

Bölcsődés étlap

Étlap

2024. május 27 - 2024. május 31

Étkezés	2024.05.27 Hétfő	2024.05.28 Kedd	2024.05.29 Szerda	2024.05.30 Csütörtök	2024.05.31 Péntek
Reggeli	Tea ² , Rozsos babajka ¹ , Vajkrém ⁷ , TV paprika E: 153,93kcal Tel.zsír.: 2,66g CH: 22,73g Só: 0,57g Zsír: 4,47g Feh.: 3,99g Cuk: 5,00g Ca: 5,84mg	Tejeskávé ^{1,7} , Zsemle ¹ , Kockasajt ⁷ , Kaliforniai paprika E: 220,27kcal Tel.zsír.: 5,74g CH: 27,13g Só: 0,91g Zsír: 8,10g Feh.: 8,81g Cuk: g Ca: 241,40mg	Meggy-Berkenye gyümölcs ¹² , Zöldséges stangli ^{1,7} , Tojáskrém ^{3,10} , Jégcsapretek E: 161,45kcal Tel.zsír.: 0,55g CH: 21,97g Só: 0,51g Zsír: 4,24g Feh.: 5,98g Cuk: 6,99g Ca: 14,77mg	Forró csoki ⁷ , Almás kosárka ¹ E: 284,82kcal Tel.zsír.: 8,87g CH: 28,00g Só: 0,50g Zsír: 15,05g Feh.: 7,63g Cuk: g Ca: 320,00mg	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ , Tönkölybúza párna (teljeskiörlésű) ^{1,7} , Margarin, Pápai szendvics sonka, Kápia paprika E: 254,21kcal Tel.zsír.: 5,57g CH: 29,82g Só: 1,06g Zsír: 9,19g Feh.: 11,76g Cuk: g Ca: 321,40mg
Tízórai	Banán E: 57,36kcal Tel.zsír.: g CH: 33,75g Só: 0,04g Zsír: 0,08g Feh.: 0,97g Cuk: g Ca: 4,50mg	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	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	Almás túrókrém ⁷ E: 121,12kcal Tel.zsír.: 3,22g CH: 7,35g Só: 0,03g Zsír: 5,05g Feh.: 11,35g Cuk: g Ca: 59,85mg	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
Ebéd	Bakonyi sertésragu ^{1,7} , Párolt bulgur ^{1,9} E: 354,58kcal Tel.zsír.: 2,35g CH: 40,83g Só: 1,53g Zsír: 12,80g Feh.: 15,08g Cuk: 0,03g Ca: 47,12mg	Rántott halrúd (sütőben sütve) ^{1,2,3,6,7,9,10} , Spenót főzelék ^{1,3,7,8,12} E: 262,34kcal Tel.zsír.: 2,21g CH: 25,32g Só: 1,04g Zsír: 12,41g Feh.: 10,61g Cuk: g Ca: 259,40mg	Sertéspörkölt ¹² , Főtt burgonya, cékla E: 265,28kcal Tel.zsír.: 0,47g CH: 34,01g Só: 1,17g Zsír: 8,03g Feh.: 13,88g Cuk: g Ca: 30,39mg	Rakott kelkáposzta bulgurral ^{1,7,12} E: 200,09kcal Tel.zsír.: 2,03g CH: 12,53g Só: 0,78g Zsír: 10,38g Feh.: 12,88g Cuk: g Ca: 86,34mg	Sajtos-Tejfölös tészta ^{1,7} E: 302,11kcal Tel.zsír.: 5,43g CH: 37,25g Só: 0,42g Zsír: 11,60g Feh.: 10,81g Cuk: g Ca: 18,00mg
Uzsonna	UHT tej 2,8 ⁷ , Korpás bagett ¹ , Margarin, Méz, Körte E: 278,04kcal Tel.zsír.: 4,75g CH: 37,78g Só: 0,76g Zsír: 8,51g Feh.: 10,03g Cuk: g Ca: 251,77mg	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ , Kukorcs babajka ¹ , Vaniliás túrókrém ⁷ , Alma E: 267,43kcal Tel.zsír.: 5,73g CH: 34,36g Só: 0,59g Zsír: 8,97g Feh.: 11,48g Cuk: 2,00g Ca: 349,70mg	UHT tej 2,8 ⁷ , Teljeskiörlésű rozskenyér ¹ , Házi diós sajtkrém ^{7,8} , Kígyóuborka E: 242,20kcal Tel.zsír.: 6,82g CH: 22,67g Só: 0,94g Zsír: 11,20g Feh.: 11,37g Cuk: g Ca: 245,06mg	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ , Félbarna kenyér ¹ , Házi húskrém kkl ¹² , paradicsom E: 246,04kcal Tel.zsír.: 5,58g CH: 24,07g Só: 0,70g Zsír: 12,62g Feh.: 10,72g Cuk: g Ca: 327,06mg	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ , Fehér kenyér ¹ , Szárnyas májkrém ¹ , Hónapos retek E: 202,79kcal Tel.zsír.: 4,38g CH: 25,18g Só: 0,83g Zsír: 6,86g Feh.: 9,38g Cuk: g Ca: 329,40mg
Energia:	843,91kcal	920,96kcal	809,62kcal	852,06kcal	818,12kcal
Zsír:	25,85g	35,85g	27,25g	43,10g	27,87g
Telített zsírsav:	9,77g	17,24g	10,25g	19,70g	15,38g
Fehérje:	30,08g	39,09g	36,01g	42,58g	32,58g
Szénhidrát:	135,09g	112,74g	127,79g	71,95g	112,51g
Hozzáadott cukor:	5,02g	2,00g	6,99g	g	3,00g
Só:	2,90g	3,69g	2,72g	2,01g	2,33g
Ca:	309,24mg	1 124,25mg	298,67mg	793,25mg	684,32mg

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

Óvodás Étlap

Étlap

2024. május 27 - 2024. május 31

Étkezés	2024.05.27 Hétfő	2024.05.28 Kedd	2024.05.29 Szerda	2024.05.30 Csütörtök	2024.05.31 Péntek
Tízórai	Tea ^{1,2} , Rozsos babajka ¹ , Vajkrém ⁷ , TV paprika E: 271,75kcal Tel.zsír: 4,02g CH: 41,63g Só: 1,05g Zsír: 6,89g Feh.: 7,28g Cuk: 6,99g Ca: 8,30mg	Tejeskávé ^{1,7} , Zsemle ¹ , Kockasajt ⁷ , Kaliforniai paprika E: 347,63kcal Tel.zsír: 8,15g CH: 45,22g Só: 1,55g Zsír: 11,71g Feh.: 13,84g Cuk: g Ca: 322,10mg	Meggy-Berkenye gyümölcs ¹² , Zöldséges stangli ^{1,7} , Tojáskrém ^{3,10} , Jégcsapretek E: 252,15kcal Tel.zsír: 0,73g CH: 36,47g Só: 0,93g Zsír: 5,71g Feh.: 9,60g Cuk: 6,99g Ca: 19,92mg	Forró csoki ⁷ , Almás kosárka ¹ E: 433,48kcal Tel.zsír: 13,45g CH: 42,04g Só: 0,73g Zsír: 24,18g Feh.: 9,05g Cuk: g Ca: 320,00mg	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ , Tönkölybúza párna (teljeskiőrlésű) ^{1,7} , Margarin, Pápai szendvics sonka, Kápia paprika E: 358,71kcal Tel.zsír: 5,97g CH: 48,74g Só: 1,58g Zsír: 10,16g Feh.: 15,81g Cuk: g Ca: 322,10mg
Ebéd	Májgombóc (májgaluska) leves ^{1,3,9} , Bakonyi sertésragu ^{1,7} , Párolt rizs E: 530,89kcal Tel.zsír: 3,84g CH: 60,27g Só: 2,86g Zsír: 20,16g Feh.: 21,38g Cuk: 0,03g Ca: 91,91mg	Lebbencsleves ^{1,9,12} , Rántott halrúd (sütőben sütvé) ^{1,2,3,6,7,9,10} , Spenót főzelék ^{1,3,7,8,12} E: 476,86kcal Tel.zsír: 4,67g CH: 48,05g Só: 2,79g Zsír: 23,04g Feh.: 16,70g Cuk: 0,01g Ca: 341,62mg	Vegyes gyümölcsleves ^{1,7,12} , Sertéspörkölt ¹² , Főtt burgonya, vegyes vágott savanyúság E: 543,66kcal Tel.zsír: 2,67g CH: 82,02g Só: 2,59g Zsír: 15,12g Feh.: 20,34g Cuk: 7,45g Ca: 62,44mg	Paradicsomleves betűtészta ^{1,3} , Rakott kelkáposzta ^{7,12} E: 428,93kcal Tel.zsír: 3,42g CH: 43,50g Só: 1,81g Zsír: 19,33g Feh.: 18,27g Cuk: 6,92g Ca: 129,13mg	Alföldi marhagulyás leves ^{1,3,9,12} , Sajtos-Tejfölös tészta ^{1,7} E: 518,44kcal Tel.zsír: 7,81g CH: 59,27g Só: 1,54g Zsír: 20,03g Feh.: 23,50g Cuk: g Ca: 54,25mg
Uzsonna	Teljeskiőrlésű búzakenyér ¹ , Margarin, Méz, Körte E: 215,40kcal Tel.zsír: 1,10g CH: 42,60g Só: 0,91g Zsír: 2,67g Feh.: 4,47g Cuk: g Ca: 11,77mg	Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér ¹ , Vaniliás túrókrém ⁷ , Alma E: 207,46kcal Tel.zsír: 1,75g CH: 35,77g Só: 0,72g Zsír: 3,45g Feh.: 7,58g Cuk: 2,50g Ca: 32,21mg	Teljeskiőrlésű rozskenyér ¹ , Házi diós sajtkrém ^{7,8} , Kígyóuborka E: 220,41kcal Tel.zsír: 4,50g CH: 25,80g Só: 1,35g Zsír: 8,26g Feh.: 8,01g Cuk: g Ca: 6,59mg	Félbarna kenyér ¹ , Házi húskrém kkl ¹² , paradicsom E: 205,64kcal Tel.zsír: 2,01g CH: 27,62g Só: 0,98g Zsír: 8,36g Feh.: 7,05g Cuk: g Ca: 9,67mg	Fehér kenyér ¹ , Szárnyas májkrém ¹ , Hónapos retek E: 157,31kcal Tel.zsír: 0,58g CH: 28,98g Só: 1,09g Zsír: 1,80g Feh.: 5,78g Cuk: g Ca: 14,10mg
Energia:	1 018,03kcal	1 031,95kcal	1 016,22kcal	1 068,04kcal	1 034,46kcal
Zsír:	29,73g	38,20g	29,09g	51,87g	31,99g
Telített zsírsav:	8,96g	14,57g	7,90g	18,89g	14,36g
Fehérje:	33,14g	38,12g	37,95g	34,37g	45,09g
Szénhidrát:	144,50g	129,03g	144,28g	113,16g	136,99g
Hozzáadott cukor:	7,02g	2,51g	14,45g	6,92g	g
Só:	4,83g	5,06g	4,86g	3,52g	4,22g
Ca:	111,98mg	695,93mg	88,96mg	458,79mg	390,45mg

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

Alsó tagozatos Iskolás Étlap

Étlap

2024. május 27 - 2024. május 31

Étkezés	2024.05.27 Hétfő	2024.05.28 Kedd	2024.05.29 Szerda	2024.05.30 Csütörtök	2024.05.31 Péntek
Tízórai	Tea ^{1,2} , Rozsos babajka ¹ , Vajkrém ⁷ , TV paprika E: 281,75kcal Tel.zsír: 4,02g CH: 43,93g Só: 1,06g Zsír: 6,92g Feh.: 7,40g Cuk: 8,99g Ca: 9,51mg	Tejeskávé ^{1,7} , Böngyöle ^{1,3,7} , Kockasajt ⁷ , Kaliforniai paprika E: 452,60kcal Tel.zsír: 11,01g CH: 56,88g Só: 1,42g Zsír: 16,71g Feh.: 16,56g Cuk: g Ca: 402,80mg	Meggy-Berkenye gyümölcs ¹² , Zöldséges stangli ^{1,7} , Tojáskrém ^{3,10} , Jégcsapretek E: 274,83kcal Tel.zsír: 0,92g CH: 36,89g Só: 1,01g Zsír: 7,14g Feh.: 10,87g Cuk: 6,99g Ca: 26,88mg	Forró csoki ⁷ , Almás kosárka ¹ E: 464,52kcal Tel.zsír: 14,48g CH: 44,93g Só: 0,79g Zsír: 25,61g Feh.: 10,57g Cuk: g Ca: 400,00mg	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ , Tönkölybúza párna (teljeskiőrlésű) ^{1,7} , Margarin, Pápai szendvics sonka, Kápia paprika E: 421,30kcal Tel.zsír: 8,14g CH: 52,14g Só: 1,96g Zsír: 14,18g Feh.: 19,03g Cuk: g Ca: 402,80mg
Ebéd	Májgombóc (májgaluska) leves ^{1,3,9} , Bakonyi sertésragu ^{1,7} , Párolt rizs E: 640,61kcal Tel.zsír: 4,81g CH: 70,84g Só: 3,49g Zsír: 25,30g Feh.: 25,65g Cuk: 0,04g Ca: 110,86mg	Lebbencsleves ^{1,9,12} , Rántott halrúd (sütőben sütvé) ^{1,2,3,6,7,9,10} , Spenót főzelék ^{1,3,7,8,12} E: 583,85kcal Tel.zsír: 5,57g CH: 59,17g Só: 3,52g Zsír: 28,18g Feh.: 20,23g Cuk: 0,01g Ca: 399,52mg	Vegyes gyümölcsleves ^{1,7,12} , Sertéspörkölt ¹² , Főtt burgonya, vegyes vágott savanyúság E: 669,91kcal Tel.zsír: 3,32g CH: 100,50g Só: 3,53g Zsír: 18,80g Feh.: 25,49g Cuk: 9,69g Ca: 76,54mg	Paradicsomleves betűtészta ^{1,3} , Rakott kelkáposzta ^{7,12} E: 533,62kcal Tel.zsír: 4,22g CH: 54,73g Só: 2,34g Zsír: 23,82g Feh.: 22,64g Cuk: 9,06g Ca: 166,94mg	Alföldi marhagulyás leves ^{1,3,9,12} , Sajtos-Tejfölös tészta ^{1,7} E: 612,37kcal Tel.zsír: 9,09g CH: 69,89g Só: 1,86g Zsír: 24,09g Feh.: 26,92g Cuk: g Ca: 64,97mg
Uzsonna	Teljeskiőrlésű búzakenyér ¹ , Margarin, Méz, Körte E: 256,93kcal Tel.zsír: 2,00g CH: 48,00g Só: 0,98g Zsír: 4,81g Feh.: 4,73g Cuk: g Ca: 18,84mg	Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér ¹ , Vaniliás túrókrém ⁷ , Alma E: 240,24kcal Tel.zsír: 2,06g CH: 41,18g Só: 0,73g Zsír: 4,19g Feh.: 8,45g Cuk: 3,50g Ca: 42,12mg	Teljeskiőrlésű rozskenyér ¹ , Házi diós sajtkrém ^{7,8} , Kígyóuborka E: 224,88kcal Tel.zsír: 4,57g CH: 26,04g Só: 1,45g Zsír: 8,57g Feh.: 8,21g Cuk: g Ca: 9,14mg	Félbarna kenyér ¹ , Házi húskrém kkl ¹² , paradicsom E: 219,80kcal Tel.zsír: 2,36g CH: 28,17g Só: 1,08g Zsír: 9,64g Feh.: 7,50g Cuk: g Ca: 12,27mg	Fehér kenyér ¹ , Szárnyas májkrém ¹ , Hónapos retek E: 173,28kcal Tel.zsír: 2,36g CH: 30,36g Só: 1,26g Zsír: 2,52g Feh.: 6,76g Cuk: g Ca: 18,80mg
Energia:	1 179,29kcal	1 276,70kcal	1 169,62kcal	1 217,94kcal	1 206,94kcal
Zsír:	37,03g	49,08g	34,51g	59,07g	40,79g
Telített zsírsav:	10,83g	18,64g	8,81g	21,06g	18,00g
Fehérje:	37,78g	45,24g	44,56g	40,71g	52,71g
Szénhidrát:	162,76g	157,23g	163,42g	127,83g	152,39g
Hozzáadott cukor:	9,03g	3,51g	16,69g	9,06g	g
Só:	5,52g	5,67g	5,99g	4,22g	5,08g
Ca:	139,21mg	844,44mg	112,56mg	579,20mg	486,57mg

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 27 - 2024. május 31

Étkezés	2024.05.27 Hétfő	2024.05.28 Kedd	2024.05.29 Szerda	2024.05.30 Csütörtök	2024.05.31 Péntek
Tízórai	Tea ¹² , Rozsos babajka ¹ , Vajkrém ⁷ , TV paprika E: 309,07kcal Tel.zsír.: 5,32g CH: 45,63g Só: 1,15g Zsír: 8,95g Feh.: 8,02g Cuk: 9,99g Ca: 11,97mg	Tejeskávé ^{1,7} , Böngyöle ^{1,3,7} , Kockasajt ⁷ , Kaliforniai paprika E: 494,12kcal Tel.zsír.: 12,85g CH: 59,58g Só: 1,77g Zsír: 19,38g Feh.: 18,18g Cuk: g Ca: 403,50mg	Meggy-Berkenye gyümölcs ¹² , Zöldséges stangli ^{1,7} , Tojáskrém ^{3,10} , Jégcsapretek E: 296,13kcal Tel.zsír.: 1,10g CH: 37,31g Só: 1,10g Zsír: 8,50g Feh.: 12,05g Cuk: 6,99g Ca: 33,56mg	Forró csoki ⁷ , Almás kosárka ¹ E: 466,52kcal Tel.zsír.: 14,51g CH: 45,33g Só: 0,80g Zsír: 25,64g Feh.: 10,59g Cuk: g Ca: 400,00mg	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ , Tönkölybúza párna (teljeskiőrlésű) ^{1,7} , Margarin, Pápai szendvics sonka, Kápia paprika E: 424,30kcal Tel.zsír.: 8,14g CH: 52,68g Só: 1,96g Zsír: 14,20g Feh.: 19,17g Cuk: g Ca: 403,50mg
Ebéd	Májgombóc (májgaluska) leves ^{1,3,9} , Bakonyi sertésragu ^{1,7} , Párolt rizs E: 750,30kcal Tel.zsír.: 5,60g CH: 81,47g Só: 4,42g Zsír: 30,49g Feh.: 29,69g Cuk: 0,04g Ca: 127,29mg	Lebbencsleves ^{1,9,12} , Rántott halrúd (sütőben sütvé) ^{1,2,3,6,7,9,10} , Spenót főzelék ^{1,3,7,8,12} E: 661,88kcal Tel.zsír.: 6,01g CH: 68,27g Só: 4,08g Zsír: 31,54g Feh.: 22,67g Cuk: 0,01g Ca: 436,89mg	Vegyes gyümölcsleves ^{1,7,12} , Sertéspörkölt ¹² , Főtt burgonya, zabszelet banános ^{1,6} , vegyes vágott savanyúság E: 854,91kcal Tel.zsír.: 5,78g CH: 127,71g Só: 3,74g Zsír: 24,56g Feh.: 29,81g Cuk: 13,27g Ca: 85,45mg	Paradicsomleves betűtészta ^{1,3} , Rakott kelkáposzta ^{7,12} E: 618,42kcal Tel.zsír.: 4,80g CH: 63,27g Só: 3,14g Zsír: 27,82g Feh.: 25,84g Cuk: 10,05g Ca: 184,82mg	Alföldi marhagulyás leves ^{1,3,9,12} , Sajtos-Tejfölös tészta ^{1,7} E: 713,62kcal Tel.zsír.: 10,47g CH: 80,63g Só: 2,50g Zsír: 28,33g Feh.: 31,60g Cuk: g Ca: 74,60mg
Uzsonna	Teljeskiőrlésű búzakenyér ¹ , Margarin, Méz, Körte E: 272,83kcal Tel.zsír.: 2,00g CH: 51,60g Só: 0,98g Zsír: 4,90g Feh.: 4,85g Cuk: g Ca: 23,55mg	Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér ¹ , Vaniliás túrókrém ⁷ , Alma E: 260,13kcal Tel.zsír.: 2,26g CH: 44,44g Só: 0,73g Zsír: 4,66g Feh.: 8,93g Cuk: 4,00g Ca: 48,35mg	Teljeskiőrlésű rozskenyér ¹ , Házi diós sajtkrém ^{7,8} , Kígyóborka E: 255,39kcal Tel.zsír.: 6,05g CH: 26,32g Só: 1,68g Zsír: 11,22g Feh.: 9,64g Cuk: g Ca: 11,69mg	Félbarna kenyér ¹ , Házi húskrém kkl ¹² , paradicsom E: 238,13kcal Tel.zsír.: 2,73g CH: 28,72g Só: 1,19g Zsír: 11,36g Feh.: 8,28g Cuk: g Ca: 15,25mg	Fehér kenyér ¹ , Szárnyas májkrém ¹ , Hónapos retek E: 174,73kcal Tel.zsír.: 0,77g CH: 30,58g Só: 1,27g Zsír: 2,53g Feh.: 6,88g Cuk: g Ca: 23,50mg
Energia:	1 332,20kcal	1 416,13kcal	1 406,43kcal	1 323,07kcal	1 312,65kcal
Zsír:	44,34g	55,57g	44,27g	64,82g	45,06g
Telített zsírsav:	12,92g	21,12g	12,93g	22,04g	19,38g
Fehérje:	42,56g	49,78g	51,50g	44,72g	57,65g
Szénhidrát:	178,70g	172,28g	191,35g	137,32g	163,89g
Hozzáadott cukor:	10,03g	4,01g	20,26g	10,05g	g
Só:	6,55g	6,59g	6,51g	5,12g	5,74g
Ca:	162,80mg	888,75mg	130,70mg	600,07mg	501,60mg

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. május 27 - 2024. május 31

2024.05.27 Hétfő	2024.05.28 Kedd	2024.05.29 Szerda	2024.05.30 Csütörtök	2024.05.31 Péntek
<p>Márgombóc (májgaluska) leves^{1,3,9}, Bakonyi sertésragu^{1,7}, Párolt rizs</p> <p>E: 892,20kcal Tel.zsír.: 6,26g CH: 100,30g Só: 4,87g</p> <p>Zsír: 35,00g Feh.: 34,49g Cuk: 0,04g Ca: 148,72mg</p>	<p>Lebbencsleves^{1,9,12}, Rántott halrúd (sütőben sütvé)^{1,2,3,6,7,9,10}, Spenót főzelék^{1,3,7,8,12}</p> <p>E: 766,11kcal Tel.zsír.: 7,55g CH: 76,40g Só: 4,63g</p> <p>Zsír: 37,87g Feh.: 25,92g Cuk: 0,02g Ca: 513,87mg</p>	<p>Vegyes gyümölcsleves^{1,7,12}, Sertéspörkölt¹², Főtt burgonya, cékla</p> <p>E: 890,77kcal Tel.zsír.: 5,19g CH: 113,56g Só: 4,03g</p> <p>Zsír: 33,27g Feh.: 32,94g Cuk: 14,79g Ca: 130,50mg</p>	<p>Paradicsomleves betűtészta^{1,3}, Rakott kelkáposzta^{7,12}</p> <p>E: 709,86kcal Tel.zsír.: 5,29g CH: 73,31g Só: 3,76g</p> <p>Zsír: 31,67g Feh.: 29,52g Cuk: 11,19g Ca: 207,68mg</p>	<p>Alföldi marhagulyás leves^{1,3,9,12}, Sajtos-Tejfölös tészta^{1,7}</p> <p>E: 812,07kcal Tel.zsír.: 12,01g CH: 91,26g Só: 2,97g</p> <p>Zsír: 32,59g Feh.: 35,65g Cuk: g Ca: 82,08mg</p>
<p>Energia: 892,20kcal Zsír: 35,00g Telített zsírsav: 6,26g Fehérje: 34,49g Szénhidrát: 100,30g Hozzáadott cukor: 0,04g Só: 4,87g Ca: 148,72mg</p>	<p>Energia: 766,11kcal Zsír: 37,87g Telített zsírsav: 7,55g Fehérje: 25,92g Szénhidrát: 76,40g Hozzáadott cukor: 0,02g Só: 4,63g Ca: 513,87mg</p>	<p>Energia: 890,77kcal Zsír: 33,27g Telített zsírsav: 5,19g Fehérje: 32,94g Szénhidrát: 113,56g Hozzáadott cukor: 14,79g Só: 4,03g Ca: 130,50mg</p>	<p>Energia: 709,86kcal Zsír: 31,67g Telített zsírsav: 5,29g Fehérje: 29,52g Szénhidrát: 73,31g Hozzáadott cukor: 11,19g Só: 3,76g Ca: 207,68mg</p>	<p>Energia: 812,07kcal Zsír: 32,59g Telített zsírsav: 12,01g Fehérje: 35,65g Szénhidrát: 91,26g Hozzáadott cukor: g Só: 2,97g Ca: 82,08mg</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 27 - 2024. május 31

2024.05.27 Hétfő	2024.05.28 Kedd	2024.05.29 Szerda	2024.05.30 Csütörtök	2024.05.31 Péntek
<p>Májgombóc (májgaluska) leves^{1,3,9}, Bakonyi sertésragu^{1,7}, Párolt rizs</p> <p>E: 892,20kcal Tel.zsír.: 6,26g CH: 100,30g Só: 4,87g</p> <p>Zsír: 35,00g Feh.: 34,49g Cuk: 0,04g Ca: 148,72mg</p>	<p>Lebbencsleves^{1,9,12}, Rántott halrúd (sütőben sütvé)^{1,2,3,6,7,9,10}, Spenót főzelék^{1,3,7,8,12}</p> <p>E: 766,11kcal Tel.zsír.: 7,55g CH: 76,40g Só: 4,63g</p> <p>Zsír: 37,87g Feh.: 25,92g Cuk: 0,02g Ca: 513,87mg</p>	<p>Vegyes gyümölcsleves^{1,7,12}, Sertéspörkölt¹², Főtt burgonya, cékla</p> <p>E: 890,77kcal Tel.zsír.: 5,19g CH: 113,56g Só: 4,03g</p> <p>Zsír: 33,27g Feh.: 32,94g Cuk: 14,79g Ca: 130,50mg</p>	<p>Paradicsomleves betűtészta^{1,3}, Rakott kelkáposzta^{7,12}</p> <p>E: 709,86kcal Tel.zsír.: 5,29g CH: 73,31g Só: 3,76g</p> <p>Zsír: 31,67g Feh.: 29,52g Cuk: 11,19g Ca: 207,68mg</p>	<p>Alföldi marhagulyás leves^{1,3,9,12}, Sajtos-Tejfölös tészta^{1,7}</p> <p>E: 812,07kcal Tel.zsír.: 12,01g CH: 91,26g Só: 2,97g</p> <p>Zsír: 32,59g Feh.: 35,65g Cuk: g Ca: 82,08mg</p>
<p>Energia: 892,20kcal Zsír: 35,00g Telített zsírsav: 6,26g Fehérje: 34,49g Szénhidrát: 100,30g Hozzáadott cukor: 0,04g Só: 4,87g Ca: 148,72mg</p>	<p>Energia: 766,11kcal Zsír: 37,87g Telített zsírsav: 7,55g Fehérje: 25,92g Szénhidrát: 76,40g Hozzáadott cukor: 0,02g Só: 4,63g Ca: 513,87mg</p>	<p>Energia: 890,77kcal Zsír: 33,27g Telített zsírsav: 5,19g Fehérje: 32,94g Szénhidrát: 113,56g Hozzáadott cukor: 14,79g Só: 4,03g Ca: 130,50mg</p>	<p>Energia: 709,86kcal Zsír: 31,67g Telített zsírsav: 5,29g Fehérje: 29,52g Szénhidrát: 73,31g Hozzáadott cukor: 11,19g Só: 3,76g Ca: 207,68mg</p>	<p>Energia: 812,07kcal Zsír: 32,59g Telített zsírsav: 12,01g Fehérje: 35,65g Szénhidrát: 91,26g Hozzáadott cukor: g Só: 2,97g Ca: 82,08mg</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