

Bölcsődés étlap

Étlap

2024. május 6 - 2024. május 10

| Étkezés | 2024.05.06 Hétfő | 2024.05.07 Kedd | 2024.05.08 Szerda | 2024.05.09 Csütörtök | 2024.05.10 Péntek |
|-------------------|--|--|--|---|--|
| Reggeli | Tejeskávé ^{1,7} , Tejes kifli ^{1,7} , Vajkrém ⁷ E: 217,70kcal Tel.zsír: 6,63g CH: 24,42g Só: 0,63g Zsír: 9,49g Feh.: 7,72g Cuk: g Ca: 242,50mg | Tea ¹² , Burgonyás zsemle ¹ , Szezámagos sajtkrém ^{7,11} , paradicsom E: 163,52kcal Tel.zsír: 1,76g CH: 27,29g Só: 0,70g Zsír: 3,47g Feh.: 5,24g Cuk: 5,00g Ca: 7,09mg | tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ , Csokoládés gabonagolyó ^{1,5,7,8,11} E: 172,23kcal Tel.zsír: 4,10g CH: 20,95g Só: 0,21g Zsír: 6,08g Feh.: 7,32g Cuk: g Ca: 320,00mg | Meggy-Berkenye gyümölcsstea ¹² , Stangli, (tejes) ^{1,7} , Halpástétom, Afrikai harcsa, magyaros ⁴ , Kígyóuborka E: 141,87kcal Tel.zsír: 0,77g CH: 20,05g Só: 2,68g Zsír: 5,01g Feh.: 3,54g Cuk: 6,99g Ca: 3,04mg | UHT tej 2,8 ⁷ , Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér ¹ , Kockasajt ⁷ , Jégsaprettek E: 214,86kcal Tel.zsír: 5,68g CH: 24,37g Só: 0,70g Zsír: 8,62g Feh.: 9,96g Cuk: g Ca: 345,20mg |
| 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 | Banán E: 57,36kcal Tel.zsír: g CH: 33,75g Só: 0,04g Zsír: 0,08g Feh.: 0,97g Cuk: g Ca: 4,50mg | Ananászturmix ⁷ E: 89,58kcal Tel.zsír: 2,00g CH: 12,20g Só: 0,10g Zsír: 2,86g Feh.: 3,24g Cuk: g Ca: 169,60mg | 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 | Körte E: 39,75kcal Tel.zsír: g CH: 9,00g Só: g Zsír: 0,23g Feh.: 0,30g Cuk: g Ca: 11,77mg |
| Ebéd | Tarhonyáshús ^{1,9,12} , cékla E: 268,31kcal Tel.zsír: 0,60g CH: 37,48g Só: 1,65g Zsír: 8,68g Feh.: 11,81g Cuk: g Ca: 21,96mg | Párolt pulykamell, Almamártás ^{7,12} , Főtt burgonya fél adag E: 312,28kcal Tel.zsír: 1,75g CH: 45,32g Só: 0,85g Zsír: 7,16g Feh.: 15,60g Cuk: 19,67g Ca: 31,03mg | Mustáros hagymás csirkecomb ¹⁰ , Rizibizis ⁹ E: 278,69kcal Tel.zsír: 0,77g CH: 35,49g Só: 1,64g Zsír: 12,35g Feh.: 12,36g Cuk: g Ca: 28,11mg | Kelkáposzta főzelék ^{1,12} , Fasírt (sertés) ^{1,3,12} E: 327,78kcal Tel.zsír: 1,40g CH: 27,04g Só: 1,53g Zsír: 16,16g Feh.: 16,04g Cuk: g Ca: 69,44mg | Tárkonyos sertésraguleves ^{1,3,7,9} , Tejbe rizs (tejbedara) ^{1,7} , Kakaó szórát E: 443,74kcal Tel.zsír: 7,05g CH: 52,62g Só: 1,25g Zsír: 17,75g Feh.: 16,58g Cuk: 23,99g Ca: 312,14mg |
| Uzsonna | tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ , Kukoricás babajka ¹ , Margarin, Pápai szendvics sonka, TV paprika E: 228,89kcal Tel.zsír: 5,34g CH: 25,54g Só: 1,00g Zsír: 8,77g Feh.: 10,97g Cuk: g Ca: 322,40mg | tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ , Böngyöle ^{1,3,7} , Tojáskrém ^{13,10} , Hónapos retek E: 271,11kcal Tel.zsír: 5,32g CH: 28,08g Só: 0,60g Zsír: 11,01g Feh.: 11,90g Cuk: g Ca: 338,72mg | tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ , Korpás bagett ¹ , Margarin, Szeletelt sajt, Kápia paprika E: 293,90kcal Tel.zsír: 8,36g CH: 26,31g Só: 1,10g Zsír: 13,53g Feh.: 13,99g Cuk: g Ca: 321,40mg | tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ , Félbarna kenyér ¹ , Vaniliás túrókrém ⁷ E: 230,84kcal Tel.zsír: 5,53g CH: 27,41g Só: 0,59g Zsír: 8,24g Feh.: 10,96g Cuk: 2,00g Ca: 341,82mg | UHT tej 2,8 ⁷ , Sajtos perece ^{1,3,7} , Alma E: 243,76kcal Tel.zsír: 5,20g CH: 31,75g Só: 0,49g Zsír: 8,37g Feh.: 9,50g Cuk: g Ca: 247,88mg |
| Energia: | 845,31kcal | 804,27kcal | 834,40kcal | 836,13kcal | 942,10kcal |
| Zsír: | 31,87g | 21,71g | 34,82g | 33,34g | 34,97g |
| Telített zsírsav: | 15,78g | 8,84g | 15,24g | 10,12g | 17,93g |
| Fehérje: | 41,87g | 33,70g | 36,91g | 34,65g | 36,35g |
| Szénhidrát: | 97,43g | 134,45g | 94,95g | 94,59g | 117,74g |
| Hozzáadott cukor: | 4,20g | 24,67g | g | 15,99g | 23,99g |
| Só: | 3,30g | 2,19g | 3,05g | 4,85g | 2,44g |
| Ca: | 644,73mg | 381,34mg | 839,11mg | 431,91mg | 916,99mg |

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. május 6 - 2024. május 10

| Étkezés | 2024.05.06 Hétfő | 2024.05.07 Kedd | 2024.05.08 Szerda | 2024.05.09 Csütörtök | 2024.05.10 Péntek |
|-------------------|---|---|--|--|---|
| Tízórai | Tejeskávés ^{1,7} , Kukoricás babajka 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 | Tea ¹² , Burgonyás zsemle ¹ , Szezámagos sajtkrém ^{7,11} , paradicsom E: 293,92kcal Tel.zsír.: 2,68g CH: 50,33g Só: 1,24g Zsír: 5,50g Feh.: 9,51g Cuk: 6,99g Ca: 11,85mg | tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ , Csokoládés gabonagolyó ^{1,5,7,8,11} E: 228,30kcal Tel.zsír.: 4,21g CH: 31,90g Só: 0,23g Zsír: 6,56g Feh.: 8,64g Cuk: g Ca: 320,00mg | Meggy-Berkenye gyümölcs tea ¹² , Stangli, (tejes) ^{1,7} , Halpástétom ⁴ , Afrikai harcsa, magyaros ⁴ , Kígyóuborka E: 220,08kcal Tel.zsír.: 1,13g CH: 32,22g Só: 5,22g Zsír: 6,97g Feh.: 6,08g Cuk: 6,99g Ca: 4,54mg | UHT tej 2,8 ⁷ , Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér ¹ , Kockasajt ⁷ , Jégcsapretek E: 300,35kcal Tel.zsír.: 6,93g CH: 38,26g Só: 1,14g Zsír: 10,65g Feh.: 12,79g Cuk: g Ca: 412,77mg |
| Ebéd | Karalábéleves (magyaros), tésztával ^{1,3,12} , Tarhonyáshús ^{1,9,12} , cékla E: 535,25kcal Tel.zsír.: 1,51g CH: 66,34g Só: 3,25g Zsír: 16,62g Feh.: 23,51g Cuk: g Ca: 64,44mg | Rizsleves ⁹ , Párolt pulykamell, Almamártás ^{7,12} , Főtt burgonya fél adag E: 501,52kcal Tel.zsír.: 2,98g CH: 64,32g Só: 2,16g Zsír: 15,12g Feh.: 22,96g Cuk: 24,59g Ca: 76,09mg | Zöldborsóleves ^{1,3,9,12} , Mustáros hagymás csirkecomb ¹⁰ , Párolt bulgur ^{1,9} E: 534,87kcal Tel.zsír.: 1,89g CH: 62,15g Só: 2,18g Zsír: 23,51g Feh.: 21,64g Cuk: 1,50g Ca: 73,71mg | Paradicsomleves betűtésztával ^{1,3} , Kelkáposzta főzelék ^{1,12} , Fasírt (sertés) ^{1,3,12} E: 691,46kcal Tel.zsír.: 3,53g CH: 57,89g Só: 2,85g Zsír: 39,79g Feh.: 21,18g Cuk: 6,92g Ca: 91,62mg | Tárkonyos sertésraguleves ^{1,3,7,9} , Tejbegríz (tejbedara) ^{1,7} , Kakaó szórát E: 615,34kcal Tel.zsír.: 10,28g CH: 68,97g Só: 1,81g Zsír: 27,88g Feh.: 19,37g Cuk: 27,99g Ca: 514,45mg |
| Uzsonna | Teljeskiőrlésű búzakenyér ¹ , Margarin, Pápai szendvics sonka, TV paprika E: 174,16kcal Tel.zsír.: 1,64g CH: 27,12g Só: 1,45g Zsír: 3,74g Feh.: 7,49g Cuk: g Ca: 3,60mg | Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér ¹ , Tojáskrém ^{3,10} , Hónapos retek E: 187,84kcal Tel.zsír.: 0,69g CH: 26,03g Só: 0,94g Zsír: 4,66g Feh.: 7,65g Cuk: g Ca: 25,88mg | Teljeskiőrlésű rozskenyér ¹ , Margarin, Szeletelt sajt, Kápia paprika E: 256,66kcal Tel.zsír.: 6,16g CH: 26,77g Só: 1,32g Zsír: 10,46g Feh.: 11,20g Cuk: g Ca: 2,10mg | Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér ¹ , Csicseriborsókrém ^{11,12} , Kaliforniai paprika E: 170,00kcal Tel.zsír.: 0,34g CH: 30,41g Só: 1,04g Zsír: 1,96g Feh.: 6,05g Cuk: g Ca: 29,69mg | Félbarna kenyér ¹ , Margarin, Alma E: 168,79kcal Tel.zsír.: 1,10g CH: 31,25g Só: 0,82g Zsír: 2,65g Feh.: 4,13g Cuk: g Ca: 7,88mg |
| Energia: | 989,69kcal | 983,28kcal | 1 019,82kcal | 1 081,54kcal | 1 084,48kcal |
| Zsír: | 33,19g | 25,28g | 40,53g | 48,73g | 41,18g |
| Telített zsírsav: | 12,10g | 6,35g | 12,25g | 5,00g | 18,31g |
| Fehérje: | 41,00g | 40,12g | 41,48g | 33,32g | 36,29g |
| Szénhidrát: | 123,62g | 140,69g | 120,82g | 120,52g | 138,48g |
| Hozzáadott cukor: | g | 31,58g | 1,50g | 13,91g | 27,99g |
| Só: | 5,55g | 4,34g | 3,73g | 9,11g | 3,77g |
| Ca: | 391,79mg | 113,82mg | 395,81mg | 125,85mg | 935,10mg |

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

Alsó tagozatos Iskolás Étlap

Étlap

2024. május 6 - 2024. május 10

| Étkezés | 2024.05.06 Hétfő | 2024.05.07 Kedd | 2024.05.08 Szerda | 2024.05.09 Csütörtök | 2024.05.10 Péntek |
|-------------------|--|--|---|---|--|
| Tízórai | Tejeskávé ^{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 | Tea ¹² , Burgonyás zsemle ¹ , Szezámagos sajtkrém ^{7,11} , paradicsom E: 307,35kcal Tel.zsír: 2,69g CH: 52,78g Só: 1,24g Zsír: 5,79g Feh.: 9,74g Cuk: 8,99g Ca: 16,61mg | tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ , Csokoládés gabonagolyó ^{1,5,7,8,11} E: 294,72kcal Tel.zsír: 5,28g CH: 41,70g Só: 0,29g Zsír: 8,28g Feh.: 11,02g Cuk: g Ca: 400,00mg | Meggy-Berkenye gyümölcs ¹² , Zöldséges stangli ^{1,7} , Halpástétom, Afrikai harcsa, magyaros ⁴ , Kígyóuborka E: 290,14kcal Tel.zsír: 1,41g CH: 37,79g Só: 1,18g Zsír: 10,60g Feh.: 8,87g Cuk: 6,99g Ca: 6,04mg | UHT tej 2,8 ⁷ , Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér ¹ , Kockasajt ⁷ , Jégsaprettek E: 330,56kcal Tel.zsír: 7,88g CH: 40,92g Só: 1,20g Zsír: 12,06g Feh.: 14,55g Cuk: g Ca: 475,47mg |
| Ebéd | Karalábéleves (magyaros), tésztával ^{1,3,12} , Tarhonyáshús ^{1,9,12} , cékla E: 653,54kcal Tel.zsír: 1,79g CH: 80,20g Só: 4,22g Zsír: 20,33g Feh.: 29,73g Cuk: g Ca: 83,18mg | Rizsleves ⁹ , Párolt pulykamell, Almamártás ^{7,12} , Főtt burgonya fél adag E: 600,94kcal Tel.zsír: 3,72g CH: 77,18g Só: 2,90g Zsír: 18,60g Feh.: 26,43g Cuk: 29,51g Ca: 91,19mg | Zöldborsóleves ^{1,3,9,12} , Mustáros hagymás csirkecomb ¹⁰ , Párolt bulgur ^{1,9} E: 646,66kcal Tel.zsír: 2,38g CH: 74,44g Só: 2,67g Zsír: 28,84g Feh.: 25,40g Cuk: 2,00g Ca: 89,95mg | Paradicsomleves betűtésztával ^{1,3} , Kelkáposzta főzelék ^{1,12} , Fasírt (sertés) ^{1,3,12} E: 727,78kcal Tel.zsír: 2,80g CH: 68,91g Só: 3,45g Zsír: 36,68g Feh.: 25,83g Cuk: 9,06g Ca: 107,77mg | Tárkonyos sertésraguleves ^{1,3,7,9} , Tejbegríz (tejbedara) ^{1,7} , Kakaó szórát E: 715,34kcal Tel.zsír: 11,65g CH: 81,73g Só: 2,18g Zsír: 31,88g Feh.: 22,21g Cuk: 33,98g Ca: 571,49mg |
| Uzsonna | Teljeskiőrlésű búzakenyér ¹ , Margarin, Pápai szendvics sonka, TV paprika E: 206,66kcal Tel.zsír: 2,81g CH: 27,78g Só: 1,78g Zsír: 6,37g Feh.: 9,19g Cuk: g Ca: 4,80mg | Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér ¹ , Tojáskrém ^{3,10} , Hónapos retek E: 210,57kcal Tel.zsír: 0,88g CH: 26,41g Só: 1,04g Zsír: 6,10g Feh.: 8,93g Cuk: g Ca: 34,84mg | Teljeskiőrlésű rozskenyér ¹ , Margarin, Szeletelt sajt, Kápia paprika E: 277,34kcal Tel.zsír: 7,06g CH: 27,31g Só: 1,38g Zsír: 12,48g Feh.: 11,42g Cuk: g Ca: 2,80mg | Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér ¹ , Csicseriborsókrém ^{11,12} , Kaliforniai paprika E: 193,41kcal Tel.zsír: 0,47g CH: 32,46g Só: 1,20g Zsír: 3,06g Feh.: 6,92g Cuk: g Ca: 41,43mg | Sajtos perec ^{1,3,7} , Alma E: 246,67kcal Tel.zsír: 2,80g CH: 42,20g Só: 0,58g Zsír: 5,42g Feh.: 5,68g Cuk: g Ca: 12,60mg |
| Energia: | 1 246,08kcal | 1 118,85kcal | 1 218,72kcal | 1 211,33kcal | 1 292,58kcal |
| Zsír: | 41,31g | 30,49g | 49,60g | 50,34g | 49,36g |
| Telített zsírsav: | 14,75g | 7,28g | 14,72g | 4,68g | 22,33g |
| Fehérje: | 52,84g | 45,10g | 47,84g | 41,62g | 42,44g |
| Szénhidrát: | 155,80g | 156,37g | 143,45g | 139,16g | 164,85g |
| Hozzáadott cukor: | g | 38,50g | 2,00g | 16,05g | 33,98g |
| Só: | 7,24g | 5,18g | 4,34g | 5,84g | 3,95g |
| Ca: | 491,73mg | 142,64mg | 492,75mg | 155,25mg | 1 059,56mg |

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. május 6 - 2024. május 10

| Étkezés | 2024.05.06 Hétfő | 2024.05.07 Kedd | 2024.05.08 Szerda | 2024.05.09 Csütörtök | 2024.05.10 Péntek |
|-------------------|--|--|--|---|--|
| Tízórai | Tejeskávés ^{1,7} , Kukoricás babajka 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 | Tea ¹² , Burgonyás zsemle ¹ , Szezámagos sajtkrém ^{7,11} , paradicsom E: 333,59kcal Tel.zsír: 3,53g CH: 54,93g Só: 1,40g Zsír: 7,38g Feh.: 10,70g Cuk: 9,99g Ca: 20,03mg | tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ , Csokoládés gabonagolyó ^{1,5,7,8,11} E: 294,72kcal Tel.zsír: 5,28g CH: 41,70g Só: 0,29g Zsír: 8,28g Feh.: 11,02g Cuk: g Ca: 400,00mg | Meggy-Berkenye gyümölcs ¹² , Zöldséges stangli ^{1,7} , Halpástétom, Afrikai harcsa, magyaros ⁴ , Kígyóuborka E: 324,70kcal Tel.zsír: 1,82g CH: 38,56g Só: 1,34g Zsír: 13,65g Feh.: 9,85g Cuk: 6,99g Ca: 7,54mg | UHT tej 2,8 ⁷ , Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér ¹ , Kockasajt ⁷ , Jégcsapretek E: 362,93kcal Tel.zsír: 9,41g CH: 42,67g Só: 1,32g Zsír: 14,45g Feh.: 15,70g Cuk: g Ca: 563,00mg |
| Ebéd | Karalábéleves (magyaros), tésztával ^{1,3,12} , Tarhonyáshús ^{1,9,12} , cékla E: 796,36kcal Tel.zsír: 2,22g CH: 98,80g Só: 4,52g Zsír: 24,45g Feh.: 35,20g Cuk: g Ca: 90,32mg | Rizsleves ⁹ , Párolt pulykamell, Almamártás ^{7,12} , Főtt burgonya fél adag E: 697,05kcal Tel.zsír: 4,21g CH: 88,06g Só: 3,47g Zsír: 21,51g Feh.: 32,25g Cuk: 34,43g Ca: 103,22mg | Zöldborsóleves ^{1,3,9,12} , Mustáros hagymás csirkecomb ¹⁰ , Párolt bulgur ^{1,9} E: 752,24kcal Tel.zsír: 2,70g CH: 86,48g Só: 3,12g Zsír: 33,62g Feh.: 30,38g Cuk: 2,50g Ca: 106,09mg | Paradicsomleves betűtésztával ^{1,3} , Kelkáposzta főzelék ^{1,12} , Fasírt (sertés) ^{1,3,12} E: 824,90kcal Tel.zsír: 3,20g CH: 78,39g Só: 3,94g Zsír: 41,71g Feh.: 28,87g Cuk: 10,05g Ca: 116,51mg | Tárkonyos sertésraguleves ^{1,3,7,9} , Tejbegríz (tejbedara) ^{1,7} , Kakaó szórat E: 850,82kcal Tel.zsír: 12,97g CH: 95,07g Só: 2,56g Zsír: 38,35g Feh.: 27,03g Cuk: 37,98g Ca: 610,80mg |
| Uzsonna | Teljeskiőrlésű búzakenyér ¹ , Margarin, Pápai szendvics sonka, TV paprika E: 208,62kcal Tel.zsír: 2,81g CH: 28,08g Só: 1,78g Zsír: 6,40g Feh.: 9,31g Cuk: g Ca: 6,00mg | Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér ¹ , Tojáskrém ^{3,10} , Hónapos retek, zabszelet banános ^{1,6} E: 348,49kcal Tel.zsír: 3,19g CH: 45,66g Só: 1,14g Zsír: 10,98g Feh.: 11,52g Cuk: g Ca: 43,52mg | Teljeskiőrlésű rozskenyér ¹ , Margarin, Szeletelt sajt, Kápia paprika E: 312,94kcal Tel.zsír: 8,76g CH: 27,90g Só: 1,56g Zsír: 15,10g Feh.: 13,86g Cuk: g Ca: 3,50mg | Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér ¹ , Csicseriborsókrém ^{11,12} , Kaliforniai paprika E: 215,02kcal Tel.zsír: 0,58g CH: 34,52g Só: 1,36g Zsír: 3,96g Feh.: 7,78g Cuk: g Ca: 53,17mg | Sajtos perec ^{1,3,7} , Alma E: 257,11kcal Tel.zsír: 2,80g CH: 44,30g Só: 0,58g Zsír: 5,54g Feh.: 5,80g Cuk: g Ca: 15,75mg |
| Energia: | 1 419,26kcal | 1 379,13kcal | 1 359,90kcal | 1 364,62kcal | 1 470,87kcal |
| Zsír: | 47,72g | 39,87g | 57,00g | 59,33g | 58,34g |
| Telített zsírsav: | 16,73g | 10,92g | 16,75g | 5,60g | 25,18g |
| Fehérje: | 58,96g | 54,47g | 55,27g | 46,50g | 48,53g |
| Szénhidrát: | 176,24g | 188,64g | 156,08g | 151,47g | 182,04g |
| Hozzáadott cukor: | g | 44,42g | 2,50g | 17,05g | 37,98g |
| Só: | 7,63g | 6,01g | 4,96g | 6,63g | 4,46g |
| Ca: | 501,32mg | 166,77mg | 509,59mg | 177,22mg | 1 189,55mg |

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

Középiskolás Étlap

Étlap

2024. május 6 - 2024. május 10

| 2024.05.06 Hétfő | 2024.05.07 Kedd | 2024.05.08 Szerda | 2024.05.09 Csütörtök | 2024.05.10 Péntek |
|---|--|--|---|---|
| <p>Karalábéleves (magyaros), tésztával^{1,3,12}, Tarhonyáshús^{1,9,12}, cékla</p> <p>E: 811,45kcal Tel.zsír.: 2,21g CH: 99,62g Só: 5,21g</p> <p>Zsír: 25,18g Feh.: 37,00g Cuk: g Ca: 103,36mg</p> | <p>Rizsleves⁹, Párolt pulykamell, Almamártás^{7,12}, Főtt burgonya fél adag</p> <p>E: 810,67kcal Tel.zsír.: 4,59g CH: 102,72g Só: 4,66g</p> <p>Zsír: 24,28g Feh.: 38,59g Cuk: 39,34g Ca: 121,09mg</p> | <p>Zöldborsóleves^{1,3,9,12}, Mustáros hagymás csirkecomb¹⁰, Párolt bulgur^{1,9}</p> <p>E: 899,50kcal Tel.zsír.: 3,05g CH: 106,30g Só: 3,70g</p> <p>Zsír: 38,61g Feh.: 36,66g Cuk: 3,00g Ca: 128,12mg</p> | <p>Paradicsomleves betűtésztával^{1,3}, Kelkáposzta főzelék^{1,12}, Fasírt (sertés)^{1,3,12}</p> <p>E: 926,23kcal Tel.zsír.: 3,60g CH: 88,45g Só: 4,85g</p> <p>Zsír: 46,79g Feh.: 32,25g Cuk: 11,19g Ca: 131,58mg</p> | <p>Tárkonyos sertésraguleves^{1,3,7,9}, Tejbegríz (tejbedara)^{1,7}, Kakaó szórat</p> <p>E: 879,67kcal Tel.zsír.: 12,78g CH: 99,23g Só: 2,97g</p> <p>Zsír: 39,26g Feh.: 27,80g Cuk: 38,98g Ca: 583,58mg</p> |
| <p>Energia: 811,45kcal Zsír: 25,18g Telített zsírsav: 2,21g Fehérje: 37,00g Szénhidrát: 99,62g Hozzáadott cukor: g Só: 5,21g Ca: 103,36mg</p> | <p>Energia: 810,67kcal Zsír: 24,28g Telített zsírsav: 4,59g Fehérje: 38,59g Szénhidrát: 102,72g Hozzáadott cukor: 39,34g Só: 4,66g Ca: 121,09mg</p> | <p>Energia: 899,50kcal Zsír: 38,61g Telített zsírsav: 3,05g Fehérje: 36,66g Szénhidrát: 106,30g Hozzáadott cukor: 3,00g Só: 3,70g Ca: 128,12mg</p> | <p>Energia: 926,23kcal Zsír: 46,79g Telített zsírsav: 3,60g Fehérje: 32,25g Szénhidrát: 88,45g Hozzáadott cukor: 11,19g Só: 4,85g Ca: 131,58mg</p> | <p>Energia: 879,67kcal Zsír: 39,26g Telített zsírsav: 12,78g Fehérje: 27,80g Szénhidrát: 99,23g Hozzáadott cukor: 38,98g Só: 2,97g Ca: 583,58mg</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. május 6 - 2024. május 10

| 2024.05.06 Hétfő | 2024.05.07 Kedd | 2024.05.08 Szerda | 2024.05.09 Csütörtök | 2024.05.10 Péntek |
|---|--|--|---|---|
| <p>Karalábéleves (magyaros), tésztával^{1,3,12}, Tarhonyáshús^{1,9,12}, cékla</p> <p>E: 811,45kcal Tel.zsír.: 2,21g CH: 99,62g Só: 5,21g</p> <p>Zsír: 25,18g Feh.: 37,00g Cuk: g Ca: 103,36mg</p> | <p>Rizsleves⁹, Párolt pulykamell, Almamártás^{7,12}, Főtt burgonya fél adag</p> <p>E: 810,67kcal Tel.zsír.: 4,59g CH: 102,72g Só: 4,66g</p> <p>Zsír: 24,28g Feh.: 38,59g Cuk: 39,34g Ca: 121,09mg</p> | <p>Zöldborsóleves^{1,3,9,12}, Mustáros hagymás csirkecomb¹⁰, Párolt bulgur^{1,9}</p> <p>E: 899,50kcal Tel.zsír.: 3,05g CH: 106,30g Só: 3,70g</p> <p>Zsír: 38,61g Feh.: 36,66g Cuk: 3,00g Ca: 128,12mg</p> | <p>Paradicsomleves betűtésztával^{1,3}, Kelkáposzta főzelék^{1,12}, Fasírt (sertés)^{1,3,12}</p> <p>E: 926,23kcal Tel.zsír.: 3,60g CH: 88,45g Só: 4,85g</p> <p>Zsír: 46,79g Feh.: 32,25g Cuk: 11,19g Ca: 131,58mg</p> | <p>Tárkonyos sertésraguleves^{1,3,7,9}, Tejbegríz (tejbedara)^{1,7}, Kakaó szórat</p> <p>E: 879,67kcal Tel.zsír.: 12,78g CH: 99,23g Só: 2,97g</p> <p>Zsír: 39,26g Feh.: 27,80g Cuk: 38,98g Ca: 583,58mg</p> |
| <p>Energia: 811,45kcal Zsír: 25,18g Telített zsírsav: 2,21g Fehérje: 37,00g Szénhidrát: 99,62g Hozzáadott cukor: g Só: 5,21g Ca: 103,36mg</p> | <p>Energia: 810,67kcal Zsír: 24,28g Telített zsírsav: 4,59g Fehérje: 38,59g Szénhidrát: 102,72g Hozzáadott cukor: 39,34g Só: 4,66g Ca: 121,09mg</p> | <p>Energia: 899,50kcal Zsír: 38,61g Telített zsírsav: 3,05g Fehérje: 36,66g Szénhidrát: 106,30g Hozzáadott cukor: 3,00g Só: 3,70g Ca: 128,12mg</p> | <p>Energia: 926,23kcal Zsír: 46,79g Telített zsírsav: 3,60g Fehérje: 32,25g Szénhidrát: 88,45g Hozzáadott cukor: 11,19g Só: 4,85g Ca: 131,58mg</p> | <p>Energia: 879,67kcal Zsír: 39,26g Telített zsírsav: 12,78g Fehérje: 27,80g Szénhidrát: 99,23g Hozzáadott cukor: 38,98g Só: 2,97g Ca: 583,58mg</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