.: 15,97g Cuk: g Ca: 21,29mg	Sült csirkecombfilé, Finomfőzelék _{1,7} , Alma E: 259,33kcal Tel.zsír: 2,09g CH: 22,92g Só: 0,94g Zsír: 13,67g Feh.: 14,32g Cuk: 2,00g Ca: 171,22mg	Paprikás burgonya (serpenyős burgonya) virslivel ₁₂ , Csemege uborka E: 316,24kcal Tel.zsír: 3,86g CH: 29,76g Só: 2,31g Zsír: 16,46g Feh.: 12,16g Cuk: 0,03g Ca: 20,81mg	Köményes pulykasült ₁₂ , Paradicsomos káposztafőzelék ₁ E: 274,37kcal Tel.zsír: 0,63g CH: 32,74g Só: 1,10g Zsír: 7,39g Feh.: 18,84g Cuk: 4,10g Ca: 39,93mg	Zöldbableves magyaros _{1,3,9,12} , Túrófelfújt _{1,3,7} E: 306,41kcal Tel.zsír: 5,00g CH: 31,18g Só: 0,69g Zsír: 11,83g Feh.: 16,00g Cuk: 5,00g Ca: 225,18mg
Uzsonna	tej 2.8 % zsírtartalommal ₇ , Teljeskiörlesű rozskenyér ₁ , Halpástétom, Afrikai harcsa, zöldfűszeres ₄ , TV paprika E: 236,17kcal Tel.zsír: 4,69g CH: 23,99g Só: 0,80g Zsír: 10,52g Feh.: 9,44g Cuk: g Ca: 322,40mg	tej 2.8 % zsírtartalommal ₇ , Burgonyás zsemle ₁ , Szárnyas májkrém ₁ , Kígyóuborka E: 239,13kcal Tel.zsír: 4,36g CH: 31,96g Só: 0,81g Zsír: 7,02g Feh.: 10,75g Cuk: g Ca: 323,00mg	tej 2.8 % zsírtartalommal ₇ , Teljeskiörlesű tönkölybúza kenyér ₁ , Házi húskrém kkl, paradicsom E: 259,58kcal Tel.zsír: 5,97g CH: 23,64g Só: 0,68g Zsír: 14,34g Feh.: 10,78g Cuk: g Ca: 327,53mg	tej 2.8 % zsírtartalommal ₇ , Kukoricás babajka ₁ , Körözött ₇ , Jégcsapretek E: 234,40kcal Tel.zsír: 5,68g CH: 26,06g Só: 0,78g Zsír: 8,71g Feh.: 11,85g Cuk: g Ca: 350,19mg	tej 2.8 % zsírtartalommal ₇ , Böngyöle _{1,3,7} , Kockasajt ₇ , Alma E: 279,28kcal Tel.zsír: 6,67g CH: 34,39g Só: 0,58g Zsír: 10,59g Feh.: 10,34g Cuk: g Ca: 427,68mg
Energia:	847,40kcal	820,52kcal	917,35kcal	805,08kcal	802,61kcal
Zsír:	34,35g	31,10g	43,58g	24,90g	28,28g
Telített zsírsav:	13,73g	10,54g	18,56g	12,22g	13,76g
Fehérje:	33,55g	38,45g	35,96g	40,74g	32,92g
Szénhidrát:	96,74g	101,62g	94,19g	108,45g	119,84g
Hozzáadott cukor:	g	8,99g	0,03g	7,10g	9,99g
Só:	1,82g	3,30g	3,75g	2,80g	2,10g
Ca:	675,46mg	778,80mg	850,85mg	725,63mg	662,75mg

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. február 5 - 2024. február 9

Étkezés	2024.02.05 Hétfő	2024.02.06 Kedd	2024.02.07 Szerda	2024.02.08 Csütörtök	2024.02.09 Péntek
Tízórai	Vaníliás tej ₇ , Kakaós csiga ₁ E: 372,94kcal Tel.zsír: 10,60g CH: 41,00g Só: 0,51g Zsír: 18,80g Feh.: 9,66g Cuk: g Ca: 320,00mg	Eper-Homoktövis gyümölcs tea ₁₂ , Böngyöle _{1,3,7} , Tojáspástétom _{3,10} , Kápia paprika E: 304,77kcal Tel.zsír: 2,29g CH: 44,24g Só: 0,65g Zsír: 8,06g Feh.: 9,50g Cuk: 6,99g Ca: 14,16mg	tej 2.8 % zsírtartalommal ₇ , Zsemle ₁ , Vajkrém ₇ E: 313,25kcal Tel.zsír: 7,95g CH: 38,20g Só: 1,12g Zsír: 11,98g Feh.: 12,04g Cuk: g Ca: 323,75mg	Forró csoki ₇ , Korpás zsemle ₁ , sajtkrém ₇ , natur ₇ E: 324,22kcal Tel.zsír: 6,74g CH: 44,32g Só: 1,38g Zsír: 10,06g Feh.: 12,25g Cuk: g Ca: 320,00mg	Tea ₁₂ , Zöldséges stangli _{1,7} , Margarin, Zala felvágott ₆ , Kaliforniai paprika E: 261,02kcal Tel.zsír: 2,54g CH: 37,26g Só: 1,29g Zsír: 7,53g Feh.: 9,40g Cuk: 6,99g Ca: 7,13mg
Ebéd	Karfiollevés (magyaros) tésztával _{1,3,9} , Borsos tokány sertésből _{1,7,12} , Szarvacska tészta _{1,3} E: 493,10kcal Tel.zsír: 3,41g CH: 54,05g Só: 1,87g Zsír: 19,58g Feh.: 21,54g Cuk: g Ca: 58,07mg	Gulyáslevés _{1,3,9,12} , Sült csirkecombfilé, Finomfőzelék _{1,7} , Banán E: 528,76kcal Tel.zsír: 3,03g CH: 69,56g Só: 2,44g Zsír: 25,02g Feh.: 29,34g Cuk: 3,50g Ca: 227,87mg	Meggyleves _{7,12} , Paprikás burgonya (serpenyős burgonya) virslivel ₁₂ , Csemege uborka E: 519,56kcal Tel.zsír: 6,58g CH: 58,67g Só: 3,10g Zsír: 23,98g Feh.: 16,27g Cuk: 6,03g Ca: 79,00mg	Tojáslevés _{1,3,9} , Köményes pulykasült ₁₂ , Paradicsomos káposztafőzelék ₁ , Müzliszelet ₁ E: 522,24kcal Tel.zsír: 1,46g CH: 62,37g Só: 2,45g Zsír: 16,28g Feh.: 29,05g Cuk: 13,99g Ca: 83,24mg	Zöldbableves magyaros _{1,3,9,12} , Fahéj szórát, Tejberizs ₇ E: 547,01kcal Tel.zsír: 8,03g CH: 81,25g Só: 1,21g Zsír: 17,03g Feh.: 15,59g Cuk: 25,99g Ca: 521,42mg
Uzsonna	Teljeskiőrlésű rozskenyér ₁ , Halpástétom, Afrikai harcsa, zöldfűszeres ₄ , TV paprika E: 204,73kcal Tel.zsír: 0,97g CH: 27,08g Só: 1,05g Zsír: 6,77g Feh.: 5,90g Cuk: g Ca: 3,60mg	Teljeskiőrlésű búzakenyér ₁ , Csicszeriborsókrém _{11,12} , Kígyóuborka E: 170,76kcal Tel.zsír: 0,30g CH: 38,25g Só: 1,07g Zsír: 2,13g Feh.: 9,31g Cuk: g Ca: 32,09mg	Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér ₁ , Házi húskrém kkl, paradicsom E: 226,51kcal Tel.zsír: 2,48g CH: 26,64g Só: 0,93g Zsír: 11,16g Feh.: 7,47g Cuk: g Ca: 10,55mg	Teljeskiőrlésű rozskenyér ₁ , Körözött ₇ , Jégcsapretek E: 187,68kcal Tel.zsír: 2,09g CH: 27,17g Só: 1,11g Zsír: 4,06g Feh.: 7,79g Cuk: g Ca: 37,26mg	Félbarna kenyér ₁ , Kockasajt ₇ , Alma E: 211,20kcal Tel.zsír: 3,17g CH: 34,12g Só: 0,99g Zsír: 5,27g Feh.: 6,06g Cuk: g Ca: 172,54mg
Energia:	1 070,77kcal	1 004,29kcal	1 059,32kcal	1 034,14kcal	1 019,23kcal
Zsír:	45,15g	35,21g	47,11g	30,41g	29,83g
Telített zsírsav:	14,98g	5,62g	17,01g	10,29g	13,74g
Fehérje:	37,10g	48,14g	35,77g	49,09g	31,06g
Szénhidrát:	122,13g	152,05g	123,51g	133,86g	152,63g
Hozzáadott cukor:	g	10,49g	6,03g	13,99g	32,98g
Só:	3,43g	4,16g	5,15g	4,94g	3,48g
Ca:	381,67mg	274,12mg	413,30mg	440,50mg	701,09mg

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

Étkezés	2024.02.05 Hétfő	2024.02.06 Kedd	2024.02.07 Szerda	2024.02.08 Csütörtök	2024.02.09 Péntek
Tízórai	Vaníliás tej ₇ , Kakaós csiga ₁ E: 403,89kcal Tel.zsír: 11,60g CH: 44,00g Só: 0,56g Zsír: 20,20g Feh.: 11,16g Cuk: g Ca: 400,00mg	Eper-Homoktövis gyümölcsstea ₁₂ , Böngyöle _{1,3,7} , Tojáspástétom _{3,10} , Kápia paprika E: 330,62kcal Tel.zsír: 2,47g CH: 45,11g Só: 0,73g Zsír: 9,50g Feh.: 10,80g Cuk: 6,99g Ca: 19,27mg	tej 2.8 % zsírtartalommal ₇ , Zsemle ₁ , Vajkrém ₇ E: 342,29kcal Tel.zsír: 8,95g CH: 40,70g Só: 1,17g Zsír: 13,38g Feh.: 13,54g Cuk: g Ca: 403,75mg	Forró csoki ₇ , Korpás zsemle ₁ , sajtkrém, natur ₇ E: 355,26kcal Tel.zsír: 7,77g CH: 47,21g Só: 1,43g Zsír: 11,50g Feh.: 13,77g Cuk: g Ca: 400,00mg	Tea ₁₂ , Zöldséges stangli _{1,7} , Margarin, Zala felvágott ₆ , Kaliforniai paprika E: 314,33kcal Tel.zsír: 4,18g CH: 39,92g Só: 1,60g Zsír: 11,55g Feh.: 11,14g Cuk: 8,99g Ca: 9,88mg
Ebéd	Karfiollevés (magyaros) tésztával _{1,3,9} , Borsos tokány sertésből _{1,7,12} , Szarvacska tészta _{1,3} E: 620,51kcal Tel.zsír: 4,81g CH: 64,12g Só: 2,35g Zsír: 26,26g Feh.: 27,43g Cuk: g Ca: 79,98mg	Gulyáslevés _{1,3,9,12} , Sült csirkecombfilé, Finomfőzelék _{1,7} , Banán E: 648,92kcal Tel.zsír: 3,66g CH: 93,86g Só: 3,11g Zsír: 31,73g Feh.: 34,28g Cuk: 4,00g Ca: 254,24mg	Meggyleves _{7,12} , Paprikás burgonya (serpenyős burgonya) virslivel ₁₂ , Csemege uborka E: 593,95kcal Tel.zsír: 7,21g CH: 70,70g Só: 3,65g Zsír: 26,18g Feh.: 17,61g Cuk: 8,04g Ca: 98,21mg	Tojáslevés _{1,3,9} , Köményes pulykasült ₁₂ , Paradicsomos káposztafőzelék ₁ , Müzliszelet ₁ E: 629,71kcal Tel.zsír: 1,83g CH: 73,85g Só: 3,08g Zsír: 20,15g Feh.: 35,28g Cuk: 16,69g Ca: 96,64mg	Zöldbableves magyaros _{1,3,9,12} , Fahéj szórat, Tejberisz ₇ E: 640,42kcal Tel.zsír: 8,62g CH: 96,82g Só: 1,54g Zsír: 19,80g Feh.: 16,93g Cuk: 32,98g Ca: 548,17mg
Uzsonna	Teljeskiőrlésű rozskenyér ₁ , Halpástétom, Afrikai harcsa, zöldfűszeres ₄ , TV paprika E: 240,03kcal Tel.zsír: 1,38g CH: 27,97g Só: 1,20g Zsír: 9,84g Feh.: 6,89g Cuk: g Ca: 4,80mg	Teljeskiőrlésű búzakenyér ₁ , Csicseriborsókrém _{11,12} , Kígyóuborka E: 193,24kcal Tel.zsír: 0,41g CH: 43,32g Só: 1,18g Zsír: 3,27g Feh.: 11,39g Cuk: g Ca: 44,63mg	Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér ₁ , Házi húskrém kkl, paradicsom E: 249,19kcal Tel.zsír: 2,91g CH: 27,14g Só: 1,04g Zsír: 13,38g Feh.: 8,24g Cuk: g Ca: 13,57mg	Teljeskiőrlésű rozskenyér ₁ , Körözött ₇ , Jégcsapretek E: 214,38kcal Tel.zsír: 3,06g CH: 28,07g Só: 1,24g Zsír: 5,78g Feh.: 9,71g Cuk: g Ca: 54,35mg	Félbarna kenyér ₁ , Kockasajt ₇ , Alma E: 226,86kcal Tel.zsír: 3,17g CH: 37,27g Só: 0,99g Zsír: 5,45g Feh.: 6,24g Cuk: g Ca: 177,27mg
Energia:	1 264,43kcal	1 172,77kcal	1 185,43kcal	1 199,35kcal	1 181,61kcal
Zsír:	56,30g	44,51g	52,93g	37,43g	36,80g
Telített zsírsav:	17,79g	6,54g	19,07g	12,67g	15,97g
Fehérje:	45,48g	56,47g	39,38g	58,76g	34,32g
Szénhidrát:	136,09g	182,29g	138,55g	149,13g	174,01g
Hozzáadott cukor:	g	10,99g	8,04g	16,69g	41,98g
Só:	4,12g	5,03g	5,86g	5,75g	4,13g
Ca:	484,78mg	318,15mg	515,53mg	551,00mg	735,32mg

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. február 5 - 2024. február 9

Étkezés	2024.02.05 Hétfő	2024.02.06 Kedd	2024.02.07 Szerda	2024.02.08 Csütörtök	2024.02.09 Péntek
Tízórai	Vaníliás tej ₇ , Kakaós csiga ₁ E: 405,04kcal Tel.zsír: 11,60g CH: 44,30g Só: 0,56g Zsír: 20,20g Feh.: 11,16g Cuk: g Ca: 400,00mg	Eper-Homoktövis gyümölcsstea ₁₂ , Böngyöle _{1,3,7} , Tojáspástétom _{3,10} , Kápia paprika E: 356,46kcal Tel.zsír: 2,65g CH: 45,98g Só: 0,81g Zsír: 10,95g Feh.: 12,10g Cuk: 6,99g Ca: 24,38mg	tej 2.8 % zsírtartalommal ₇ , Zsemle ₁ , Vajkrém ₇ E: 363,63kcal Tel.zsír: 10,25g CH: 41,10g Só: 1,26g Zsír: 15,38g Feh.: 14,04g Cuk: g Ca: 405,00mg	Forró csoki ₇ , Korpás zsemle ₁ , sajtkrém ₇ , natur ₇ E: 371,46kcal Tel.zsír: 8,58g CH: 48,11g Só: 1,59g Zsír: 12,73g Feh.: 14,17g Cuk: g Ca: 400,00mg	Tea ₁₂ , Zöldséges stangli _{1,7} , Margarin, Zala felvágott ₆ , Kaliforniai paprika E: 321,44kcal Tel.zsír: 4,18g CH: 41,52g Só: 1,60g Zsír: 11,58g Feh.: 11,24g Cuk: 9,99g Ca: 10,59mg
Ebéd	Karfiollevés (magyaros) tésztával _{1,3,9} , Borsos tokány sertésből _{1,7,12} , Szarvacska tészta _{1,3} E: 771,53kcal Tel.zsír: 6,95g CH: 76,06g Só: 3,15g Zsír: 35,26g Feh.: 31,95g Cuk: g Ca: 108,69mg	Gulyáslevés _{1,3,9,12} , Sült csirkecombfilé, Finomfőzelék _{1,7} , Banán E: 768,92kcal Tel.zsír: 4,24g CH: 113,22g Só: 4,11g Zsír: 37,76g Feh.: 39,38g Cuk: 5,00g Ca: 280,25mg	Meggyleves _{7,12} , Paprikás burgonya (serpenyős burgonya) virslivel ₁₂ , Csemege uborka E: 682,20kcal Tel.zsír: 7,85g CH: 85,78g Só: 4,10g Zsír: 28,39g Feh.: 19,31g Cuk: 10,05g Ca: 112,41mg	Tojáslevés _{1,3,9} , Köményes pulykasült ₁₂ , Paradicsomos káposztafőzelék ₁ , Müzliszelet ₁ E: 711,39kcal Tel.zsír: 2,15g CH: 83,64g Só: 3,89g Zsír: 23,15g Feh.: 38,78g Cuk: 19,38g Ca: 106,62mg	Zöldbableves magyaros _{1,3,9,12} , Fahéj szórát, Tejberizs ₇ E: 750,30kcal Tel.zsír: 9,43g CH: 115,01g Só: 2,12g Zsír: 22,93g Feh.: 18,96g Cuk: 37,98g Ca: 597,62mg
Uzsonna	Teljeskiőrlésű rozskenyér ₁ , Halpástétom, Afrikai harcsa, zöldfűszeres ₄ , TV paprika E: 275,33kcal Tel.zsír: 1,79g CH: 28,86g Só: 1,35g Zsír: 12,91g Feh.: 7,88g Cuk: g Ca: 6,00mg	Teljeskiőrlésű búzakenyér ₁ , Csicszeriborsókrém _{11,12} , Kígyóuborka E: 213,92kcal Tel.zsír: 0,48g CH: 48,39g Só: 1,29g Zsír: 4,22g Feh.: 13,47g Cuk: g Ca: 57,17mg	Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér ₁ , Házi húskrém kkl, paradicsom E: 271,87kcal Tel.zsír: 3,33g CH: 27,65g Só: 1,14g Zsír: 15,60g Feh.: 9,01g Cuk: g Ca: 16,58mg	Teljeskiőrlésű rozskenyér ₁ , Körözött ₇ , Jégcsapretek E: 236,61kcal Tel.zsír: 3,83g CH: 28,86g Só: 1,32g Zsír: 7,10g Feh.: 11,55g Cuk: g Ca: 68,94mg	Félbarna kenyér ₁ , Kockasajt ₇ , Alma E: 268,26kcal Tel.zsír: 4,70g CH: 40,85g Só: 1,11g Zsír: 7,95g Feh.: 7,40g Cuk: g Ca: 265,25mg
Energia:	1 451,90kcal	1 339,30kcal	1 317,70kcal	1 319,46kcal	1 340,00kcal
Zsír:	68,37g	52,93g	59,37g	42,98g	42,45g
Telített zsírsav:	20,34g	7,37g	21,44g	14,56g	18,31g
Fehérje:	50,99g	64,95g	42,35g	64,51g	37,61g
Szénhidrát:	149,22g	207,59g	154,53g	160,61g	197,39g
Hozzáadott cukor:	g	11,99g	10,05g	19,38g	47,97g
Só:	5,06g	6,21g	6,50g	6,80g	4,83g
Ca:	514,69mg	361,81mg	533,99mg	575,55mg	873,45mg

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

Középkiskolás Étlap

Étlap

2024. február 5 - 2024. február 9

2024.02.05 Hétfő	2024.02.06 Kedd	2024.02.07 Szerda	2024.02.08 Csütörtök	2024.02.09 Péntek
<p>Karfiolleves (magyaros) tésztával^{1,3,9}, Borsos tokány sertésből^{1,7,12}, Szarvacska tészta^{1,3}</p> <p>E: 886,94kcal Tel.zsír.: 7,84g CH: 91,71g Só: 3,82g</p> <p>Zsír: 38,72g Feh.: 36,71g Cuk: g Ca: 122,75mg</p>	<p>Gulyásleves^{1,3,9,12}, Sült csirkecombfilé, Finomfőzelék^{1,7}, Kókuszos müzliszelet⁶</p> <p>E: 886,57kcal Tel.zsír.: 8,32g CH: 71,33g Só: 4,91g</p> <p>Zsír: 47,87g Feh.: 44,19g Cuk: 5,99g Ca: 312,57mg</p>	<p>Meggyleves^{7,12}, Paprikás burgonya (serpenyős burgonya) virslivel¹², Csemege uborka</p> <p>E: 822,91kcal Tel.zsír.: 9,94g CH: 96,79g Só: 5,36g</p> <p>Zsír: 36,61g Feh.: 24,80g Cuk: 12,05g Ca: 127,35mg</p>	<p>Tojásleves^{1,3,9}, Köményes pulykasült¹², Paradicsomos káposztafőzelék¹</p> <p>E: 759,07kcal Tel.zsír.: 2,40g CH: 87,24g Só: 4,39g</p> <p>Zsír: 25,71g Feh.: 41,22g Cuk: 15,59g Ca: 117,29mg</p>	<p>Zöldbableves magyaros^{1,3,9,12}, Fahéj szórat, Tejberizs⁷</p> <p>E: 862,40kcal Tel.zsír.: 10,40g CH: 132,57g Só: 2,51g</p> <p>Zsír: 26,42g Feh.: 21,26g Cuk: 41,98g Ca: 644,39mg</p>
<p>Energia: 886,94kcal Zsír: 38,72g Telített zsírsav: 7,84g Fehérje: 36,71g Szénhidrát: 91,71g Hozzáadott cukor: g Só: 3,82g Ca: 122,75mg</p>	<p>Energia: 886,57kcal Zsír: 47,87g Telített zsírsav: 8,32g Fehérje: 44,19g Szénhidrát: 71,33g Hozzáadott cukor: 5,99g Só: 4,91g Ca: 312,57mg</p>	<p>Energia: 822,91kcal Zsír: 36,61g Telített zsírsav: 9,94g Fehérje: 24,80g Szénhidrát: 96,79g Hozzáadott cukor: 12,05g Só: 5,36g Ca: 127,35mg</p>	<p>Energia: 759,07kcal Zsír: 25,71g Telített zsírsav: 2,40g Fehérje: 41,22g Szénhidrát: 87,24g Hozzáadott cukor: 15,59g Só: 4,39g Ca: 117,29mg</p>	<p>Energia: 862,40kcal Zsír: 26,42g Telített zsírsav: 10,40g Fehérje: 21,26g Szénhidrát: 132,57g Hozzáadott cukor: 41,98g Só: 2,51g Ca: 644,39mg</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 5 - 2024. február 9

2024.02.05 Hétfő	2024.02.06 Kedd	2024.02.07 Szerda	2024.02.08 Csütörtök	2024.02.09 Péntek
<p>Karfiolleves (magyaros) tésztával^{1,3,9}, Borsos tokány sertésből^{1,7,12}, Szarvacska tészta^{1,3}</p> <p>E: 886,94kcal Tel.zsír.: 7,84g CH: 91,71g Só: 3,82g</p> <p>Zsír: 38,72g Feh.: 36,71g Cuk: g Ca: 122,75mg</p>	<p>Gulyásleves^{1,3,9,12}, Sült csirkecombfilé, Finomfőzelék^{1,7}, Alma</p> <p>E: 826,08kcal Tel.zsír.: 4,82g CH: 65,58g Só: 4,85g</p> <p>Zsír: 43,97g Feh.: 43,54g Cuk: 5,99g Ca: 328,32mg</p>	<p>Meggyleves^{7,12}, Paprikás burgonya (serpenyős burgonya) virslivel¹², Csemege uborka</p> <p>E: 822,91kcal Tel.zsír.: 9,94g CH: 96,79g Só: 5,36g</p> <p>Zsír: 36,61g Feh.: 24,80g Cuk: 12,05g Ca: 127,35mg</p>	<p>Tojásleves^{1,3,9}, Köményes pulykasült¹², Paradicsomos káposztafőzelék¹</p> <p>E: 759,07kcal Tel.zsír.: 2,40g CH: 87,24g Só: 4,39g</p> <p>Zsír: 25,71g Feh.: 41,22g Cuk: 15,59g Ca: 117,29mg</p>	<p>Zöldbableves magyaros^{1,3,9,12}, Fahéj szórat, Tejberizs⁷</p> <p>E: 862,40kcal Tel.zsír.: 10,40g CH: 132,57g Só: 2,51g</p> <p>Zsír: 26,42g Feh.: 21,26g Cuk: 41,98g Ca: 644,39mg</p>
<p>Energia: 886,94kcal Zsír: 38,72g Telített zsírsav: 7,84g Fehérje: 36,71g Szénhidrát: 91,71g Hozzáadott cukor: g Só: 3,82g Ca: 122,75mg</p>	<p>Energia: 826,08kcal Zsír: 43,97g Telített zsírsav: 4,82g Fehérje: 43,54g Szénhidrát: 65,58g Hozzáadott cukor: 5,99g Só: 4,85g Ca: 328,32mg</p>	<p>Energia: 822,91kcal Zsír: 36,61g Telített zsírsav: 9,94g Fehérje: 24,80g Szénhidrát: 96,79g Hozzáadott cukor: 12,05g Só: 5,36g Ca: 127,35mg</p>	<p>Energia: 759,07kcal Zsír: 25,71g Telített zsírsav: 2,40g Fehérje: 41,22g Szénhidrát: 87,24g Hozzáadott cukor: 15,59g Só: 4,39g Ca: 117,29mg</p>	<p>Energia: 862,40kcal Zsír: 26,42g Telített zsírsav: 10,40g Fehérje: 21,26g Szénhidrát: 132,57g Hozzáadott cukor: 41,98g Só: 2,51g Ca: 644,39mg</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