

Bölcsődés étlap

Étlap

2024. június 17 - 2024. június 21

Étkezés	2024.06.17 Hétfő	2024.06.18 Kedd	2024.06.19 Szerda	2024.06.20 Csütörtök	2024.06.21 Péntek
Reggeli	Tejeskávé ^{1,7} , Böngyöle ^{1,3,7} , sajtkrém, natur ⁷ , Kaliforniai paprika E: 245,83kcal Tel.zsír: 6,29g CH: 30,91g Só: 0,72g Zsír: 9,40g Feh.: 8,36g Cuk: g Ca: 241,40mg	Eper-Homoktövis gyümölcs ¹² , Burgonyás zsemle ¹ , Kockasajt ⁷ , paradicsom E: 169,24kcal Tel.zsír: 1,94g CH: 28,90g Só: 0,78g Zsír: 3,18g Feh.: 5,24g Cuk: 6,99g Ca: 2,84mg	UHT tej 2,8 ⁷ , Fahéjas csiga ¹ E: 250,59kcal Tel.zsír: 7,37g CH: 26,18g Só: 0,37g Zsír: 12,42g Feh.: 8,35g Cuk: g Ca: 240,00mg	Meggy-Berkenye gyümölcs ¹² , Teljeskiörlesű tönkölybúza kenyér ¹ , Margarin, Szeletelt sajt, TV paprika E: 176,31kcal Tel.zsír: 4,38g CH: 20,31g Só: 0,75g Zsír: 7,46g Feh.: 6,86g Cuk: 6,99g Ca: 2,44mg	Vaníliás tej ⁷ , Stangli, (tejes) vajkrém ^{7,11} , Jégcsapretek E: 227,11kcal Tel.zsír: 6,76g CH: 23,57g Só: 2,84g Zsír: 10,32g Feh.: 9,35g Cuk: g Ca: 331,25mg
Tízórai	Alma E: 26,10kcal Tel.zsír: g CH: 5,25g Só: 0,01g Zsír: 0,30g Feh.: 0,30g Cuk: g Ca: 7,88mg	Házi Körtés, zabpelyhes keksz ^{1,3,5,8,11,12} E: 291,17kcal Tel.zsír: 4,03g CH: 47,56g Só: 0,07g Zsír: 10,17g Feh.: 4,83g Cuk: 11,99g Ca: 18,28mg	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	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
Ebéd	Sertéspörkölt ¹² , Párolt bulgur ^{1,9} , cékla E: 359,18kcal Tel.zsír: 0,91g CH: 44,45g Só: 1,58g Zsír: 11,48g Feh.: 16,15g Cuk: g Ca: 37,24mg	Brokkoli főzelék ^{1,7} , Fűszeres aprópecsenye ¹² E: 217,81kcal Tel.zsír: 1,80g CH: 10,44g Só: 1,19g Zsír: 11,34g Feh.: 17,49g Cuk: g Ca: 224,81mg	Fasírt (sertés) ^{1,3,12} , Hagymás tört burgonya E: 399,35kcal Tel.zsír: 1,21g CH: 47,35g Só: 1,36g Zsír: 15,12g Feh.: 16,01g Cuk: g Ca: 30,81mg	Sült csirkecombfilé, Karalábefőzelék ^{1,7} E: 239,47kcal Tel.zsír: 3,81g CH: 19,98g Só: 1,06g Zsír: 14,14g Feh.: 14,46g Cuk: g Ca: 239,21mg	Rántott leves ^{1,9} , Levesgyöngy betét ^{1,3,7} , Burgonyapüré hercegnő módra, csirkemájjal ⁷ , Őszibarack befőtt E: 348,23kcal Tel.zsír: 4,61g CH: 49,51g Só: 0,96g Zsír: 11,04g Feh.: 13,17g Cuk: 5,60g Ca: 116,27mg
Uzsonna	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ , Félbarna kenyér ¹ , Margarin, Méz E: 212,88kcal Tel.zsír: 5,00g CH: 27,05g Só: 0,64g Zsír: 7,77g Feh.: 7,98g Cuk: g Ca: 320,00mg	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ , Rozsos babajka ^{1,7} , Tojáskrém ^{13,10} , Kápia paprika E: 255,26kcal Tel.zsír: 4,52g CH: 27,67g Só: 0,74g Zsír: 9,41g Feh.: 12,03g Cuk: g Ca: 330,72mg	UHT tej 2,8 ⁷ , Fehér kenyér ¹ , Tejfölös túró ⁷ , Lilahagyma E: 230,04kcal Tel.zsír: 5,63g CH: 25,28g Só: 0,64g Zsír: 8,79g Feh.: 12,15g Cuk: g Ca: 271,80mg	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ , Félbarna kenyér ¹ , Halpástétom, Afrikai harcsa, zöldfűszeres ⁴ , paradicsom E: 233,05kcal Tel.zsír: 4,72g CH: 24,69g Só: 0,80g Zsír: 10,37g Feh.: 9,38g Cuk: g Ca: 322,80mg	Limonádé ¹² , Teljeskiörlesű rozskenyér ¹ , Párizsikrém ¹⁰ , Kígyóuborka E: 158,50kcal Tel.zsír: 1,26g CH: 25,85g Só: 0,73g Zsír: 3,82g Feh.: 3,47g Cuk: 11,99g Ca: 3,57mg
Energia:	843,99kcal	933,49kcal	937,34kcal	819,75kcal	850,00kcal
Zsír:	28,95g	34,09g	36,42g	38,36g	28,18g
Telített zsírsav:	12,20g	12,29g	14,21g	16,47g	14,73g
Fehérje:	32,79g	39,58g	37,49g	38,88g	29,74g
Szénhidrát:	107,66g	114,57g	132,56g	90,91g	115,44g
Hozzáadott cukor:	g	18,98g	g	6,99g	17,59g
Só:	2,94g	2,78g	2,41g	3,77g	4,59g
Ca:	606,52mg	576,66mg	547,11mg	838,21mg	631,09mg

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. június 17 - 2024. június 21

Étkezés	2024.06.17 Hétfő	2024.06.18 Kedd	2024.06.19 Szerda	2024.06.20 Csütörtök	2024.06.21 Péntek
Tízórai	Tejescávé ^{1,7} , Böngyöle ^{1,3,7} , sajtkrém, natur ⁷ , Kaliforniai paprika E: 397,46kcal Tel.zsír: 9,11g CH: 52,67g Só: 1,15g Zsír: 14,09g Feh.: 13,18g Cuk: g Ca: 322,10mg	Eper-Homoktövis gyümölcs ¹² , Burgonyás zsemle ¹ , Kockasajt ⁷ , paradicsom E: 294,28kcal Tel.zsír: 3,23g CH: 49,91g Só: 1,42g Zsír: 5,36g Feh.: 9,74g Cuk: 6,99g Ca: 4,24mg	UHT tej 2,8 ⁷ , Fahéjas csiga ¹ E: 383,11kcal Tel.zsír: 7,15g CH: 42,55g Só: 0,34g Zsír: 19,25g Feh.: 9,51g Cuk: g Ca: 240,00mg	Meggy-Berkenye gyümölcs ¹² , Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér ¹ , Margarin, Szeletelt sajt, TV paprika E: 271,28kcal Tel.zsír: 6,15g CH: 33,16g Só: 1,27g Zsír: 10,29g Feh.: 11,21g Cuk: 6,99g Ca: 3,64mg	Vanília ^{1,7} tej ⁷ , Zöldséges stangli ^{1,7} , Szezámagos vajkrém ^{7,11} , Jégcsapretek E: 350,80kcal Tel.zsír: 8,09g CH: 41,28g Só: 1,20g Zsír: 13,62g Feh.: 13,91g Cuk: g Ca: 338,55mg
Ebéd	Húsgaluska leves ^{1,3,9} , Bácskai rizseshús ¹² , cékla E: 503,16kcal Tel.zsír: 1,26g CH: 66,21g Só: 2,65g Zsír: 14,70g Feh.: 22,80g Cuk: g Ca: 73,36mg	Lebbencsleves ^{1,9,12} , Brokkoli főzelék ^{1,7} , Fűszeres aprópecsenye ¹² , Alma E: 519,18kcal Tel.zsír: 4,32g CH: 33,61g Só: 2,86g Zsír: 32,13g Feh.: 21,34g Cuk: 0,01g Ca: 294,91mg	Hamburger ^{1,3,7,10,12} , Banán E: 345,55kcal Tel.zsír: 3,20g CH: 66,21g Só: 2,09g Zsír: 10,16g Feh.: 14,94g Cuk: 0,45g Ca: 18,66mg	Burgonyaleves ^{1,3,9} , Fejtettbab főzelék ^{1,7,12} , Sült csirkecombfilé E: 495,84kcal Tel.zsír: 3,47g CH: 53,38g Só: 2,17g Zsír: 23,80g Feh.: 25,49g Cuk: g Ca: 93,21mg	Rántott leves ^{1,9} , Levesgyöngy betét ^{1,3,7} , Káposztás tészta (káposztás kocka) ¹ E: 475,36kcal Tel.zsír: 3,26g CH: 71,33g Só: 1,81g Zsír: 16,30g Feh.: 9,71g Cuk: 3,00g Ca: 53,26mg
Uzsonna	Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér ¹ , Margarin, Méz E: 171,58kcal Tel.zsír: 1,05g CH: 33,10g Só: 0,76g Zsír: 2,40g Feh.: 3,97g Cuk: g Ca: mg	Teljeskiőrlésű rozskenyér ¹ , Tojáskrém ^{3,10} , Kápia paprika E: 203,82kcal Tel.zsír: 0,70g CH: 26,99g Só: 0,95g Zsír: 4,89g Feh.: 7,66g Cuk: g Ca: 13,88mg	Teljeskiőrlésű búzakenyér ¹ , Tejfölös túró ⁷ , Lilahagyma E: 192,95kcal Tel.zsír: 2,36g CH: 29,27g Só: 0,97g Zsír: 4,23g Feh.: 8,74g Cuk: g Ca: 41,30mg	Félbarna kenyér ¹ , Halpástétom, Afrikai harcsa, zöldfűszeres ⁴ , paradicsom E: 198,25kcal Tel.zsír: 1,03g CH: 28,38g Só: 1,05g Zsír: 6,49g Feh.: 5,79g Cuk: g Ca: 4,20mg	Teljeskiőrlésű rozskenyér ¹ , Párizsikrém ¹⁰ , Kígyóuborka E: 193,15kcal Tel.zsír: 1,93g CH: 26,42g Só: 1,27g Zsír: 5,85g Feh.: 6,06g Cuk: g Ca: 5,20mg
Energia:	1 072,20kcal	1 017,28kcal	921,62kcal	965,38kcal	1 019,31kcal
Zsír:	31,19g	42,38g	33,64g	40,59g	35,77g
Telített zsírsav:	11,42g	8,25g	12,71g	10,65g	13,28g
Fehérje:	39,95g	38,74g	33,19g	42,48g	29,68g
Szénhidrát:	151,98g	110,50g	138,03g	114,92g	139,03g
Hozzáadott cukor:	g	7,00g	0,45g	6,99g	3,00g
Só:	4,56g	5,22g	3,40g	4,50g	4,29g
Ca:	395,46mg	313,03mg	299,96mg	101,05mg	397,01mg

Allergének:

1. Glutént tartalmazó gabona 2. Rákkfélék 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 17 - 2024. június 21

Étkezés	2024.06.17 Hétfő	2024.06.18 Kedd	2024.06.19 Szerda	2024.06.20 Csütörtök	2024.06.21 Péntek
Tízórai	Tejescávé ^{1,7} , Böngyöle ^{1,3,7} , sajtkrém, natur ⁷ , Kaliforniai paprika E: 434,30kcal Tel.zsír: 10,28g CH: 56,53g Só: 1,21g Zsír: 15,69g Feh.: 14,79g Cuk: g Ca: 402,80mg	Eper-Homoktövis gyümölcs ¹² , Burgonyás zsemle ¹ , Kockasajt ⁷ , paradicsom E: 296,47kcal Tel.zsír: 3,24g CH: 50,31g Só: 1,42g Zsír: 5,38g Feh.: 9,84g Cuk: 6,99g Ca: 5,64mg	UHT tej 2,8 ⁷ , Fahéjas csiga ¹ E: 411,20kcal Tel.zsír: 7,15g CH: 44,90g Só: 0,34g Zsír: 20,65g Feh.: 11,01g Cuk: g Ca: 300,00mg	Meggy-Berkenye gyümölcs ¹² , Teljeskiőrésű tönkölybúza kenyér ¹ , Margarin, Szeletelt sajt, TV paprika E: 290,93kcal Tel.zsír: 7,05g CH: 33,46g Só: 1,33g Zsír: 12,32g Feh.: 11,41g Cuk: 6,99g Ca: 4,84mg	Vanília ^{1,7} tej ⁷ , Zöldséges stangli ^{1,7} , Szezám ¹ magos vajkrém ^{7,11} , Jégcsapretek E: 386,36kcal Tel.zsír: 9,09g CH: 44,59g Só: 1,26g Zsír: 15,30g Feh.: 15,65g Cuk: g Ca: 424,60mg
Ebéd	Húsgaluska leves ^{1,3,9} , Bácskai rizsesshús ¹² , cékla E: 615,16kcal Tel.zsír: 1,53g CH: 79,06g Só: 3,47g Zsír: 18,45g Feh.: 28,85g Cuk: g Ca: 91,82mg	Lebbencsleves ^{1,9,12} , Brokkoli főzelék ^{1,7} , Fűszeres aprópecsenye ¹² , Alma E: 661,67kcal Tel.zsír: 5,27g CH: 43,32g Só: 3,54g Zsír: 41,06g Feh.: 26,39g Cuk: 0,01g Ca: 352,15mg	Hamburger ^{1,3,7,10,12} , Banán E: 668,44kcal Tel.zsír: 6,41g CH: 118,91g Só: 3,56g Zsír: 20,32g Feh.: 29,50g Cuk: 0,90g Ca: 35,52mg	Burgonyaleves ^{1,3,9} , Fejtettbab főzelék ^{1,7,12} , Sült csirkecombfilé E: 620,83kcal Tel.zsír: 4,87g CH: 64,74g Só: 2,81g Zsír: 30,98g Feh.: 31,37g Cuk: g Ca: 120,96mg	Rántott leves ^{1,9} , Levesgyöngy betét ^{1,3,7} , Káposztás tészta (káposztás kocka) ¹ E: 607,35kcal Tel.zsír: 4,20g CH: 89,94g Só: 2,22g Zsír: 21,38g Feh.: 12,31g Cuk: 4,00g Ca: 64,48mg
Uzsonna	Teljeskiőrésű tönkölybúza kenyér ¹ , Margarin, Méz E: 189,27kcal Tel.zsír: 1,95g CH: 33,10g Só: 0,82g Zsír: 4,40g Feh.: 4,05g Cuk: g Ca: mg	Teljeskiőrésű rozskenyér ¹ , Tojáskrém ^{3,10} , Kávia paprika E: 228,09kcal Tel.zsír: 0,89g CH: 27,69g Só: 1,03g Zsír: 6,34g Feh.: 8,96g Cuk: g Ca: 18,84mg	Teljeskiőrésű búzakenyér ¹ , Tejfölös túró ⁷ , Lilahagyma E: 208,15kcal Tel.zsír: 2,79g CH: 30,36g Só: 1,03g Zsír: 4,99g Feh.: 9,73g Cuk: g Ca: 50,80mg	Félbarna kenyér ¹ , Halpástétom, Afrikai harcsa, zöldfűszeres ⁴ , paradicsom E: 233,78kcal Tel.zsír: 1,45g CH: 29,37g Só: 1,21g Zsír: 9,55g Feh.: 6,76g Cuk: g Ca: 5,60mg	Teljeskiőrésű rozskenyér ¹ , Párizsikrém ¹⁰ , Kígyóuborka E: 194,59kcal Tel.zsír: 1,93g CH: 26,61g Só: 1,28g Zsír: 5,87g Feh.: 6,17g Cuk: g Ca: 6,91mg
Energia:	1 238,73kcal	1 186,23kcal	1 287,79kcal	1 145,54kcal	1 188,30kcal
Zsír:	38,54g	52,78g	45,96g	52,86g	42,56g
Telített zsírsav:	13,76g	9,40g	16,36g	13,37g	15,22g
Fehérje:	47,70g	45,20g	50,24g	49,54g	34,14g
Szénhidrát:	168,70g	121,32g	194,17g	127,57g	161,14g
Hozzáadott cukor:	g	7,00g	0,90g	6,99g	4,00g
Só:	5,50g	5,99g	4,93g	5,35g	4,76g
Ca:	494,62mg	376,63mg	386,32mg	131,41mg	495,99mg

Allergének:

1. Glutént tartalmazó gabona 2. Rákkfélek 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. Szezám¹mag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt

Felső tagozatos Iskolás Étlap

Étlap

2024. június 17 - 2024. június 21

Étkezés	2024.06.17 Hétfő	2024.06.18 Kedd	2024.06.19 Szerda	2024.06.20 Csütörtök	2024.06.21 Péntek
Tízórai	Tejescávé ^{1,7} , Böngyöle ^{1,3,7} , sajtkrém, natur ⁷ , Kaliforniai paprika E: 458,65kcal Tel.zsír: 11,32g CH: 58,78g Só: 1,37g Zsír: 17,18g Feh.: 15,30g Cuk: g Ca: 403,50mg	Eper-Homoktövis gyümölcs ¹² , Burgonyás zsemle ¹ , Kockasajt ⁷ , paradicsom E: 330,02kcal Tel.zsír: 4,82g CH: 51,66g Só: 1,76g Zsír: 7,78g Feh.: 11,44g Cuk: 6,99g Ca: 7,04mg	UHT tej 2,8 ⁷ , Fahéjas csiga ¹ E: 411,20kcal Tel.zsír: 7,15g CH: 44,90g Só: 0,34g Zsír: 20,65g Feh.: 11,01g Cuk: g Ca: 300,00mg	Meggy-Berkenye gyümölcs ¹² , Teljeskiőrésű tönkölybúza kenyér ¹ , Margarin, Szeletelt sajt, TV paprika E: 325,49kcal Tel.zsír: 8,75g CH: 33,81g Só: 1,50g Zsír: 14,95g Feh.: 13,83g Cuk: 6,99g Ca: 6,04mg	Vanília ^{1,7} tej ⁷ , Zöldséges stangli ^{1,7} , Szezámagos vajkrém ^{7,11} , Jégcsapretek E: 412,17kcal Tel.zsír: 10,40g CH: 45,58g Só: 1,35g Zsír: 17,48g Feh.: 16,34g Cuk: g Ca: 430,56mg
Ebéd	Húsgaluska leves ^{1,3,9} , Bácskai rizseshús ¹² , cékla E: 695,88kcal Tel.zsír: 1,79g CH: 88,14g Só: 4,14g Zsír: 21,43g Feh.: 32,41g Cuk: g Ca: 100,35mg	Lebbencsleves ^{1,9,12} , Brokkoli főzelék ^{1,7} , Fűszeres aprópecsenye ¹² , Alma E: 765,43kcal Tel.zsír: 5,75g CH: 53,30g Só: 4,23g Zsír: 46,28g Feh.: 30,06g Cuk: 0,01g Ca: 399,22mg	Hamburger ^{1,3,7,10,12} , Banán E: 691,39kcal Tel.zsír: 6,41g CH: 132,41g Só: 3,78g Zsír: 20,35g Feh.: 29,89g Cuk: 0,90g Ca: 37,32mg	Burgonyaleves ^{1,3,9} , Fejtettbab főzelék ^{1,7,12} , Sült csirkecombfilé E: 722,64kcal Tel.zsír: 5,82g CH: 74,42g Só: 3,45g Zsír: 36,63g Feh.: 35,26g Cuk: g Ca: 137,62mg	Rántott leves ^{1,9} , Levesgyöngy betét ^{1,3,7} , Káposztás tészta (káposztás kocka) ¹ E: 732,84kcal Tel.zsír: 5,19g CH: 109,86g Só: 2,90g Zsír: 25,03g Feh.: 15,39g Cuk: 4,50g Ca: 68,98mg
Uzsonna	Teljeskiőrésű tönkölybúza kenyér ¹ , Margarin, Méz E: 189,27kcal Tel.zsír: 1,95g CH: 33,10g Só: 0,82g Zsír: 4,40g Feh.: 4,05g Cuk: g Ca: mg	Teljeskiőrésű rozskenyér ¹ , Tojáskrém ^{3,10} , Kávia paprika E: 250,98kcal Tel.zsír: 1,07g CH: 28,38g Só: 1,11g Zsír: 7,70g Feh.: 10,17g Cuk: g Ca: 23,52mg	Teljeskiőrésű búzakenyér ¹ , Tejfölös túró ⁷ , Lilahagyma E: 231,77kcal Tel.zsír: 3,57g CH: 31,63g Só: 1,07g Zsír: 6,36g Feh.: 11,26g Cuk: g Ca: 65,10mg	Félbarna kenyér ¹ , Halpástétom, Afrikai harcsa, zöldfűszeres ⁴ , paradicsom E: 269,32kcal Tel.zsír: 1,86g CH: 30,36g Só: 1,36g Zsír: 12,61g Feh.: 7,73g Cuk: g Ca: 7,00mg	Teljeskiőrésű rozskenyér ¹ , Párizsikrém ¹⁰ , Kígyóuborka E: 214,60kcal Tel.zsír: 2,52g CH: 27,06g Só: 1,43g Zsír: 7,62g Feh.: 6,90g Cuk: g Ca: 8,41mg
Energia:	1 343,80kcal	1 346,43kcal	1 334,36kcal	1 317,44kcal	1 359,62kcal
Zsír:	43,01g	61,77g	47,36g	64,20g	50,12g
Telített zsírsav:	15,06g	11,64g	17,13g	16,43g	18,10g
Fehérje:	51,76g	51,66g	52,16g	56,82g	38,63g
Szénhidrát:	180,01g	133,34g	208,94g	138,59g	182,51g
Hozzáadott cukor:	g	7,01g	0,90g	6,99g	4,50g
Só:	6,33g	7,10g	5,18g	6,31g	5,68g
Ca:	503,85mg	429,78mg	402,42mg	150,67mg	507,96mg

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

Felnőtt Étlap

Étlap

2024. június 17 - 2024. június 21

2024.06.17 Hétfő	2024.06.18 Kedd	2024.06.19 Szerda	2024.06.20 Csütörtök	2024.06.21 Péntek
<p>Húsgaluska leves^{1,3,9}, Bácskai rizseshús¹², cékla</p> <p>E: 767,15kcal Tel.zsír.: 1,94g CH: 97,09g Só: 5,11g</p> <p>Zsír: 23,44g Feh.: 36,24g Cuk: g Ca: 116,97mg</p>	<p>Lebbencsleves^{1,9,12}, Brokkoli főzelék^{1,7}, Fűszeres aprópecsenye¹²</p> <p>E: 818,70kcal Tel.zsír.: 7,31g CH: 48,01g Só: 4,96g</p> <p>Zsír: 53,63g Feh.: 32,36g Cuk: 0,02g Ca: 405,71mg</p>	<p>Fasírt (sertés)^{1,3,12}, Hagymás tört burgonya, Csemege uborka</p> <p>E: 805,49kcal Tel.zsír.: 2,17g CH: 81,88g Só: 3,13g</p> <p>Zsír: 39,02g Feh.: 27,21g Cuk: g Ca: 83,34mg</p>	<p>Burgonyaleves^{1,3,9}, Fejtettbab főzelék^{1,7,12}, Sült csirkecombfilé</p> <p>E: 768,97kcal Tel.zsír.: 6,51g CH: 77,13g Só: 4,20g</p> <p>Zsír: 40,20g Feh.: 36,90g Cuk: g Ca: 151,71mg</p>	<p>Rántott leves^{1,9}, Levesgyöngy betét^{1,3,7}, Káposztás tészta (káposztás kocka)¹</p> <p>E: 869,50kcal Tel.zsír.: 6,04g CH: 125,17g Só: 3,45g</p> <p>Zsír: 32,28g Feh.: 17,30g Cuk: 5,00g Ca: 84,82mg</p>
<p>Energia: 767,15kcal Zsír: 23,44g Telített zsírsav: 1,94g Fehérje: 36,24g Szénhidrát: 97,09g Hozzáadott cukor: g Só: 5,11g Ca: 116,97mg</p>	<p>Energia: 818,70kcal Zsír: 53,63g Telített zsírsav: 7,31g Fehérje: 32,36g Szénhidrát: 48,01g Hozzáadott cukor: 0,02g Só: 4,96g Ca: 405,71mg</p>	<p>Energia: 805,49kcal Zsír: 39,02g Telített zsírsav: 2,17g Fehérje: 27,21g Szénhidrát: 81,88g Hozzáadott cukor: g Só: 3,13g Ca: 83,34mg</p>	<p>Energia: 768,97kcal Zsír: 40,20g Telített zsírsav: 6,51g Fehérje: 36,90g Szénhidrát: 77,13g Hozzáadott cukor: g Só: 4,20g Ca: 151,71mg</p>	<p>Energia: 869,50kcal Zsír: 32,28g Telített zsírsav: 6,04g Fehérje: 17,30g Szénhidrát: 125,17g Hozzáadott cukor: 5,00g Só: 3,45g Ca: 84,82mg</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