

Bölcsődés étlap

Étlap

2024. április 8 - 2024. április 12

Étkezés	2024.04.08 Hétfő	2024.04.09 Kedd	2024.04.10 Szerda	2024.04.11 Csütörtök	2024.04.12 Péntek
Reggeli	Tejeskávé ^{1,7} , Túrós táska ^{1,7} E: 300,19kcal Tel.zsír: 9,85g CH: 29,80g Só: 0,46g Zsír: 16,05g Feh.: 8,43g Cuk: g Ca: 240,00mg	Meggy-Berkenye gyümölcstea ¹² , Korpás bagett ¹ , Kockasajt ⁷ , Jégcsapretek E: 157,21kcal Tel.zsír: 1,86g CH: 24,50g Só: 0,64g Zsír: 3,51g Feh.: 4,48g Cuk: 6,99g Ca: 105,24mg	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ , Kakaós foszlós kalács ^{1,3,7} , Margarin, Méz E: 234,87kcal Tel.zsír: 5,63g CH: 29,05g Só: 0,43g Zsír: 9,17g Feh.: 8,28g Cuk: g Ca: 320,00mg	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ , Félbarna kenyér ¹ , Tojáspástétom ^{3,10} , Kígyóuborka E: 232,72kcal Tel.zsír: 4,55g CH: 23,63g Só: 0,73g Zsír: 9,29g Feh.: 10,92g Cuk: g Ca: 332,54mg	Erdeigyümölcs tea ¹² , Fehér kenyér ¹ , Margarin, Sajtos párizsi ⁷ , paradicsom E: 142,71kcal Tel.zsír: 1,80g CH: 21,31g Só: 0,77g Zsír: 4,62g Feh.: 3,80g Cuk: 6,99g Ca: 2,84mg
Tízórai	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	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	Körte E: 39,75kcal Tel.zsír: g CH: 9,00g Só: g Zsír: 0,23g Feh.: 0,30g Cuk: g Ca: 11,77mg	Ananászos túrókrém ⁷ E: 119,81kcal Tel.zsír: 3,22g CH: 7,24g Só: 0,03g Zsír: 4,96g Feh.: 11,34g Cuk: g Ca: 61,50mg	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
Ebéd	Rántott halrúd (sütőben sütte) ^{1,2,3,6,7,9,10} , Rizi-bizis ⁹ E: 310,42kcal Tel.zsír: 0,82g CH: 49,09g Só: 1,66g Zsír: 7,88g Feh.: 8,95g Cuk: g Ca: 13,80mg	Zöldbabfőzelék magyaros ^{1,12} , Fűszeres sertésapró ¹² , Alma E: 238,85kcal Tel.zsír: 0,73g CH: 19,59g Só: 1,10g Zsír: 10,79g Feh.: 14,51g Cuk: g Ca: 54,49mg	Bolognai spagetti ^{1,3,7,12} E: 318,86kcal Tel.zsír: 3,32g CH: 35,69g Só: 1,04g Zsír: 11,59g Feh.: 16,99g Cuk: 1,62g Ca: 18,33mg	Zöldborsó főzelék ^{1,7} , Sült csirkecombfilé E: 246,08kcal Tel.zsír: 1,83g CH: 23,34g Só: 0,96g Zsír: 13,08g Feh.: 15,34g Cuk: 4,50g Ca: 138,34mg	Burgonyapüré hercegnő módra, csirkemájjal ⁷ , Ózibarack befőtt E: 267,39kcal Tel.zsír: 2,99g CH: 40,55g Só: 0,54g Zsír: 6,34g Feh.: 11,75g Cuk: 5,60g Ca: 112,03mg
Uzsonna	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ , Félbarna kenyér ¹ , Szárnyas májkrém ¹ , Kaliforniai paprika E: 206,60kcal Tel.zsír: 4,39g CH: 25,95g Só: 0,80g Zsír: 6,90g Feh.: 9,36g Cuk: g Ca: 321,40mg	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ , Bőngyöle ^{3,7} , Margarin, TV paprika E: 238,36kcal Tel.zsír: 5,77g CH: 28,00g Só: 0,49g Zsír: 9,55g Feh.: 9,14g Cuk: g Ca: 322,40mg	UHT tej 2,8 ⁷ , Zöldséges stangli ^{1,7} , Szezámagos vajkrém ^{7,11} , Kaliforniai paprika E: 245,34kcal Tel.zsír: 6,50g CH: 25,75g Só: 0,74g Zsír: 10,65g Feh.: 10,84g Cuk: g Ca: 247,25mg	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ , Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér ¹ , Lilahagymás túrókrém ⁷ , Kápia paprika E: 223,79kcal Tel.zsír: 5,62g CH: 24,74g Só: 0,62g Zsír: 8,50g Feh.: 11,35g Cuk: g Ca: 345,13mg	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ , Burgonyás zsemle ¹ , Halpástétom, Afrikai harcsa, zöldfűszeres ⁴ , Hónapos retek E: 267,94kcal Tel.zsír: 4,69g CH: 31,20g Só: 0,83g Zsír: 10,52g Feh.: 10,81g Cuk: g Ca: 329,40mg
Energia:	876,22kcal	805,34kcal	838,82kcal	822,41kcal	818,74kcal
Zsír:	31,04g	30,23g	31,65g	35,83g	25,26g
Telített zsírsav:	15,06g	11,92g	15,44g	15,22g	11,89g
Fehérje:	27,37g	36,31g	36,41g	48,95g	31,13g
Szénhidrát:	125,10g	98,03g	99,50g	78,95g	142,22g
Hozzáadott cukor:	3,00g	6,99g	1,62g	4,50g	12,59g
Só:	2,94g	3,38g	2,22g	2,33g	2,24g
Ca:	590,72mg	755,88mg	597,35mg	877,51mg	452,73mg

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. április 8 - 2024. április 12

Étkezés	2024.04.08 Hétfő	2024.04.09 Kedd	2024.04.10 Szerda	2024.04.11 Csütörtök	2024.04.12 Péntek
Tízórai	Tejescávé ^{1,7} , Briós ^{1,3,7} E: 307,29kcal Tel.zsír: 6,52g CH: 42,76g Só: 0,59g Zsír: 9,86g Feh.: 10,38g Cuk: g Ca: 320,00mg	Meggy-Berkenye gyümölcs ¹² , Kukoricás babajka ¹ , Kockacsajt ⁷ E: 161,05kcal Tel.zsír: 3,00g CH: 24,38g Só: 0,56g Zsír: 4,83g Feh.: 4,43g Cuk: 6,99g Ca: 164,71mg	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ , Kakaós foszliós kalács ^{1,3,7} , Margarin, Méz E: 335,90kcal Tel.zsír: 6,35g CH: 48,10g Só: 0,60g Zsír: 10,75g Feh.: 10,47g Cuk: g Ca: 320,00mg	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ , Teljeskiörlesű rozskenyér ¹ , Tojáspástétom ^{3,10} , Kígyóuborka E: 315,06kcal Tel.zsír: 4,69g CH: 36,00g Só: 1,16g Zsír: 10,46g Feh.: 13,55g Cuk: g Ca: 336,71mg	Erdeigyümölcs tea ¹² , Tönkölybúza párna (teljeskiörlesű) ^{1,7} , Margarin, Sajtos pirizsi ⁷ E: 276,38kcal Tel.zsír: 2,48g CH: 44,05g Só: 1,28g Zsír: 6,50g Feh.: 8,60g Cuk: 6,99g Ca: 0,04mg
Ebéd	Tárkonyos zöldségleves, eperlevéllel ^{1,3,7,9} , Rántott halrúd (sütőben sütvé) ^{1,2,3,6,7,9,10} , Rizi-bizi ⁹ E: 532,39kcal Tel.zsír: 3,65g CH: 71,62g Só: 2,78g Zsír: 19,06g Feh.: 14,52g Cuk: g Ca: 67,54mg	Paradicsomleves betűtészta ^{1,3} , Zöldbabfőzelék magyaros ^{1,12} , Fűszeres sertésapró ¹² , Banán E: 553,79kcal Tel.zsír: 1,73g CH: 76,91g Só: 2,05g Zsír: 26,54g Feh.: 19,78g Cuk: 6,92g Ca: 76,29mg	Tavaszi karalábéleves ^{1,3,9} , Bolognai spagetti ^{1,3,7,12} E: 562,59kcal Tel.zsír: 4,97g CH: 54,41g Só: 2,31g Zsír: 27,19g Feh.: 21,96g Cuk: 3,04g Ca: 52,35mg	Lebbencsleves ^{1,9,12} , Zöldborsó főzelék ^{1,7} , Sült csirkecombfilé E: 485,49kcal Tel.zsír: 4,25g CH: 49,09g Só: 2,82g Zsír: 24,78g Feh.: 24,81g Cuk: 5,00g Ca: 200,98mg	Fejtett bableves ^{1,3,12} , Tejbeigriz (tejbedara) kakaó szórattal ^{1,7} , Alma E: 577,79kcal Tel.zsír: 8,14g CH: 83,39g Só: 1,58g Zsír: 16,23g Feh.: 8,37g Cuk: 27,99g Ca: 529,39mg
Uzsonna	Teljeskiörlesű rozskenyér ¹ , Szárnyas májkrém ¹ , Kaliforniai paprika E: 170,46kcal Tel.zsír: 0,54g CH: 29,13g Só: 1,05g Zsír: 2,11g Feh.: 5,82g Cuk: g Ca: 2,10mg	Gyümölcs joghurt ⁷ , Korpovit keksz 75% teljes kiörlesű ^{1,12} E: 266,95kcal Tel.zsír: 3,72g CH: 37,80g Só: 0,38g Zsír: 6,90g Feh.: 6,90g Cuk: 1,80g Ca: 180,00mg	Teljeskiörlesű tönkölybúza kenyér ¹ , Szezámagos vajkrém ^{7,11} , Kaliforniai paprika E: 200,51kcal Tel.zsír: 4,06g CH: 28,10g Só: 0,97g Zsír: 7,04g Feh.: 5,91g Cuk: g Ca: 12,55mg	Teljeskiörlesű tönkölybúza kenyér ¹ , Lilahagymás túrókrém ⁷ , Kápia paprika E: 178,85kcal Tel.zsír: 1,99g CH: 28,10g Só: 0,82g Zsír: 3,66g Feh.: 7,83g Cuk: g Ca: 30,45mg	Teljeskiörlesű búzakenyér ¹ , Halpástétom, Afrikai harcsa, zöldfűszeres ⁴ , Hónapos retek E: 195,93kcal Tel.zsír: 1,02g CH: 27,34g Só: 1,19g Zsír: 6,56g Feh.: 6,15g Cuk: g Ca: 14,10mg
Energia:	1 010,13kcal	981,79kcal	1 098,99kcal	979,40kcal	1 050,10kcal
Zsír:	31,03g	38,27g	44,97g	38,91g	29,29g
Telített zsírsav:	10,71g	8,45g	15,38g	10,93g	11,64g
Fehérje:	30,72g	31,11g	38,34g	46,19g	33,12g
Szénhidrát:	143,50g	139,09g	130,61g	113,18g	154,78g
Hozzáadott cukor:	g	15,71g	3,04g	5,00g	34,98g
Só:	4,42g	2,98g	3,88g	4,80g	4,06g
Ca:	389,64mg	421,00mg	384,90mg	568,14mg	543,53mg

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. április 8 - 2024. április 12

Étkezés	2024.04.08 Hétfő	2024.04.09 Kedd	2024.04.10 Szerda	2024.04.11 Csütörtök	2024.04.12 Péntek
Tízórai	Tejescávé ^{1,7} , Briós ^{1,3,7} E: 341,04kcal Tel.zsír.: 7,69g CH: 46,02g Só: 0,65g Zsír: 11,43g Feh.: 11,90g Cuk: g Ca: 400,00mg	Meggy-Berkenye gyümölcsca ¹² , Kukoricás babajka ¹ , Kockasajt ⁷ E: 232,89kcal Tel.zsír.: 3,03g CH: 38,78g Só: 0,89g Zsír: 5,04g Feh.: 6,83g Cuk: 6,99g Ca: 164,71mg	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ , Kakaós foszlós kalács ^{1,3,7} , Margarin, Méz E: 382,62kcal Tel.zsír.: 8,25g CH: 50,60g Só: 0,71g Zsír: 14,15g Feh.: 12,05g Cuk: g Ca: 400,00mg	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ , Teljeskiörlésű rozskenyér ¹ , Tojáspástétom ^{3,10} , Kígyóuborka E: 366,82kcal Tel.zsír.: 5,88g CH: 38,88g Só: 1,29g Zsír: 13,30g Feh.: 16,32g Cuk: g Ca: 422,69mg	Erdeigyümölcs tea ¹² , Tönkölybúza margarin (teljeskiörlésű) ^{1,7} , Margarin, Sajtos pirizsi ⁷ E: 313,78kcal Tel.zsír.: 3,91g CH: 44,32g Só: 1,56g Zsír: 10,10g Feh.: 9,78g Cuk: 6,99g Ca: 0,04mg
Ebéd	Tárkonyos zöldséglevés, eperlevéllel ^{1,3,7,9} , Rántott halrúd (sütőben sütvé) ^{1,2,3,6,7,9,10} , Rizi-bizi ⁹ E: 659,93kcal Tel.zsír.: 4,59g CH: 87,60g Só: 3,43g Zsír: 24,08g Feh.: 18,06g Cuk: g Ca: 84,87mg	Paradicsomlevés betűtészta ^{val,1,3} , Zöldbabfőzelék magyaros ^{1,12} , Fűszeres sertésapró ¹² , Banán E: 702,49kcal Tel.zsír.: 2,11g CH: 105,80g Só: 2,61g Zsír: 33,35g Feh.: 24,47g Cuk: 9,06g Ca: 93,37mg	Tavaszi karalábélevés ^{1,3,9} , Bolognai spagetti ^{1,3,7,12} E: 675,30kcal Tel.zsír.: 6,16g CH: 65,28g Só: 2,99g Zsír: 32,57g Feh.: 26,40g Cuk: 3,38g Ca: 64,63mg	Lebbencslevés ^{1,9,12} , Zöldborsó főzelék ^{1,7} , Sült csirkecombfilé E: 603,35kcal Tel.zsír.: 5,10g CH: 60,78g Só: 3,57g Zsír: 31,02g Feh.: 30,65g Cuk: 5,51g Ca: 234,75mg	Fejtett bablevés ^{1,3,12} , Tejbegríz (tejbedara) kakaó szórattal ^{1,7} , Alma E: 699,48kcal Tel.zsír.: 9,10g CH: 102,97g Só: 1,97g Zsír: 18,86g Feh.: 21,64g Cuk: 33,98g Ca: 597,65mg
Uzsonna	Teljeskiörlésű rozskenyér ¹ , Szárnyas májkrém ¹ , Kaliforniai paprika E: 188,05kcal Tel.zsír.: 0,73g CH: 30,89g Só: 1,20g Zsír: 2,85g Feh.: 6,78g Cuk: g Ca: 2,80mg	Gyümölcs joghurt ⁷ , Korpovit keksz 75% teljes kiörlésű ^{1,12} E: 317,21kcal Tel.zsír.: 4,26g CH: 44,90g Só: 0,48g Zsír: 8,20g Feh.: 7,95g Cuk: 2,40g Ca: 180,00mg	Teljeskiörlésű tönkölybúza kenyér ¹ , Szezámagos vajkrém ^{7,11} , Kaliforniai paprika E: 206,79kcal Tel.zsír.: 4,06g CH: 28,75g Só: 0,97g Zsír: 7,34g Feh.: 6,14g Cuk: g Ca: 16,60mg	Teljeskiörlésű tönkölybúza kenyér ¹ , Lilahagymás túrókrém ⁷ , Kápia paprika E: 197,51kcal Tel.zsír.: 2,56g CH: 29,04g Só: 0,87g Zsír: 4,65g Feh.: 9,32g Cuk: g Ca: 40,10mg	Teljeskiörlésű búzakenyér ¹ , Halpástétom, Afrikai harcsa, zöldfűszeres ⁴ , Hónapos retek E: 230,73kcal Tel.zsír.: 1,43g CH: 28,15g Só: 1,36g Zsír: 9,61g Feh.: 7,14g Cuk: g Ca: 18,80mg
Energia:	1 189,02kcal	1 252,59kcal	1 264,71kcal	1 167,68kcal	1 244,00kcal
Zsír:	38,37g	46,60g	54,06g	48,97g	38,57g
Telített zsírsav:	13,02g	9,40g	18,47g	13,54g	14,44g
Fehérje:	36,74g	39,24g	44,60g	56,30g	38,56g
Szénhidrát:	164,51g	189,48g	144,63g	128,70g	175,44g
Hozzáadott cukor:	g	18,44g	3,38g	5,51g	40,98g
Só:	5,29g	3,98g	4,68g	5,73g	4,88g
Ca:	487,67mg	438,08mg	481,23mg	697,54mg	616,50mg

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. április 8 - 2024. április 12

Étkezés	2024.04.08 Hétfő	2024.04.09 Kedd	2024.04.10 Szerda	2024.04.11 Csütörtök	2024.04.12 Péntek
Tízórai	Tejeskávé ^{1,7} , Túrós táska ^{1,7} E: 564,28kcal Tel.zsír: 18,45g CH: 55,96g Só: 0,85g Zsír: 30,44g Feh.: 15,34g Cuk: g Ca: 400,00mg	Meggy-Berkenye gyümölcs ¹² , Kukoricás babajka ¹ , Kockasajt ⁷ E: 263,85kcal Tel.zsír: 4,56g CH: 40,26g Só: 1,01g Zsír: 7,42g Feh.: 7,86g Cuk: 6,99g Ca: 249,54mg	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ , Kakaós foszlós kalács ^{1,3,7} , Margarin, Méz E: 382,62kcal Tel.zsír: 8,25g CH: 50,60g Só: 0,71g Zsír: 14,15g Feh.: 12,05g Cuk: g Ca: 400,00mg	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ , Teljeskiörlésű rozskenyér ¹ , Tojáspástétom ^{3,10} , Kígyóuborka E: 388,16kcal Tel.zsír: 6,06g CH: 39,27g Só: 1,37g Zsír: 14,66g Feh.: 17,50g Cuk: g Ca: 428,39mg	Erdeigyümölcs tea ¹² , Tönkölybúza margarin (teljeskiörlésű) ^{1,7} , Margarin, Sajtos pirizsi ⁷ E: 313,78kcal Tel.zsír: 3,91g CH: 44,32g Só: 1,56g Zsír: 10,10g Feh.: 9,78g Cuk: 6,99g Ca: 0,04mg
Ebéd	Tárkonyos zöldségleves, eperlevéllel ^{1,3,7,9} , Rántott halrúd (sütőben sütvé) ^{1,2,3,6,7,9,10} , Rizi-bizi ⁹ E: 758,69kcal Tel.zsír: 5,24g CH: 100,83g Só: 3,95g Zsír: 27,74g Feh.: 20,63g Cuk: g Ca: 98,20mg	Paradicsomleves betűtészta ^{1,3} , Zöldbabfőzelék magyaros ^{1,12} , Fűszeres sertésapró ¹² , Banán E: 817,38kcal Tel.zsír: 2,61g CH: 125,97g Só: 3,23g Zsír: 39,32g Feh.: 27,37g Cuk: 10,05g Ca: 104,67mg	Tavaszi karalábéleves ^{1,3,9} , Bolognai spagetti ^{1,3,7,12} E: 768,43kcal Tel.zsír: 6,35g CH: 76,62g Só: 3,75g Zsír: 36,10g Feh.: 29,73g Cuk: 3,62g Ca: 76,63mg	Lebbencsleves ^{1,9,12} , Zöldborsó főzelék ^{1,7} , Sült csirkecombfilé E: 700,12kcal Tel.zsír: 5,56g CH: 71,47g Só: 3,06g Zsír: 35,38g Feh.: 35,25g Cuk: 6,51g Ca: 260,24mg	Fejtett bableves ^{1,3,12} , Tejbegríz (tejbedara) kakaó szórattal ^{1,7} , Alma E: 798,12kcal Tel.zsír: 9,65g CH: 119,15g Só: 2,55g Zsír: 20,88g Feh.: 24,31g Cuk: 37,98g Ca: 627,62mg
Uzsonna	Teljeskiörlésű rozskenyér ¹ , Szárnyas májkrém ¹ , Kaliforniai paprika E: 191,14kcal Tel.zsír: 0,73g CH: 31,50g Só: 1,20g Zsír: 2,88g Feh.: 6,88g Cuk: g Ca: 3,50mg	Gyümölcs joghurt ⁷ , Korpovit keksz 75% teljes kiörlésű ^{1,12} E: 317,21kcal Tel.zsír: 4,26g CH: 44,90g Só: 0,48g Zsír: 8,20g Feh.: 7,95g Cuk: 2,40g Ca: 180,00mg	Teljeskiörlésű tönkölybúza kenyér ¹ , Szezámagos vajkrém ^{7,11} , Kaliforniai paprika E: 233,14kcal Tel.zsír: 5,36g CH: 29,78g Só: 1,07g Zsír: 9,54g Feh.: 6,82g Cuk: g Ca: 20,56mg	Teljeskiörlésű tönkölybúza kenyér ¹ , Lilahagymás túrókrém ⁷ , Kápia paprika E: 214,73kcal Tel.zsír: 3,15g CH: 29,92g Só: 0,91g Zsír: 5,75g Feh.: 10,24g Cuk: g Ca: 48,96mg	Teljeskiörlésű búzakenyér ¹ , Halpástétom, Afrikai harcsa, zöldfűszeres ⁴ , Hónapos retek E: 265,53kcal Tel.zsír: 1,84g CH: 28,96g Só: 1,52g Zsír: 12,66g Feh.: 8,13g Cuk: g Ca: 23,50mg
Energia:	1 514,11kcal	1 398,44kcal	1 384,20kcal	1 303,01kcal	1 377,43kcal
Zsír:	61,06g	54,95g	59,78g	55,78g	43,64g
Telített zsírsav:	24,42g	11,43g	19,96g	14,77g	15,40g
Fehérje:	42,85g	43,18g	48,61g	62,98g	42,23g
Szénhidrát:	188,28g	211,13g	157,01g	140,66g	192,43g
Hozzáadott cukor:	g	19,44g	3,62g	6,51g	44,97g
Só:	6,00g	4,72g	5,53g	5,34g	5,63g
Ca:	501,70mg	534,21mg	497,19mg	737,59mg	651,16mg

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

Középiskolás Étlap

Étlap

2024. április 8 - 2024. április 12

2024.04.08 Hétfő	2024.04.09 Kedd	2024.04.10 Szerda	2024.04.11 Csütörtök	2024.04.12 Péntek
<p>Tárkonyos zöldségleves, eperlevéllel^{1,3,7,9}, Rántott halrúd (sütőben sütvé)^{1,2,3,6,7,9,10}, Rizi-bizi⁹</p> <p>E: 853,22kcal Tel.zsír.: 5,78g CH: 114,85g Só: 4,51g</p> <p>Zsír: 30,42g Feh.: 23,47g Cuk: g Ca: 113,65mg</p>	<p>Paradicsomleves betűtésztaival^{1,3}, Zöldbabfőzelék magyaros^{1,12}, Fűszeres sertésapró¹²</p> <p>E: 793,99kcal Tel.zsír.: 2,90g CH: 68,25g Só: 3,77g</p> <p>Zsír: 43,23g Feh.: 28,86g Cuk: 11,19g Ca: 115,09mg</p>	<p>Tavaszi karalábéleves^{1,3,9}, Bolognai spagetti^{1,3,7,12}</p> <p>E: 862,87kcal Tel.zsír.: 7,48g CH: 84,40g Só: 4,52g</p> <p>Zsír: 40,97g Feh.: 33,91g Cuk: 2,16g Ca: 88,02mg</p>	<p>Lebbencsleves^{1,9,12}, Zöldborsó főzelék^{1,7}, Sült csirkecombfilé</p> <p>E: 820,67kcal Tel.zsír.: 7,14g CH: 81,90g Só: 4,97g</p> <p>Zsír: 42,63g Feh.: 39,52g Cuk: 6,81g Ca: 281,19mg</p>	<p>Fejtett bableves^{1,3,12}, Tejbegríz (tejbedara) kakaó szóráttal^{1,7}</p> <p>E: 776,33kcal Tel.zsír.: 9,45g CH: 112,16g Só: 2,93g</p> <p>Zsír: 20,96g Feh.: 25,12g Cuk: 34,48g Ca: 595,47mg</p>
<p>Energia: 853,22kcal Zsír: 30,42g Telített zsírsav: 5,78g Fehérje: 23,47g Szénhidrát: 114,85g Hozzáadott cukor: g Só: 4,51g Ca: 113,65mg</p>	<p>Energia: 793,99kcal Zsír: 43,23g Telített zsírsav: 2,90g Fehérje: 28,86g Szénhidrát: 68,25g Hozzáadott cukor: 11,19g Só: 3,77g Ca: 115,09mg</p>	<p>Energia: 862,87kcal Zsír: 40,97g Telített zsírsav: 7,48g Fehérje: 33,91g Szénhidrát: 84,40g Hozzáadott cukor: 2,16g Só: 4,52g Ca: 88,02mg</p>	<p>Energia: 820,67kcal Zsír: 42,63g Telített zsírsav: 7,14g Fehérje: 39,52g Szénhidrát: 81,90g Hozzáadott cukor: 6,81g Só: 4,97g Ca: 281,19mg</p>	<p>Energia: 776,33kcal Zsír: 20,96g Telített zsírsav: 9,45g Fehérje: 25,12g Szénhidrát: 112,16g Hozzáadott cukor: 34,48g 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. április 8 - 2024. április 12

2024.04.08 Hétfő	2024.04.09 Kedd	2024.04.10 Szerda	2024.04.11 Csütörtök	2024.04.12 Péntek
<p>Tárkonyos zöldségleves, eperlevéllel^{1,3,7,9}, Rántott halrúd (sütőben sütvé)^{1,2,3,6,7,9,10}, Rizi-bizi⁹</p> <p>E: 853,22kcal Tel.zsír.: 5,78g CH: 114,85g Só: 4,51g</p> <p>Zsír: 30,42g Feh.: 23,47g Cuk: g Ca: 113,65mg</p>	<p>Paradicsomleves betűtészta^{val1,3}, Zöldbabfőzelék magyaros^{1,12}, Fűszeres sertésapró¹²</p> <p>E: 793,99kcal Tel.zsír.: 2,90g CH: 68,25g Só: 3,77g</p> <p>Zsír: 43,23g Feh.: 28,86g Cuk: 11,19g Ca: 115,09mg</p>	<p>Tavaszi karalábéleves^{1,3,9}, Bolognai spagetti^{1,3,7,12}</p> <p>E: 863,15kcal Tel.zsír.: 7,48g CH: 84,46g Só: 4,52g</p> <p>Zsír: 40,98g Feh.: 33,92g Cuk: 2,16g Ca: 88,23mg</p>	<p>Lebbencsleves^{1,9,12}, Zöldborsó főzelék^{1,7}, Sült csirkecombfilé</p> <p>E: 820,67kcal Tel.zsír.: 7,14g CH: 81,90g Só: 4,97g</p> <p>Zsír: 42,63g Feh.: 39,52g Cuk: 6,81g Ca: 281,19mg</p>	<p>Fejtett bableves^{1,3,12}, Tejbegríz (tejbedara) kakaó szóráttal^{1,7}</p> <p>E: 776,33kcal Tel.zsír.: 9,45g CH: 112,16g Só: 2,93g</p> <p>Zsír: 20,96g Feh.: 25,12g Cuk: 34,48g Ca: 595,47mg</p>
<p>Energia: 853,22kcal Zsír: 30,42g Telített zsírsav: 5,78g Fehérje: 23,47g Szénhidrát: 114,85g Hozzáadott cukor: g Só: 4,51g Ca: 113,65mg</p>	<p>Energia: 793,99kcal Zsír: 43,23g Telített zsírsav: 2,90g Fehérje: 28,86g Szénhidrát: 68,25g Hozzáadott cukor: 11,19g Só: 3,77g Ca: 115,09mg</p>	<p>Energia: 863,15kcal Zsír: 40,98g Telített zsírsav: 7,48g Fehérje: 33,92g Szénhidrát: 84,46g Hozzáadott cukor: 2,16g Só: 4,52g Ca: 88,23mg</p>	<p>Energia: 820,67kcal Zsír: 42,63g Telített zsírsav: 7,14g Fehérje: 39,52g Szénhidrát: 81,90g Hozzáadott cukor: 6,81g Só: 4,97g Ca: 281,19mg</p>	<p>Energia: 776,33kcal Zsír: 20,96g Telített zsírsav: 9,45g Fehérje: 25,12g Szénhidrát: 112,16g Hozzáadott cukor: 34,48g 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