

Bölcsődés étlap

Étlap

2024. március 18 - 2024. március 22

Étkezés	2024.03.18 Hétfő	2024.03.19 Kedd	2024.03.20 Szerda	2024.03.21 Csütörtök	2024.03.22 Péntek
Reggeli	Meggy-Berkenye gyümölcs ¹² , Zsemle ¹ , Magyaros vajkrém ⁷ E: 138,32kcal Tel.zsír.: 2,63g CH: 21,41g Só: 0,50g Zsír: 4,19g Feh.: 3,28g Cuk: 6,99g Ca: 0,04mg	Forró csoki ⁷ , Túrós sajtos pogácsa ^{1,3,7} E: 257,95kcal Tel.zsír.: 6,69g CH: 30,27g Só: 0,53g Zsír: 10,50g Feh.: 9,42g Cuk: g Ca: 320,00mg	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ , Kakaós foszlós kalács ^{1,3,7} E: 188,40kcal Tel.zsír.: 4,75g CH: 21,00g Só: 0,37g Zsír: 7,60g Feh.: 8,00g Cuk: g Ca: 320,00mg	Vaníliás tej ⁷ , Zöldséges stangli ^{1,7,9} , Margarin, Kaliforniai paprika E: 215,57kcal Tel.zsír.: 5,21g CH: 26,11g Só: 0,49g Zsír: 8,56g Feh.: 8,98g Cuk: g Ca: 321,40mg	Tea - zöld ¹² , Tönkölybúza párna (teljeskiörlésű) ^{1,7} , Körözött ⁷ , Jégcsapretek E: 170,57kcal Tel.zsír.: 1,91g CH: 26,97g Só: 0,64g Zsír: 3,56g Feh.: 6,62g Cuk: 6,99g Ca: 30,23mg
Tízórai	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	Alma E: 26,10kcal Tel.zsír.: g CH: 5,25g Só: 0,01g Zsír: 0,30g Feh.: 0,30g Cuk: g Ca: 7,88mg	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	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	Rakott brokkoli ^{1,7,12} , Narancs E: 326,59kcal Tel.zsír.: 4,02g CH: 19,63g Só: 0,76g Zsír: 17,36g Feh.: 21,37g Cuk: g Ca: 197,43mg	Sült csirkecombfilé, Almamártás ^{7,12} , Főtt burgonya fél adag E: 300,96kcal Tel.zsír.: 1,77g CH: 45,50g Só: 0,70g Zsír: 11,50g Feh.: 10,50g Cuk: 19,67g Ca: 45,58mg	Vadas mártás pulykamellel ^{1,7,9,10,12} , Szarvacska tészta ^{1,3} E: 387,18kcal Tel.zsír.: 2,15g CH: 51,65g Só: 0,69g Zsír: 9,60g Feh.: 20,35g Cuk: 9,99g Ca: 38,41mg	Fűszeres pulykacsikok ¹² , Karalábéfőzelék ^{1,7} E: 240,58kcal Tel.zsír.: 4,47g CH: 20,14g Só: 1,17g Zsír: 9,91g Feh.: 16,92g Cuk: g Ca: 230,23mg	Tejfölös burgonyaleves ^{1,3,7} , Diós guba ^{1,7,8} E: 386,14kcal Tel.zsír.: 5,62g CH: 50,32g Só: 1,20g Zsír: 14,98g Feh.: 10,78g Cuk: 9,00g Ca: 179,79mg
Uzsonna	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ , Teljeskiörlésű rozskenyér ¹ , Halpástétom, Afrikai harcsa, paradicsomos ⁴ , Kaliforniai paprika E: 238,83kcal Tel.zsír.: 4,70g CH: 24,65g Só: 0,80g Zsír: 10,52g Feh.: 9,43g Cuk: g Ca: 321,40mg	Limonádé ¹² , Böngyöle ^{1,3,7} , Margarin, Zala felvágott ⁶ , TV paprika E: 210,66kcal Tel.zsír.: 2,86g CH: 30,50g Só: 0,67g Zsír: 6,95g Feh.: 5,53g Cuk: 11,99g Ca: 5,53mg	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ , Teljeskiörlésű tönkölybúza kenyér ¹ , Kenőmájas ⁶ , paradicsom E: 217,44kcal Tel.zsír.: 5,28g CH: 23,86g Só: 0,85g Zsír: 8,69g Feh.: 10,35g Cuk: g Ca: 322,80mg	UHT tej 2,8 ⁷ , Fehér kenyér ¹ , Tojáspástétom ^{3,10} , Kigyóuborka E: 230,42kcal Tel.zsír.: 4,35g CH: 23,23g Só: 0,72g Zsír: 9,24g Feh.: 11,44g Cuk: g Ca: 252,38mg	UHT tej 2,8 ⁷ , Félbarna kenyér ¹ , Szezámagos sajtkrém ^{7,11} E: 217,13kcal Tel.zsír.: 5,58g CH: 24,09g Só: 0,90g Zsír: 8,85g Feh.: 10,17g Cuk: g Ca: 243,35mg
Energia:	834,14kcal	885,74kcal	819,11kcal	857,50kcal	831,21kcal
Zsír:	37,01g	31,95g	26,19g	34,10g	27,46g
Telített zsírsav:	14,56g	13,43g	12,19g	17,59g	13,10g
Fehérje:	45,45g	29,20g	39,00g	45,52g	28,54g
Szénhidrát:	75,69g	122,77g	101,76g	95,42g	135,13g
Hozzáadott cukor:	11,19g	31,66g	9,99g	g	15,99g
Só:	2,10g	1,95g	1,92g	3,53g	2,78g
Ca:	576,74mg	551,11mg	689,08mg	1 077,76mg	457,87mg

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. március 18 - 2024. március 22

Étkezés	2024.03.18 Hétfő	2024.03.19 Kedd	2024.03.20 Szerda	2024.03.21 Csütörtök	2024.03.22 Péntek
Tízórai	Meggy-Berkenye gyümölcs ¹² , Zsemle ¹ , Magyaros vajkrém ⁷ E: 226,20kcal Tel.zsír: 3,95g CH: 35,31g Só: 0,92g Zsír: 6,38g Feh.: 6,05g Cuk: 6,99g Ca: 0,04mg	Forró csoki ⁷ , Túrós sajtos pogácsa ^{1,3,7} E: 379,73kcal Tel.zsír: 9,09g CH: 46,59g Só: 0,80g Zsír: 15,08g Feh.: 12,62g Cuk: g Ca: 320,00mg	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	Vaníliás tej ⁷ , Magvas (Kornspitz) kifli ^{1,7} , Margarin E: 327,82kcal Tel.zsír: 5,42g CH: 47,40g Só: 1,04g Zsír: 8,90g Feh.: 12,39g Cuk: g Ca: 320,00mg	Tea - zöld ¹² , Tönkölybúza párna (teljeskiőrlésű) ^{1,7} , Körözött ⁷ , Jégcsapretek E: 274,75kcal Tel.zsír: 2,46g CH: 45,67g Só: 1,14g Zsír: 4,77g Feh.: 10,31g Cuk: 6,99g Ca: 37,30mg
Ebéd	Rizsleves ⁹ , Rakott brokkoli ^{1,7,12} , Müzliszelet ¹ E: 591,72kcal Tel.zsír: 7,35g CH: 34,33g Só: 2,24g Zsír: 35,81g Feh.: 27,55g Cuk: 7,19g Ca: 295,83mg	Reszelt tészta leves ^{1,3,9} , Sült csirkecombfilé, Almamártás ^{7,12} , Főtt burgonya fél adag E: 490,64kcal Tel.zsír: 2,90g CH: 72,87g Só: 1,55g Zsír: 19,04g Feh.: 16,48g Cuk: 24,59g Ca: 65,14mg	Tojásleves ^{1,3,9} , Vadas marhatokány ^{1,7,10,12} , Spagetti tészta ^{1,3} E: 537,94kcal Tel.zsír: 5,06g CH: 55,27g Só: 1,75g Zsír: 20,66g Feh.: 28,43g Cuk: 1,00g Ca: 77,96mg	Köményleves ^{1,9} , Levesgyöngy betét ^{1,3,7} , Sárgaborsó főzelék ^{1,12} , Fűszeres pulykacskik ¹² E: 456,37kcal Tel.zsír: 3,97g CH: 48,23g Só: 2,63g Zsír: 17,38g Feh.: 27,18g Cuk: 0,01g Ca: 38,04mg	Burgonyaleves ^{1,3,9} , Diós guba ^{1,7,8} E: 456,50kcal Tel.zsír: 4,59g CH: 65,23g Só: 1,70g Zsír: 14,94g Feh.: 12,75g Cuk: 14,00g Ca: 198,91mg
Uzsonna	Teljeskiőrlésű rozskenyér ¹ , Halpástétom, Afrikai harcsa, paradicsomos ⁴ , Kaliforniai paprika E: 208,65kcal Tel.zsír: 0,98g CH: 28,07g Só: 1,05g Zsír: 6,77g Feh.: 5,88g Cuk: g Ca: 2,10mg	Teljeskiőrlésű búzakenyér ¹ , Margarin, Zala felvágott ⁶ , TV paprika E: 197,44kcal Tel.zsír: 2,56g CH: 26,52g Só: 1,41g Zsír: 6,52g Feh.: 7,61g Cuk: g Ca: 7,68mg	Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér ¹ , Kenőmájas ⁶ , paradicsom E: 176,05kcal Tel.zsír: 1,76g CH: 26,94g Só: 1,10g Zsír: 4,26g Feh.: 7,11g 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	Félbarna kenyér ¹ , Szezámagos sajtkrém ^{7,11} , Banán E: 218,10kcal Tel.zsír: 2,68g CH: 56,80g Só: 1,12g Zsír: 5,10g Feh.: 6,58g Cuk: g Ca: 11,20mg
Energia:	1 026,57kcal	1 067,82kcal	1 083,11kcal	974,83kcal	949,35kcal
Zsír:	48,96g	40,64g	43,72g	30,94g	24,81g
Telített zsírsav:	12,28g	14,55g	17,42g	10,13g	9,74g
Fehérje:	39,48g	36,71g	45,20g	47,31g	29,63g
Szénhidrát:	97,70g	145,98g	122,21g	122,12g	167,71g
Hozzáadott cukor:	14,18g	24,59g	1,00g	0,01g	20,99g
Só:	4,21g	3,76g	3,37g	4,73g	3,97g
Ca:	297,97mg	392,82mg	402,16mg	374,56mg	247,42mg

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. március 18 - 2024. március 22

Étkezés	2024.03.18 Hétfő	2024.03.19 Kedd	2024.03.20 Szerda	2024.03.21 Csütörtök	2024.03.22 Péntek
Tízórai	Meggy-Berkenye gyümölcs ¹² , Zsemle ¹ , Magyaros vajkrém ⁷ E: 226,20kcal Tel.zsír: 3,95g CH: 35,31g Só: 0,92g Zsír: 6,38g Feh.: 6,05g Cuk: 6,99g Ca: 0,04mg	Forró csoki ⁷ , Túrós sajtos pogácsa ^{1,3,7} E: 410,77kcal Tel.zsír: 10,12g CH: 49,48g Só: 0,85g Zsír: 16,51g Feh.: 14,14g Cuk: g Ca: 400,00mg	tej 2.8 % zsírtartalommal, Kakaós csiga ¹ E: 398,16kcal Tel.zsír: 11,60g CH: 42,50g Só: 0,56g Zsír: 20,20g Feh.: 11,16g Cuk: g Ca: 400,00mg	Vaníliás tej ⁷ , Magvas (Kornspitz) kifli ^{1,7} , Margarin E: 376,46kcal Tel.zsír: 7,32g CH: 50,40g Só: 1,15g Zsír: 12,30g Feh.: 13,97g Cuk: g Ca: 400,00mg	Tea - zöld ¹² , Tönkölybúza párna (teljeskiőrlésű) ^{1,7} , Körözött ⁷ , Jégcsapretek E: 301,46kcal Tel.zsír: 3,43g CH: 46,58g Só: 1,27g Zsír: 6,49g Feh.: 12,23g Cuk: 6,99g Ca: 54,40mg
Ebéd	Rizsleves ⁹ , Rakott brokkoli ^{1,7,12} , Müzliszelet ¹ E: 690,46kcal Tel.zsír: 8,10g CH: 39,48g Só: 2,76g Zsír: 41,52g Feh.: 33,25g Cuk: 7,19g Ca: 364,33mg	Reszelt tészta leves ^{1,3,9} , Sült csirkecombfilé, Almamártás ^{7,12} , Főtt burgonya fél adag E: 597,40kcal Tel.zsír: 3,66g CH: 86,59g Só: 2,20g Zsír: 24,24g Feh.: 20,11g Cuk: 29,51g Ca: 81,49mg	Tojásleves ^{1,3,9} , Vadas marhatokány ^{1,7,10,12} , Spagetti tészta ^{1,3} E: 659,37kcal Tel.zsír: 6,42g CH: 66,14g Só: 2,25g Zsír: 26,20g Feh.: 34,62g Cuk: 1,50g Ca: 94,97mg	Köményleves ^{1,9} , Levesgyöngy betét ^{1,3,7} , Sárgaborsó főzelék ^{1,12} , Fűszeres pulykacskik ¹² E: 583,15kcal Tel.zsír: 5,05g CH: 61,58g Só: 3,16g Zsír: 22,83g Feh.: 33,31g Cuk: 0,02g Ca: 48,47mg	Burgonyaleves ^{1,3,9} , Diós guba ^{1,7,8} E: 575,50kcal Tel.zsír: 5,64g CH: 83,34g Só: 2,12g Zsír: 18,53g Feh.: 15,70g Cuk: 20,00g Ca: 239,66mg
Uzsonna	Teljeskiőrlésű rozskenyér ¹ , Halpástétom, Afrikai harcsa, paradicsomos ⁴ , Kaliforniai paprika E: 245,34kcal Tel.zsír: 1,39g CH: 29,30g Só: 1,20g Zsír: 9,84g Feh.: 6,87g Cuk: g Ca: 2,80mg	Teljeskiőrlésű búzakenyér ¹ , Margarin, Zala felvágott ⁶ , TV paprika E: 241,59kcal Tel.zsír: 4,18g CH: 26,88g Só: 1,72g Zsír: 10,54g Feh.: 9,37g Cuk: g Ca: 10,92mg	Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér ¹ , Kenőmájás ⁶ , paradicsom E: 202,57kcal Tel.zsír: 2,57g CH: 27,71g Só: 1,31g Zsír: 6,18g Feh.: 8,69g 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	Félbarna kenyér ¹ , Szezámagos sajtkrém ^{7,11} , Banán E: 280,71kcal Tel.zsír: 2,72g CH: 82,30g Só: 1,30g Zsír: 5,49g Feh.: 8,04g Cuk: g Ca: 17,25mg
Energia:	1 162,00kcal	1 249,76kcal	1 260,10kcal	1 172,65kcal	1 157,67kcal
Zsír:	57,74g	51,29g	52,58g	41,20g	30,51g
Telített zsírsav:	13,44g	17,97g	20,58g	13,29g	11,80g
Fehérje:	46,16g	43,63g	54,47g	56,26g	35,97g
Szénhidrát:	104,09g	162,95g	136,35g	138,86g	212,22g
Hozzáadott cukor:	14,18g	29,51g	1,50g	0,02g	26,99g
Só:	4,89g	4,78g	4,12g	5,45g	4,69g
Ca:	367,17mg	492,41mg	500,57mg	470,90mg	311,30mg

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. március 18 - 2024. március 22

Étkezés	2024.03.18 Hétfő	2024.03.19 Kedd	2024.03.20 Szerda	2024.03.21 Csütörtök	2024.03.22 Péntek
Tízórai	Meggy-Berkenye gyümölcs ¹² , Zsemle ¹ , Magyaros vajkrém ⁷ E: 247,54kcal Tel.zsír.: 5,25g CH: 35,71g Só: 1,01g Zsír: 8,38g Feh.: 6,55g Cuk: 6,99g Ca: 0,04mg	Forró csoki ⁷ , Túrós sajtos pogácsa ^{1,3,7} E: 412,77kcal Tel.zsír.: 10,15g CH: 49,88g Só: 0,86g Zsír: 16,54g Feh.: 14,16g Cuk: g Ca: 400,00mg	tej 2.8 % zsírtartalommal, Kakaós csiga ¹ E: 398,16kcal Tel.zsír.: 11,60g CH: 42,50g Só: 0,56g Zsír: 20,20g Feh.: 11,16g Cuk: g Ca: 400,00mg	Vaníliás tej ⁷ , Magvas (Kornspitz) kifli ^{1,7} , Margarin E: 377,60kcal Tel.zsír.: 7,32g CH: 50,70g Só: 1,15g Zsír: 12,30g Feh.: 13,97g Cuk: g Ca: 400,00mg	Tea - zöld ¹² , Tönkölybúza párna (teljeskiőrlésű) ^{1,7} , Körözött ⁷ , Jégcsapretek E: 323,69kcal Tel.zsír.: 4,20g CH: 47,37g Só: 1,35g Zsír: 7,80g Feh.: 14,07g Cuk: 6,99g Ca: 68,98mg
Ebéd	Rizsleves ⁹ , Rakott brokkoli ^{1,7,12} , Müzliszelet ¹ E: 781,36kcal Tel.zsír.: 8,85g CH: 43,83g Só: 3,34g Zsír: 47,17g Feh.: 37,91g Cuk: 7,19g Ca: 401,02mg	Reszelt tészta leves ^{1,3,9} , Sült csirkecombfilé, Almamártás ^{7,12} , Főtt burgonya fél adag E: 680,43kcal Tel.zsír.: 4,22g CH: 97,95g Só: 2,95g Zsír: 28,00g Feh.: 22,14g Cuk: 34,43g Ca: 90,80mg	Tojásleves ^{1,3,9} , Vadas marhatokány ^{1,7,10,12} , Spagetti tészta ^{1,3} E: 737,52kcal Tel.zsír.: 7,27g CH: 72,93g Só: 2,87g Zsír: 30,14g Feh.: 37,99g Cuk: 1,80g Ca: 105,37mg	Köményleves ^{1,9} , Levesgyöngy betét ^{1,3,7} , Sárgaborsó főzelék ^{1,12} , Fűszeres pulykacskik ¹² E: 725,14kcal Tel.zsír.: 6,74g CH: 72,34g Só: 4,00g Zsír: 31,05g Feh.: 39,69g Cuk: 0,02g Ca: 55,21mg	Burgonyaleves ^{1,3,9} , Diós guba ^{1,7,8} E: 676,02kcal Tel.zsír.: 6,63g CH: 98,11g Só: 2,54g Zsír: 21,61g Feh.: 18,49g Cuk: 23,99g Ca: 280,20mg
Uzsonna	Teljeskiőrlésű rozskenyér ¹ , Halpástétom, Afrikai harcsa, paradicsomos ⁴ , Kaliforniai paprika E: 282,04kcal Tel.zsír.: 1,80g CH: 30,54g Só: 1,36g Zsír: 12,91g Feh.: 7,85g Cuk: g Ca: 3,50mg	Teljeskiőrlésű búzakenyér ¹ , Margarin, Zala felvágott ⁶ , TV paprika E: 243,55kcal Tel.zsír.: 4,18g CH: 27,18g Só: 1,72g Zsír: 10,57g Feh.: 9,49g Cuk: g Ca: 12,12mg	Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér ¹ , Kenőmájas ⁶ , paradicsom E: 229,09kcal Tel.zsír.: 3,37g CH: 28,48g Só: 1,51g Zsír: 8,10g Feh.: 10,27g 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	Félbarna kenyér ¹ , Szezámagos sajtkrém ^{7,11} , Banán E: 323,69kcal Tel.zsír.: 3,56g CH: 96,55g Só: 1,47g Zsír: 7,09g Feh.: 9,29g Cuk: g Ca: 21,06mg
Energia:	1 310,93kcal	1 336,75kcal	1 364,77kcal	1 338,18kcal	1 323,40kcal
Zsír:	68,46g	55,11g	58,44g	50,84g	36,50g
Telített zsírsav:	15,91g	18,56g	22,24g	15,17g	14,39g
Fehérje:	52,32g	45,79g	59,42g	63,89g	41,85g
Szénhidrát:	110,07g	175,01g	143,91g	150,30g	242,02g
Hozzáadott cukor:	14,18g	34,43g	1,80g	0,02g	30,99g
Só:	5,70g	5,53g	4,94g	6,38g	5,36g
Ca:	404,56mg	502,92mg	512,37mg	483,56mg	370,24mg

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. március 18 - 2024. március 22

2024.03.18 Hétfő	2024.03.19 Kedd	2024.03.20 Szerda	2024.03.21 Csütörtök	2024.03.22 Péntek
<p>Rizsleves⁹, Rakott brokkoli^{1,7,12}</p> <p>E: 812,53kcal Tel.zsír.: 9,52g CH: 35,52g Só: 4,46g</p> <p>Zsír: 52,32g Feh.: 41,35g Cuk: g Ca: 442,56mg</p>	<p>Reszelt tészta leves^{1,3,9}, Sült csirkecombfilé, Almamártás^{7,12}, Főtt burgonya fél adag</p> <p>E: 778,17kcal Tel.zsír.: 4,68g CH: 112,97g Só: 3,71g</p> <p>Zsír: 31,60g Feh.: 24,55g Cuk: 39,34g Ca: 101,22mg</p>	<p>Tojásleves^{1,3,9}, Vadas marhatokány^{1,7,10,12}, Spagetti tészta^{1,3}</p> <p>E: 813,71kcal Tel.zsír.: 8,02g CH: 79,68g Só: 3,47g</p> <p>Zsír: 33,89g Feh.: 41,34g Cuk: 2,00g Ca: 115,28mg</p>	<p>Köményleves^{1,9}, Levesgyöngy betét^{1,3,7}, Sárgaborsó főzelék^{1,12}, Fűszeres pulykacsikok¹²</p> <p>E: 779,99kcal Tel.zsír.: 7,14g CH: 76,94g Só: 4,99g</p> <p>Zsír: 33,52g Feh.: 43,15g Cuk: 0,02g Ca: 60,24mg</p>	<p>Burgonyaleves^{1,3,9}, Diós guba^{1,7,8}</p> <p>E: 752,42kcal Tel.zsír.: 7,25g CH: 109,43g Só: 3,01g</p> <p>Zsír: 23,78g Feh.: 20,66g Cuk: 25,99g Ca: 307,10mg</p>
<p>Energia: 812,53kcal Zsír: 52,32g Telített zsírsav: 9,52g Fehérje: 41,35g Szénhidrát: 35,52g Hozzáadott cukor: g Só: 4,46g Ca: 442,56mg</p>	<p>Energia: 778,17kcal Zsír: 31,60g Telített zsírsav: 4,68g Fehérje: 24,55g Szénhidrát: 112,97g Hozzáadott cukor: 39,34g Só: 3,71g Ca: 101,22mg</p>	<p>Energia: 813,71kcal Zsír: 33,89g Telített zsírsav: 8,02g Fehérje: 41,34g Szénhidrát: 79,68g Hozzáadott cukor: 2,00g Só: 3,47g Ca: 115,28mg</p>	<p>Energia: 779,99kcal Zsír: 33,52g Telített zsírsav: 7,14g Fehérje: 43,15g Szénhidrát: 76,94g Hozzáadott cukor: 0,02g Só: 4,99g Ca: 60,24mg</p>	<p>Energia: 752,42kcal Zsír: 23,78g Telített zsírsav: 7,25g Fehérje: 20,66g Szénhidrát: 109,43g Hozzáadott cukor: 25,99g Só: 3,01g Ca: 307,10mg</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. március 18 - 2024. március 22

2024.03.18 Hétfő	2024.03.19 Kedd	2024.03.20 Szerda	2024.03.21 Csütörtök	2024.03.22 Péntek
<p>Rizsleves⁹, Rakott brokkoli^{1,7,12}</p> <p>E: 812,53kcal Tel.zsír.: 9,52g CH: 35,52g Só: 4,46g</p> <p>Zsír: 52,32g Feh.: 41,35g Cuk: g Ca: 442,56mg</p>	<p>Reszelt tészta leves^{1,3,9}, Sült csirkecombfilé, Almamártás^{7,12}, Főtt burgonya fél adag</p> <p>E: 775,67kcal Tel.zsír.: 4,68g CH: 112,45g Só: 3,71g</p> <p>Zsír: 31,59g Feh.: 24,47g Cuk: 39,34g Ca: 99,27mg</p>	<p>Tojásleves^{1,3,9}, Vadas marhatokány^{1,7,10,12}, Spagetti tészta^{1,3}</p> <p>E: 813,71kcal Tel.zsír.: 8,02g CH: 79,68g Só: 3,47g</p> <p>Zsír: 33,89g Feh.: 41,34g Cuk: 2,00g Ca: 115,28mg</p>	<p>Köményleves^{1,9}, Levesgyöngy betét^{1,3,7}, Sárgaborsó főzelék^{1,12}, Fűszeres pulykacsikok¹²</p> <p>E: 780,05kcal Tel.zsír.: 7,14g CH: 76,96g Só: 4,99g</p> <p>Zsír: 33,53g Feh.: 43,15g Cuk: 0,02g Ca: 60,41mg</p>	<p>Burgonyaleves^{1,3,9}, Diós guba^{1,7,8}</p> <p>E: 752,42kcal Tel.zsír.: 7,25g CH: 109,43g Só: 3,01g</p> <p>Zsír: 23,78g Feh.: 20,66g Cuk: 25,99g Ca: 307,10mg</p>
<p>Energia: 812,53kcal Zsír: 52,32g Telített zsírsav: 9,52g Fehérje: 41,35g Szénhidrát: 35,52g Hozzáadott cukor: g Só: 4,46g Ca: 442,56mg</p>	<p>Energia: 775,67kcal Zsír: 31,59g Telített zsírsav: 4,68g Fehérje: 24,47g Szénhidrát: 112,45g Hozzáadott cukor: 39,34g Só: 3,71g Ca: 99,27mg</p>	<p>Energia: 813,71kcal Zsír: 33,89g Telített zsírsav: 8,02g Fehérje: 41,34g Szénhidrát: 79,68g Hozzáadott cukor: 2,00g Só: 3,47g Ca: 115,28mg</p>	<p>Energia: 780,05kcal Zsír: 33,53g Telített zsírsav: 7,14g Fehérje: 43,15g Szénhidrát: 76,96g Hozzáadott cukor: 0,02g Só: 4,99g Ca: 60,41mg</p>	<p>Energia: 752,42kcal Zsír: 23,78g Telített zsírsav: 7,25g Fehérje: 20,66g Szénhidrát: 109,43g Hozzáadott cukor: 25,99g Só: 3,01g Ca: 307,10mg</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