

Bölcsődés étlap

Étlap

2024. június 10 - 2024. június 14

Étkezés	2024.06.10 Hétfő	2024.06.11 Kedd	2024.06.12 Szerda	2024.06.13 Csütörtök	2024.06.14 Péntek
Reggeli	Kakaó ⁷ , Sajtos kifli ^{1,7} , Margarin, TV paprika E: 231,68kcal Tel.zsír.: 5,78g CH: 26,86g Só: 0,53g Zsír: 9,21g Feh.: 9,10g Cuk: 5,00g Ca: 322,43mg	Erdeigyümölcs tea ¹² , Rozsos babajka ¹ , Lilahagymás túrókrém ⁷ E: 156,80kcal Tel.zsír.: 1,60g CH: 24,47g Só: 0,45g Zsír: 3,06g Feh.: 5,83g Cuk: 6,99g Ca: 23,77mg	Tea ¹² , Burgonyás zsemle ¹ , Kenőmájás ⁶ , Hónapos retek E: 159,12kcal Tel.zsír.: 1,28g CH: 26,00g Só: 0,71g Zsír: 3,22g Feh.: 5,81g Cuk: 5,00g Ca: 10,34mg	UHT tej 2,8 ⁷ , Kukoricapehely ¹ E: 173,28kcal Tel.zsír.: 3,84g CH: 22,35g Só: 0,42g Zsír: 5,78g Feh.: 7,78g Cuk: g Ca: 240,00mg	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ , Briós ^{1,3,7} E: 197,60kcal Tel.zsír.: 4,75g CH: 24,10g Só: 0,37g Zsír: 7,22g Feh.: 8,14g Cuk: g Ca: 320,00mg
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	Meggyes túrókrém ⁷ E: 121,01kcal Tel.zsír.: 3,22g CH: 6,93g Só: 0,03g Zsír: 5,08g Feh.: 11,46g Cuk: g Ca: 66,09mg	Házi őszibarackos joghurt ⁷ E: 134,60kcal Tel.zsír.: 3,45g CH: 16,30g Só: 0,06g Zsír: 5,25g Feh.: 5,20g Cuk: 7,00g Ca: 1,95mg	Banánturmix ⁷ E: 96,32kcal Tel.zsír.: 2,00g CH: 27,50g Só: 0,13g Zsír: 2,85g Feh.: 3,65g Cuk: g Ca: 163,00mg	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
Ebéd	Hentestokány (sertés) ^{1,12} , Párolt rizs E: 322,78kcal Tel.zsír.: 0,91g CH: 41,44g Só: 1,04g Zsír: 10,78g Feh.: 13,24g Cuk: 0,01g Ca: 19,90mg	Paradicsomos káposztafőzelék ¹ , Fokhagymás sertés sült ¹² E: 279,23kcal Tel.zsír.: 0,96g CH: 32,61g Só: 1,28g Zsír: 9,64g Feh.: 14,11g Cuk: 4,10g Ca: 49,42mg	Mustáros hagymás csirkecomb ¹⁰ , Petrezselymes burgonya, Csemege uborka E: 259,40kcal Tel.zsír.: 0,80g CH: 29,21g Só: 1,00g Zsír: 13,51g Feh.: 11,98g Cuk: g Ca: 36,41mg	Pirított zsemle/kenyér kocka ^{1,3} , Zöldbabfőzelék ^{1,7,12} , Fűszeres sertésapró ¹² E: 301,68kcal Tel.zsír.: 4,31g CH: 19,02g Só: 1,20g Zsír: 17,64g Feh.: 15,45g Cuk: g Ca: 67,02mg	Grízes (darás) tészta - sárgabarck dzsemmel ¹ E: 318,49kcal Tel.zsír.: 0,59g CH: 62,22g Só: 0,45g Zsír: 3,82g Feh.: 6,88g Cuk: g Ca: 3,80mg
Uzsonna	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ , Teljeskiörlesű tönkölybúza kenyér ¹ , Vajkrém ⁷ , Kígyóuborka E: 221,60kcal Tel.zsír.: 6,68g CH: 23,64g Só: 0,74g Zsír: 9,82g Feh.: 9,12g Cuk: g Ca: 325,50mg	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ , Félbarna kenyér ¹ , Margarin, Szeletelt sajt, paradicsom E: 265,92kcal Tel.zsír.: 8,41g CH: 23,90g Só: 0,98g Zsír: 13,01g Feh.: 12,76g Cuk: g Ca: 322,80mg	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ , Teljeskiörlesű tönkölybúza kenyér ¹ , Tojáspástétom ^{3,10} , Kaliforniai paprika E: 254,84kcal Tel.zsír.: 4,46g CH: 23,00g Só: 0,59g Zsír: 9,41g Feh.: 11,29g Cuk: g Ca: 330,94mg	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ , Korpás bagett ¹ , Szezámagos sajtkrém ^{7,11} , paradicsom E: 248,83kcal Tel.zsír.: 5,74g CH: 27,41g Só: 1,02g Zsír: 9,40g Feh.: 10,92g Cuk: g Ca: 326,15mg	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ , Teljeskiörlesű búzakenyér ¹ , Kockasajt ⁷ , Alma E: 241,12kcal Tel.zsír.: 5,90g CH: 29,74g Só: 0,77g Zsír: 8,92g Feh.: 9,55g Cuk: g Ca: 427,68mg
Energia:	833,43kcal	822,97kcal	807,96kcal	820,10kcal	816,22kcal
Zsír:	29,89g	30,79g	31,39g	35,67g	20,18g
Telített zsírsav:	13,37g	14,18g	9,99g	15,90g	11,24g
Fehérje:	32,44g	44,16g	34,28g	37,80g	25,19g
Szénhidrát:	125,69g	87,92g	94,51g	96,28g	136,32g
Hozzáadott cukor:	5,01g	11,09g	12,00g	g	3,00g
Só:	2,35g	2,74g	2,35g	2,78g	1,61g
Ca:	672,33mg	462,08mg	379,64mg	796,17mg	766,99mg

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

Óvodás Étlap

Étlap

2024. június 10 - 2024. június 14

Étkezés	2024.06.10 Hétfő	2024.06.11 Kedd	2024.06.12 Szerda	2024.06.13 Csütörtök	2024.06.14 Péntek
Tízórai	Kakaó⁷, Sajtos kifli^{1,7}, Margarin, TV paprika E: 324,56kcal Tel.zsír: 6,29g CH: 45,16g Só: 0,79g Zsír: 10,17g Feh.: 11,39g Cuk: 11,99g Ca: 323,67mg	Erdeigyümölcs tea¹², Magvas (Kornspitz) kifli^{1,7}, Lilahagymás túrókrém⁷ E: 268,28kcal Tel.zsír: 2,35g CH: 44,99g Só: 0,90g Zsír: 4,51g Feh.: 9,88g Cuk: 6,99g Ca: 28,39mg	Tea¹², Burgonyás zsemle¹, Kenőmájás⁶, Hónapos retek E: 279,64kcal Tel.zsír: 1,75g CH: 48,28g Só: 1,20g Zsír: 4,52g Feh.: 9,93g Cuk: 6,99g Ca: 15,05mg	UHT tej 2,8⁷, Kukoricapehely¹ E: 231,36kcal Tel.zsír: 3,89g CH: 35,10g Só: 0,65g Zsír: 5,96g Feh.: 8,97g Cuk: g Ca: 240,00mg	tej 2.8 % zsírtartalommal⁷, Briós^{1,3,7} E: 279,04kcal Tel.zsír: 5,50g CH: 38,20g Só: 0,55g Zsír: 8,84g Feh.: 10,28g Cuk: g Ca: 320,00mg
Ebéd	Karalábéleves (magyaros), tésztával^{1,3,12}, Hentestokány (sertés)^{1,12}, Párolt rizs E: 494,52kcal Tel.zsír: 1,73g CH: 60,62g Só: 2,21g Zsír: 18,29g Feh.: 18,38g Cuk: 0,02g Ca: 57,81mg	Tyúkhúsleves csigatésztával^{1,3,8,9}, Paradicsomos káposztafőzelék¹, Fokhagymás sertés sült¹² E: 532,50kcal Tel.zsír: 7,72g CH: 51,63g Só: 3,14g Zsír: 26,30g Feh.: 20,05g Cuk: 6,80g Ca: 82,41mg	Tejfölös karfiolleves^{1,3,7}, Mustáros hagymás csirkecomb¹⁰, Petrezselymes burgonya, Csemege uborka, Müzsizsilet^{1,6} E: 540,72kcal Tel.zsír: 4,15g CH: 63,59g Só: 2,33g Zsír: 26,50g Feh.: 18,87g Cuk: 7,19g Ca: 102,49mg	Köményleves^{1,9}, Pirított zsemle/kenyér kocka^{1,3}, Zöldbabfőzelék^{1,7,12}, Fűszeres sertésapró¹² E: 503,26kcal Tel.zsír: 5,71g CH: 26,53g Só: 2,48g Zsír: 35,46g Feh.: 17,05g Cuk: g Ca: 75,82mg	Zöldborsóleves^{1,3,9,12}, Grízes (darás) tészta - sárgabarck dzsemmel¹ E: 557,92kcal Tel.zsír: 1,34g CH: 99,01g Só: 1,47g Zsír: 9,56g Feh.: 15,07g Cuk: 1,50g Ca: 42,76mg
Uzsonna	Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér¹, Vajkrém⁷, Kígyóuborka E: 188,38kcal Tel.zsír: 4,05g CH: 26,71g Só: 0,98g Zsír: 6,43g Feh.: 5,65g Cuk: g Ca: 8,25mg	Félbarna kenyér¹, Margarin, Szeletelt sajt, paradicsom E: 247,06kcal Tel.zsír: 6,21g CH: 27,35g Só: 1,32g Zsír: 10,21g Feh.: 11,03g Cuk: g Ca: 4,20mg	Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér¹, Tojáspástétom^{3,10}, Kaliforniai paprika E: 234,05kcal Tel.zsír: 0,55g CH: 25,29g Só: 0,68g Zsír: 4,82g Feh.: 8,25g Cuk: g Ca: 14,31mg	Tönkölybúza párna (teljeskiőrlésű)^{1,7}, Szezámagos sajtkrém^{7,11}, paradicsom E: 257,46kcal Tel.zsír: 3,05g CH: 39,85g Só: 1,27g Zsír: 6,11g Feh.: 9,21g Cuk: g Ca: 10,90mg	Teljeskiőrlésű búzakenyér¹, Kockasajt⁷, Alma E: 211,08kcal Tel.zsír: 3,17g CH: 33,62g Só: 1,09g Zsír: 5,37g Feh.: 6,36g Cuk: g Ca: 172,54mg
Energia:	1 007,45kcal	1 047,84kcal	1 054,41kcal	992,08kcal	1 048,04kcal
Zsír:	34,89g	41,02g	35,85g	47,53g	23,78g
Telített zsírsav:	12,07g	16,29g	6,45g	12,66g	10,01g
Fehérje:	35,42g	40,96g	37,05g	35,23g	31,71g
Szénhidrát:	132,49g	123,97g	137,16g	101,49g	170,83g
Hozzáadott cukor:	12,00g	13,79g	14,18g	g	1,50g
Só:	3,99g	5,36g	4,21g	4,39g	3,10g
Ca:	389,73mg	115,00mg	131,85mg	326,72mg	535,30mg

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

Alsó tagozatos Iskolás Étlap

Étlap

2024. június 10 - 2024. június 14

Étkezés	2024.06.10 Hétfő	2024.06.11 Kedd	2024.06.12 Szerda	2024.06.13 Csütörtök	2024.06.14 Péntek
Tízórai	Kakaó ⁷ , Sajtos kifli ^{1,7} , Margarin, TV paprika E: 393,00kcal Tel.zsír.: 8,31g CH: 52,04g Só: 0,90g Zsír: 13,81g Feh.: 13,30g Cuk: 15,98g Ca: 404,90mg	Erdeigyümölcs tea ¹² , Magvas (Kornspitz) kifli ^{1,7} , Lilahagymás túrókrém ⁷ E: 283,95kcal Tel.zsír.: 2,92g CH: 45,39g Só: 0,95g Zsír: 5,47g Feh.: 11,23g Cuk: 6,99g Ca: 37,35mg	Tea ¹² , Burgonyás zsemle ¹ , Kenőmájás ⁶ , Hónapos retek E: 313,47kcal Tel.zsír.: 2,55g CH: 50,87g Só: 1,41g Zsír: 6,43g Feh.: 11,53g Cuk: 8,99g Ca: 19,76mg	UHT tej 2,8 ⁷ , Kukoricapehely ¹ E: 298,88kcal Tel.zsír.: 4,87g CH: 46,00g Só: 0,85g Zsír: 7,48g Feh.: 11,41g Cuk: g Ca: 300,00mg	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ , 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
Ebéd	Karalábéleves (magyaros), tésztával ^{1,3,12} , Hentestokány (sertés) ^{1,12} , Párolt rizs E: 577,52kcal Tel.zsír.: 3,09g CH: 71,92g Só: 2,93g Zsír: 20,51g Feh.: 22,27g Cuk: 0,02g Ca: 71,46mg	Tyúkhúsleves csigatésztával ^{1,3,8,9} , Paradicsomos káposztafőzelék ¹ , Fokhagymás sertés sült ¹² E: 631,38kcal Tel.zsír.: 8,82g CH: 62,81g Só: 4,01g Zsír: 30,77g Feh.: 22,99g Cuk: 9,49g Ca: 101,36mg	Tejfőlös karfiolleves ^{1,3,7} , Mustáros hagymás csirkecomb ¹⁰ , Petrezselymes burgonya, Csemege uborka, Müzliszelet ^{1,6} E: 638,69kcal Tel.zsír.: 5,12g CH: 72,04g Só: 2,90g Zsír: 32,74g Feh.: 21,81g Cuk: 7,19g Ca: 126,90mg	Köményleves ^{1,9} , Pirított zsemle/kenyér kocka ^{1,3} , Zöldbabfőzelék ^{1,7,12} , Fűszeres sertésapró ¹² E: 640,53kcal Tel.zsír.: 7,26g CH: 33,61g Só: 3,06g Zsír: 45,33g Feh.: 21,41g Cuk: g Ca: 96,19mg	Zöldborsóleves ^{1,3,9,12} , Grízes (darás) tészta - sárgabarck dzsemmel ¹ E: 668,90kcal Tel.zsír.: 1,66g CH: 117,38g Só: 1,92g Zsír: 11,90g Feh.: 18,35g Cuk: 2,00g Ca: 52,22mg
Uzsonna	Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér ¹ , Vajkrém ⁷ , Kígyóuborka E: 189,55kcal Tel.zsír.: 4,05g CH: 26,88g Só: 0,98g Zsír: 6,44g Feh.: 5,75g Cuk: g Ca: 9,75mg	Félbarna kenyér ¹ , Margarin, Szeletelt sajt, paradicsom E: 266,93kcal Tel.zsír.: 7,12g CH: 27,75g Só: 1,39g Zsír: 12,23g Feh.: 11,21g Cuk: g Ca: 5,60mg	Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér ¹ , Tojás ^{3,10} , Kaliforniai paprika E: 258,68kcal Tel.zsír.: 0,74g CH: 26,12g Só: 0,76g Zsír: 6,28g Feh.: 9,52g Cuk: g Ca: 19,49mg	Tönkölybúza párna (teljeskiőrlésű) ^{1,7} , Szezám ⁷ magos sajtkrém ^{7,11} , paradicsom E: 262,85kcal Tel.zsír.: 3,06g CH: 40,30g Só: 1,27g Zsír: 6,40g Feh.: 9,44g Cuk: g Ca: 15,65mg	Teljeskiőrlésű búzakenyér ¹ , Kockasajt ⁷ , Alma E: 226,74kcal Tel.zsír.: 3,17g CH: 36,77g Só: 1,09g Zsír: 5,55g Feh.: 6,54g Cuk: g Ca: 177,27mg
Energia:	1 160,07kcal	1 182,26kcal	1 210,85kcal	1 202,25kcal	1 293,80kcal
Zsír:	40,76g	48,47g	45,46g	59,22g	37,65g
Telített zsírsav:	15,45g	18,86g	8,41g	15,19g	16,43g
Fehérje:	41,31g	45,43g	42,86g	42,26g	36,06g
Szénhidrát:	150,84g	135,95g	149,02g	119,92g	196,65g
Hozzáadott cukor:	16,00g	16,49g	16,18g	g	2,00g
Só:	4,82g	6,34g	5,07g	5,18g	3,57g
Ca:	486,11mg	144,30mg	166,15mg	411,84mg	629,49mg

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. Szezám⁷mag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt

Felső tagozatos Iskolás Étlap

Étlap

2024. június 10 - 2024. június 14

Étkezés	2024.06.10 Hétfő	2024.06.11 Kedd	2024.06.12 Szerda	2024.06.13 Csütörtök	2024.06.14 Péntek
Tízórai	Kakaó ⁷ , Sajtos kifli ^{1,7} , Margarin, TV paprika E: 404,84kcal Zsír: 13,94g Tel.zsír.: 8,37g Feh.: 13,52g CH: 54,38g Cuk: 17,98g Só: 0,91g Ca: 406,11mg	Erdeigyümölcs tea ¹² , Magvas (Kornspitz) kifli ^{1,7} , Lilahagymás túrókrém ⁷ E: 298,16kcal Zsír: 6,55g Tel.zsír.: 3,51g Feh.: 12,01g CH: 45,73g Cuk: 6,99g Só: 0,98g Ca: 45,50mg	Tea ¹² , Burgonyás zsemle ¹ , Kenőmájás ⁶ , Hónapos retek E: 318,95kcal Zsír: 6,44g Tel.zsír.: 2,55g Feh.: 11,65g CH: 52,09g Cuk: 9,99g Só: 1,43g Ca: 24,47mg	UHT tej 2,8 ⁷ , Kukoricapehely ¹ E: 298,88kcal Zsír: 7,48g Tel.zsír.: 4,87g Feh.: 11,41g CH: 46,00g Cuk: g Só: 0,85g Ca: 300,00mg	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ , Kakaós csiga ¹ E: 398,16kcal Zsír: 20,20g Tel.zsír.: 11,60g Feh.: 11,16g CH: 42,50g Cuk: g Só: 0,56g Ca: 400,00mg
Ebéd	Karalábéleves (magyaros), tésztával ^{1,3,12} , Hentestokány (sertés) ^{1,12} , Párolt rizs E: 703,73kcal Zsír: 26,30g Tel.zsír.: 3,80g Feh.: 27,65g CH: 84,21g Cuk: 0,02g Só: 3,24g Ca: 84,24mg	Tyúkhúsleves csigatésztával ^{1,3,8,9} , Paradicsomos káposztafőzelék ¹ , Fokhagymás sertés sült ¹² E: 746,84kcal Zsír: 37,47g Tel.zsír.: 10,70g Feh.: 27,17g CH: 72,09g Cuk: 12,19g Só: 4,34g Ca: 116,78mg	Tejfölös karfiolleves ^{1,3,7} , Mustáros hagymás csirkecomb ¹⁰ , Petrezselymes burgonya, Csemege uborka, Müzsizsilet ^{1,6} E: 709,78kcal Zsír: 37,50g Tel.zsír.: 5,66g Feh.: 25,51g CH: 77,66g Cuk: 7,19g Só: 3,52g Ca: 141,27mg	Köményleves ^{1,9} , Pirított zsemle/kenyér kocka ^{1,3} , Zöldbabfőzelék ^{1,7,12} , Fűszeres sertésapró ¹² E: 797,39kcal Zsír: 57,18g Tel.zsír.: 9,52g Feh.: 24,56g CH: 42,36g Cuk: g Só: 4,04g Ca: 112,17mg	Zöldborsóleves ^{1,3,9,12} , Grízes (darás) tészta - sárgabarck dzsemmel ¹ E: 745,83kcal Zsír: 14,13g Tel.zsír.: 1,94g Feh.: 20,65g CH: 128,70g Cuk: 2,50g Só: 2,36g Ca: 59,78mg
Uzsonna	Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér ¹ , Vajkrém ⁷ , Kígyóuborka E: 212,07kcal Zsír: 8,45g Tel.zsír.: 5,35g Feh.: 6,35g CH: 27,45g Cuk: g Só: 1,08g Ca: 12,50mg	Félbarna kenyér ¹ , Margarin, Szeletelt sajt, paradicsom E: 301,72kcal Zsír: 14,85g Tel.zsír.: 8,82g Feh.: 13,61g CH: 28,20g Cuk: g Só: 1,56g Ca: 7,00mg	Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér ¹ , Tojás ^{3,10} , Kaliforniai paprika E: 281,94kcal Zsír: 7,66g Tel.zsír.: 0,92g Feh.: 10,70g CH: 26,93g Cuk: g Só: 0,84g Ca: 24,39mg	Tönkölybúza párna (teljeskiőrlésű) ^{1,7} , Szezám ⁷ magos sajtkrém ^{7,11} , paradicsom E: 285,07kcal Zsír: 7,99g Tel.zsír.: 3,90g Feh.: 10,40g CH: 41,45g Cuk: g Só: 1,43g Ca: 19,06mg	Teljeskiőrlésű búzakenyér ¹ , Kockasajt ⁷ , Alma E: 268,14kcal Zsír: 8,05g Tel.zsír.: 4,70g Feh.: 7,70g CH: 40,35g Cuk: g Só: 1,21g Ca: 265,25mg
Energia:	1 320,64kcal	1 346,72kcal	1 310,67kcal	1 381,34kcal	1 412,13kcal
Zsír:	48,70g	58,87g	51,60g	72,64g	42,38g
Telített zsírsav:	17,53g	23,03g	9,13g	18,29g	18,24g
Fehérje:	47,52g	52,79g	47,86g	46,37g	39,51g
Szénhidrát:	166,04g	146,02g	156,68g	129,80g	211,55g
Hozzáadott cukor:	18,00g	19,19g	17,18g	g	2,50g
Só:	5,23g	6,88g	5,79g	6,32g	4,14g
Ca:	502,85mg	169,28mg	190,13mg	431,23mg	725,03mg

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. Szezám⁷mag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt

Középiskolás Étlap

Étlap

2024. június 10 - 2024. június 14

2024.06.10 Hétfő	2024.06.11 Kedd	2024.06.12 Szerda	2024.06.13 Csütörtök	2024.06.14 Péntek
<p>Karalábéleves (magyaros), tésztával^{1,3,12}, Hentestokány (sertés)^{1,12}, Párolt rizs</p> <p>E: 812,93kcal Tel.zsír.: 4,24g CH: 101,39g Só: 3,73g</p> <p>Zsír: 28,84g Feh.: 31,37g Cuk: 0,02g Ca: 93,90mg</p>	<p>Tyúkhúsleves csigatésztával^{1,3,8,9}, Paradicsomos káposztafőzelék¹, Fokhagymás sertés sült¹²</p> <p>E: 864,46kcal Tel.zsír.: 11,84g CH: 87,63g Só: 5,44g</p> <p>Zsír: 42,00g Feh.: 30,30g Cuk: 15,59g Ca: 141,33mg</p>	<p>Tejfölös karfiolleves^{1,3,7}, Mustáros hagymás csirkecomb¹⁰, Petrezselymes burgonya, Csemege uborka</p> <p>E: 731,06kcal Tel.zsír.: 5,50g CH: 74,67g Só: 4,46g</p> <p>Zsír: 40,76g Feh.: 29,19g Cuk: g Ca: 162,64mg</p>	<p>Köményleves^{1,9}, Pirított zsemle/ kenyér kocka^{1,3}, Zöldbabfőzelék^{1,7,12}, Fűszeres sertésapró¹²</p> <p>E: 846,65kcal Tel.zsír.: 9,66g CH: 45,72g Só: 4,77g</p> <p>Zsír: 60,06g Feh.: 26,73g Cuk: g Ca: 121,49mg</p>	<p>Zöldborsóleves^{1,3,9,12}, Grízes (darás) tészta - sárgabarck dzsemmel¹</p> <p>E: 815,98kcal Tel.zsír.: 2,10g CH: 140,29g Só: 2,92g</p> <p>Zsír: 15,37g Feh.: 23,03g Cuk: 3,00g Ca: 69,43mg</p>
<p>Energia: 812,93kcal Zsír: 28,84g Telített zsírsav: 4,24g Fehérje: 31,37g Szénhidrát: 101,39g Hozzáadott cukor: 0,02g Só: 3,73g Ca: 93,90mg</p>	<p>Energia: 864,46kcal Zsír: 42,00g Telített zsírsav: 11,84g Fehérje: 30,30g Szénhidrát: 87,63g Hozzáadott cukor: 15,59g Só: 5,44g Ca: 141,33mg</p>	<p>Energia: 731,06kcal Zsír: 40,76g Telített zsírsav: 5,50g Fehérje: 29,19g Szénhidrát: 74,67g Hozzáadott cukor: g Só: 4,46g Ca: 162,64mg</p>	<p>Energia: 846,65kcal Zsír: 60,06g Telített zsírsav: 9,66g Fehérje: 26,73g Szénhidrát: 45,72g Hozzáadott cukor: g Só: 4,77g Ca: 121,49mg</p>	<p>Energia: 815,98kcal Zsír: 15,37g Telített zsírsav: 2,10g Fehérje: 23,03g Szénhidrát: 140,29g Hozzáadott cukor: 3,00g Só: 2,92g Ca: 69,43mg</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. június 10 - 2024. június 14

2024.06.10 Hétfő	2024.06.11 Kedd	2024.06.12 Szerda	2024.06.13 Csütörtök	2024.06.14 Péntek
<p>Karalábéleves (magyaros), tésztával^{1,3,12}, Hentestokány (sertés)^{1,12}, Párolt rizs</p> <p>E: 812,93kcal Tel.zsír.: 4,24g CH: 101,39g Só: 3,73g</p> <p>Zsír: 28,84g Feh.: 31,37g Cuk: 0,02g Ca: 93,90mg</p>	<p>Tyúkhúsleves csigatésztával^{1,3,8,9}, Paradicsomos káposztafőzelék¹, Fokhagymás sertés sült¹²</p> <p>E: 864,46kcal Tel.zsír.: 11,84g CH: 87,63g Só: 5,44g</p> <p>Zsír: 42,00g Feh.: 30,30g Cuk: 15,59g Ca: 141,33mg</p>	<p>Tejfölös karfiolleves^{1,3,7}, Mustáros hagymás csirkecomb¹⁰, Petrezselymes burgonya, Csemege uborka</p> <p>E: 731,06kcal Tel.zsír.: 5,50g CH: 74,67g Só: 4,46g</p> <p>Zsír: 40,76g Feh.: 29,19g Cuk: g Ca: 162,64mg</p>	<p>Köményleves^{1,9}, Pirított zsemle/ kenyér kocka^{1,3}, Zöldbabfőzelék^{1,7,12}, Fűszeres sertésapró¹²</p> <p>E: 846,65kcal Tel.zsír.: 9,66g CH: 45,72g Só: 4,77g</p> <p>Zsír: 60,06g Feh.: 26,73g Cuk: g Ca: 121,49mg</p>	<p>Zöldborsóleves^{1,3,9,12}, Grízes (darás) tészta - sárgabarck dzsemmel¹</p> <p>E: 815,98kcal Tel.zsír.: 2,10g CH: 140,29g Só: 2,92g</p> <p>Zsír: 15,37g Feh.: 23,03g Cuk: 3,00g Ca: 69,43mg</p>
<p>Energia: 812,93kcal Zsír: 28,84g Telített zsírsav: 4,24g Fehérje: 31,37g Szénhidrát: 101,39g Hozzáadott cukor: 0,02g Só: 3,73g Ca: 93,90mg</p>	<p>Energia: 864,46kcal Zsír: 42,00g Telített zsírsav: 11,84g Fehérje: 30,30g Szénhidrát: 87,63g Hozzáadott cukor: 15,59g Só: 5,44g Ca: 141,33mg</p>	<p>Energia: 731,06kcal Zsír: 40,76g Telített zsírsav: 5,50g Fehérje: 29,19g Szénhidrát: 74,67g Hozzáadott cukor: g Só: 4,46g Ca: 162,64mg</p>	<p>Energia: 846,65kcal Zsír: 60,06g Telített zsírsav: 9,66g Fehérje: 26,73g Szénhidrát: 45,72g Hozzáadott cukor: g Só: 4,77g Ca: 121,49mg</p>	<p>Energia: 815,98kcal Zsír: 15,37g Telített zsírsav: 2,10g Fehérje: 23,03g Szénhidrát: 140,29g Hozzáadott cukor: 3,00g Só: 2,92g Ca: 69,43mg</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. Csillagfürt