

Bölcsődés étlap

Étlap

2024. szeptember 2 - 2024. szeptember 6

Étkezés	2024.09.02 Hétfő	2024.09.03 Kedd	2024.09.04 Szerda	2024.09.05 Csütörtök	2024.09.06 Péntek
Reggeli	Tejeskávé ^{1,7} , Bagett ¹ , Margarin, TV paprika E: 195,77kcal Zsír: 7,63g Tel.zsír.: 4,55g Feh.: 6,98g CH: 24,18g Cuk: g Só: 0,53g Ca: 242,40mg	Meggy-Berkenye gyümölcs ¹² , Burgonyás zsemle ¹ , Margarin, Szeletelt sajt, paradicsom E: 215,23kcal Zsír: 7,58g Tel.zsír.: 4,10g Feh.: 8,13g CH: 27,94g Cuk: 6,99g Só: 0,80g Ca: 2,84mg	Kakaó ⁷ , Böngyöle ^{1,3,7} , Szezámagos sajtkrém ^{7,11} , Jégcsapretek E: 282,30kcal Zsír: 10,80g Tel.zsír.: 6,81g Feh.: 10,53g CH: 34,24g Cuk: 5,00g Só: 0,74g Ca: 328,78mg	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ , Magvas (Kornspitz) kifli ^{1,7} , Házi húskrém kkl ¹² , Kígyóuborka E: 276,58kcal Zsír: 13,07g Tel.zsír.: 5,73g Feh.: 12,00g CH: 28,81g Cuk: g Só: 0,72g Ca: 327,26mg	Tea ² , Zöldséges stangli ^{1,7} , Vajkrém ⁷ , TV paprika E: 145,54kcal Zsír: 4,80g Tel.zsír.: 2,69g Feh.: 4,23g CH: 20,63g Cuk: 5,00g Só: 0,54g Ca: 5,84mg
Tízórai	Őszibarack E: 37,17kcal Zsír: 0,09g Tel.zsír.: g Feh.: 0,63g CH: 8,10g Cuk: g Só: 0,01g Ca: 7,83mg	Házi Körtés, zabpelyhes keksz ^{1,3,5,8,11,12} E: 296,86kcal Zsír: 10,50g Tel.zsír.: 4,03g Feh.: 5,21g CH: 47,58g Cuk: 11,99g Só: 0,08g Ca: 19,40mg	Ananászos túrókrém ⁷ E: 119,81kcal Zsír: 4,96g Tel.zsír.: 3,22g Feh.: 11,34g CH: 7,24g Cuk: g Só: 0,03g Ca: 61,50mg	Banán E: 57,36kcal Zsír: 0,08g Tel.zsír.: g Feh.: 0,97g CH: 33,75g Cuk: g Só: 0,04g Ca: 4,50mg	Gyümölcs joghurt ⁷ E: 116,16kcal Zsír: 3,00g Tel.zsír.: 2,10g Feh.: 3,75g CH: 16,50g Cuk: g Só: 0,06g Ca: 180,00mg
Ebéd	Hentestokány (sertés) ^{1,12} , Párolt bulgur ^{1,9} E: 341,96kcal Zsír: 11,43g Tel.zsír.: 0,91g Feh.: 15,81g CH: 40,14g Cuk: 0,01g Só: 1,12g Ca: 29,40mg	Zöldborsó főzelék ^{1,7} , Panírozott csirkemell ¹ E: 238,25kcal Zsír: 7,45g Tel.zsír.: 1,86g Feh.: 12,03g CH: 29,94g Cuk: 4,50g Só: 1,13g Ca: 123,37mg	Sertéspörkölt ¹² , Főtt burgonya, Csemege uborka E: 249,35kcal Zsír: 8,03g Tel.zsír.: 0,46g Feh.: 13,65g CH: 29,73g Cuk: g Só: 0,79g Ca: 29,04mg	Burgonyafőzelék ^{1,7,12} , Sült csirkecombfilé E: 246,69kcal Zsír: 15,29g Tel.zsír.: 2,24g Feh.: 11,38g CH: 22,81g Cuk: g Só: 0,95g Ca: 41,84mg	Karalábefőzelék ^{1,7} , Sajtós tojásfelfűjt ^{1,3,7} E: 331,52kcal Zsír: 16,07g Tel.zsír.: 7,67g Feh.: 17,17g CH: 25,23g Cuk: g Só: 1,65g Ca: 267,32mg
Uzsonna	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ , Teljeskiörlésű búzakenyér ¹ , Halpástétom, Afrikai harcsa, zöldfűszeres ⁴ , Kaliforniai paprika E: 234,79kcal Zsír: 10,44g Tel.zsír.: 4,72g Feh.: 9,53g CH: 24,84g Cuk: g Só: 0,85g Ca: 321,40mg	Limonádé ¹² , Kukoricás kenyér ¹ , Körözött ⁷ , Kígyóuborka E: 161,52kcal Zsír: 3,34g Tel.zsír.: 1,76g Feh.: 5,76g CH: 26,13g Cuk: 11,99g Só: 0,75g Ca: 27,86mg	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ , Teljeskiörlésű tönkölybúza kenyér ¹ , Margarin, Főtt tojás ³ , Jégsaláta E: 240,28kcal Zsír: 10,22g Tel.zsír.: 4,70g Feh.: 11,07g CH: 22,68g Cuk: g Só: 0,70g Ca: 335,00mg	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ , Fehér kenyér ¹ , Kockasajt ⁷ , Kápia paprika E: 220,54kcal Zsír: 8,61g Tel.zsír.: 5,91g Feh.: 9,35g CH: 25,82g Cuk: g Só: 0,72g Ca: 421,20mg	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ , Pizzás csiga ^{1,3,7} , Alma E: 267,97kcal Zsír: 13,38g Tel.zsír.: 7,74g Feh.: 8,68g CH: 26,81g Cuk: g Só: 0,54g Ca: 327,88mg
Energia:	809,69kcal	911,86kcal	891,74kcal	801,18kcal	861,19kcal
Zsír:	29,59g	28,88g	34,01g	37,05g	37,24g
Telített zsírsav:	10,18g	11,76g	15,19g	13,88g	20,20g
Fehérje:	32,95g	31,13g	46,59g	33,71g	33,84g
Szénhidrát:	97,26g	131,60g	93,88g	111,19g	89,17g
Hozzáadott cukor:	0,01g	35,46g	5,00g	g	5,00g
Só:	2,50g	2,77g	2,26g	2,43g	2,79g
Ca:	601,03mg	173,47mg	754,32mg	794,80mg	781,03mg

Allergének:

1. Glutén 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. szeptember 2 - 2024. szeptember 6

Étkezés	2024.09.02 Hétfő	2024.09.03 Kedd	2024.09.04 Szerda	2024.09.05 Csütörtök	2024.09.06 Péntek
Tízórai	Tejeskávé ^{1,7} , Bagett ¹ , Margarin, TV paprika E: 294,99kcal Tel.zsír: 5,80g CH: 39,96g Só: 0,84g Zsír: 9,75g Feh.: 10,72g Cuk: g Ca: 323,60mg	Meggy-Berkenye gyümölcsstea ¹² , Burgonyás zsemle ¹ , Margarin, Szeletelt sajt, paradicsom E: 348,88kcal Tel.zsír: 5,88g CH: 48,27g Só: 1,35g Zsír: 10,54g Feh.: 13,79g Cuk: 6,99g Ca: 4,24mg	Kakaó ⁷ , Böngyöle ^{1,3,7} , Szezámagos sajtkrém ^{7,11} , Jégcsapretek E: 429,84kcal Tel.zsír: 8,46g CH: 59,44g Só: 1,12g Zsír: 14,18g Feh.: 13,97g Cuk: 11,99g Ca: 334,87mg	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ , Magvas (Kornspitz) kifli ^{1,7} , Házi húskrém kkl ¹² , Kígyóuborka E: 383,90kcal Tel.zsír: 6,32g CH: 47,33g Só: 1,21g Zsír: 14,88g Feh.: 15,60g Cuk: g Ca: 329,97mg	Tea ¹² , Zöldséges stangli ^{1,7} , Vajkrém ⁷ , TV paprika E: 254,97kcal Tel.zsír: 4,08g CH: 37,43g Só: 0,99g Zsír: 7,55g Feh.: 7,76g Cuk: 6,99g Ca: 8,30mg
Ebéd	Karfiolleves (zöldséges) ^{1,3,9} , Hentestokány (sertés) ^{1,12} , Párolt bulgur ^{1,9} E: 514,05kcal Tel.zsír: 1,77g CH: 57,03g Só: 2,20g Zsír: 19,65g Feh.: 21,41g Cuk: 0,02g Ca: 60,22mg	Zellerleves (magyaros) tésztával ^{1,3,9} , Zöldborsó főzelék ^{1,7} , Panírozott csirkemell ¹ E: 475,67kcal Tel.zsír: 3,86g CH: 48,15g Só: 2,77g Zsír: 21,95g Feh.: 18,58g Cuk: 5,00g Ca: 198,87mg	Kertészleves ^{1,7,9} , Sertéspörkölt ¹² , Főtt burgonya, Csemege uborka E: 400,91kcal Tel.zsír: 0,96g CH: 45,05g Só: 2,19g Zsír: 13,94g Feh.: 21,13g Cuk: g Ca: 73,61mg	Zöldségleves eperlevéllel ^{1,3,9} , Burgonyafőzelék ^{1,7,12} , Sült csirkecombfilé, Banán E: 499,71kcal Tel.zsír: 3,74g CH: 74,04g Só: 2,36g Zsír: 26,71g Feh.: 18,69g Cuk: g Ca: 91,50mg	Zöldbableves magyaros ^{1,3,9,12} , Tejberizs ⁷ , Fahéj szórát E: 547,73kcal Tel.zsír: 8,33g CH: 82,74g Só: 1,49g Zsír: 17,05g Feh.: 14,51g Cuk: 25,99g Ca: 526,52mg
Uzsonna	Teljeskiörlésű búzakenyér ¹ , Halpástétom, Afrikai harcsa, zöldfűszeres ⁴ , Kaliforniai paprika E: 200,83kcal Tel.zsír: 1,03g CH: 28,49g Só: 1,15g Zsír: 6,62g Feh.: 6,09g Cuk: g Ca: 2,10mg	Teljeskiörlésű rozskenyér ¹ , Körözött ⁷ , Kígyóuborka E: 186,97kcal Tel.zsír: 2,08g CH: 26,89g Só: 1,11g Zsír: 4,06g Feh.: 7,76g Cuk: g Ca: 33,66mg	Teljeskiörlésű tönkölybúza kenyér ¹ , Margarin, Főtt tojás ³ , Jégsaláta E: 227,87kcal Tel.zsír: 0,77g CH: 25,30g Só: 0,91g Zsír: 7,23g Feh.: 9,90g Cuk: g Ca: 26,50mg	Teljeskiörlésű búzakenyér ¹ , Kockasajt ⁷ , Kápia paprika E: 193,98kcal Tel.zsír: 3,18g CH: 29,99g Só: 1,08g Zsír: 5,13g Feh.: 6,48g Cuk: g Ca: 166,77mg	Pizzás csiga ^{1,3,7} , Alma E: 277,52kcal Tel.zsír: 7,48g CH: 82,37g Só: 0,67g Zsír: 15,26g Feh.: 5,06g Cuk: g Ca: 7,88mg
Energia:	1 009,87kcal	1 011,52kcal	1 058,62kcal	1 077,60kcal	1 080,22kcal
Zsír:	36,02g	36,55g	35,35g	46,72g	39,85g
Telített zsírsav:	8,60g	11,82g	10,20g	13,24g	19,89g
Fehérje:	38,22g	40,13g	45,00g	40,77g	27,33g
Szénhidrát:	125,48g	123,30g	129,79g	151,35g	148,54g
Hozzáadott cukor:	0,02g	11,99g	11,99g	g	32,98g
Só:	4,19g	5,23g	4,22g	4,66g	3,15g
Ca:	385,92mg	236,78mg	434,98mg	588,24mg	542,69mg

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. szeptember 2 - 2024. szeptember 6

Étkezés	2024.09.02 Hétfő	2024.09.03 Kedd	2024.09.04 Szerda	2024.09.05 Csütörtök	2024.09.06 Péntek
Tízórai	Tejeskávét ^{1,7} , Bagett ¹ , Margarin, TV paprika E: 348,38kcal Tel.zsír: 7,59g CH: 43,58g Só: 0,98g Zsír: 13,35g Feh.: 12,41g Cuk: g Ca: 404,80mg	Meggy-Berkenye gyümölcsstea ¹² , Burgonyás zsemle ¹ , Margarin, Szeletelt sajt, paradicsom E: 368,75kcal Tel.zsír: 6,51g CH: 48,73g Só: 1,43g Zsír: 12,56g Feh.: 13,94g Cuk: 6,99g Ca: 5,64mg	Kakaó ⁷ , Böngyöle ^{1,3,7} , Szezámagos sajtkrém ^{7,11} , Jégcsapretek E: 483,24kcal Tel.zsír: 9,59g CH: 66,33g Só: 1,18g Zsír: 16,07g Feh.: 15,91g Cuk: 15,98g Ca: 420,95mg	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ , Magvas (Kornspitz) kifli ^{1,7} , Házi húskrém kkl ¹² , Kígyóuborka E: 426,09kcal Tel.zsír: 7,67g CH: 50,15g Só: 1,37g Zsír: 17,55g Feh.: 17,56g Cuk: g Ca: 412,67mg	Tea ¹² , Zöldséges stangli ^{1,7} , Vajkrém ⁷ , TV paprika E: 264,97kcal Tel.zsír: 4,08g CH: 39,73g Só: 1,00g Zsír: 7,58g Feh.: 7,88g Cuk: 8,99g Ca: 9,51mg
Ebéd	Karfiolleves (zöldséges) ^{1,3,9} , Hentestokány (sertés) ^{1,12} , Párolt bulgur ^{1,9} E: 597,31kcal Tel.zsír: 3,13g CH: 67,26g Só: 2,93g Zsír: 22,01g Feh.: 25,74g Cuk: 0,02g Ca: 74,44mg	Zellerleves (magyaros) tésztával ^{1,3,9} , Zöldborsó főzelék ^{1,7} , Panírozott csirkemell ¹ E: 598,70kcal Tel.zsír: 4,76g CH: 59,25g Só: 3,46g Zsír: 28,38g Feh.: 23,13g Cuk: 5,49g Ca: 229,93mg	Kertészleves ^{1,7,9} , Sertéspörkölt ¹² , Főtt burgonya, Csemege uborka E: 490,52kcal Tel.zsír: 1,20g CH: 53,06g Só: 2,87g Zsír: 17,59g Feh.: 26,52g Cuk: g Ca: 93,30mg	Zöldségleves eperlevéllel ^{1,3,9} , Burgonyafőzelék ^{1,7,12} , Sült csirkecombfilé, Banán E: 651,03kcal Tel.zsír: 5,24g CH: 102,29g Só: 3,06g Zsír: 34,90g Feh.: 23,60g Cuk: g Ca: 125,85mg	Zöldbableves magyaros ^{1,3,9,12} , Tejberizs ⁷ , Fahéj szórát E: 641,33kcal Tel.zsír: 8,94g CH: 98,42g Só: 1,83g Zsír: 19,82g Feh.: 15,83g Cuk: 32,98g Ca: 554,29mg
Uzsonna	Teljeskiörlésű búzakenyér ¹ , Halpástétom, Afrikai harcsa, zöldfűszeres ⁴ , Kaliforniai paprika E: 237,26kcal Tel.zsír: 1,44g CH: 29,68g Só: 1,30g Zsír: 9,69g Feh.: 7,06g Cuk: g Ca: 2,80mg	Teljeskiörlésű rozskenyér ¹ , Körözött ⁷ , Kígyóuborka E: 213,44kcal Tel.zsír: 3,05g CH: 27,70g Só: 1,24g Zsír: 5,78g Feh.: 9,67g Cuk: g Ca: 49,55mg	Teljeskiörlésű tönkölybúza kenyér ¹ , Margarin, Főtt tojás ³ , Jégsaláta E: 248,25kcal Tel.zsír: 1,40g CH: 25,36g Só: 1,02g Zsír: 9,24g Feh.: 10,15g Cuk: g Ca: 30,00mg	Teljeskiörlésű búzakenyér ¹ , Kockasajt ⁷ , Kápia paprika E: 196,98kcal Tel.zsír: 3,18g CH: 30,53g Só: 1,08g Zsír: 5,15g Feh.: 6,62g Cuk: g Ca: 167,47mg	Pizzás csiga ^{1,3,7} , Alma E: 293,18kcal Tel.zsír: 7,48g CH: 31,52g Só: 0,67g Zsír: 15,44g Feh.: 5,24g Cuk: g Ca: 12,60mg
Energia:	1 182,95kcal	1 180,89kcal	1 222,02kcal	1 274,10kcal	1 199,48kcal
Zsír:	45,05g	46,72g	42,90g	57,60g	42,84g
Telített zsírsav:	12,15g	14,32g	12,19g	16,09g	20,50g
Fehérje:	45,21g	46,73g	52,58g	47,77g	28,96g
Szénhidrát:	140,52g	135,68g	144,75g	182,97g	169,67g
Hozzáadott cukor:	0,02g	12,49g	15,98g	g	41,98g
Só:	5,22g	6,13g	5,07g	5,52g	3,50g
Ca:	482,04mg	285,13mg	544,25mg	705,99mg	576,40mg

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. szeptember 2 - 2024. szeptember 6

Étkezés	2024.09.02 Hétfő	2024.09.03 Kedd	2024.09.04 Szerda	2024.09.05 Csütörtök	2024.09.06 Péntek
Tízórai	Tejeskávét ^{1,7} , Bagett ¹ , Margarin, TV paprika E: 357,40kcal Tel.zsír: 7,84g CH: 45,02g Só: 0,99g Zsír: 13,63g Feh.: 12,56g Cuk: g Ca: 406,00mg	Meggy-Berkenye gyümölcsstea ¹² , Burgonyás zsemle ¹ , Margarin, Szeletelt sajt, paradicsom E: 403,54kcal Tel.zsír: 8,21g CH: 49,18g Só: 1,60g Zsír: 15,18g Feh.: 16,34g Cuk: 6,99g Ca: 7,04mg	Kakaó ⁷ , Böngyöle ^{1,3,7} , Szezámagos sajtkrém ^{7,11} , Jégcsapretek E: 510,65kcal Tel.zsír: 10,44g CH: 69,17g Só: 1,33g Zsír: 17,55g Feh.: 16,58g Cuk: 17,98g Ca: 425,67mg	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ , Magvas (Kornspitz) kifli ^{1,7} , Házi húskrém kkl ¹² , Kígyóborka E: 443,41kcal Tel.zsír: 8,03g CH: 50,47g Só: 1,48g Zsír: 19,26g Feh.: 18,33g Cuk: g Ca: 415,75mg	Tea ¹² , Zöldséges stangli ^{1,7} , Vajkrém ⁷ , TV paprika E: 292,29kcal Tel.zsír: 5,38g CH: 41,43g Só: 1,09g Zsír: 9,61g Feh.: 8,50g Cuk: 9,99g Ca: 11,97mg
Ebéd	Karfiolleves (zöldséges) ^{1,3,9} , Hentestokány (sertés) ^{1,12} , Párolt bulgur ⁹ E: 704,73kcal Tel.zsír: 3,66g CH: 77,43g Só: 3,47g Zsír: 26,42g Feh.: 31,37g Cuk: 0,02g Ca: 88,48mg	Zellerleves (magyaros) tésztával ^{1,3,9} , Zöldborsó főzelék ^{1,7} , Panírozott csirkemell ¹ E: 715,94kcal Tel.zsír: 5,52g CH: 70,70g Só: 2,85g Zsír: 34,22g Feh.: 27,31g Cuk: 6,49g Ca: 256,01mg	Kertészleves ^{1,7,9} , Sertéspörkölt ¹² , Főtt burgonya, Csemege uborka E: 553,32kcal Tel.zsír: 1,45g CH: 58,44g Só: 3,60g Zsír: 20,48g Feh.: 29,63g Cuk: g Ca: 104,31mg	Zöldségleves eperlevéllel ^{1,3,9} , Burgonyafőzelék ^{1,7,12} , Sült csirkecombfilé, Banán E: 762,17kcal Tel.zsír: 5,72g CH: 124,44g Só: 3,52g Zsír: 40,05g Feh.: 26,68g Cuk: g Ca: 137,20mg	Zöldbableves magyaros ^{1,3,9,12} , Tejberizs ⁷ , Fahéj szórát E: 751,99kcal Tel.zsír: 9,77g CH: 116,75g Só: 2,43g Zsír: 22,95g Feh.: 17,82g Cuk: 37,98g Ca: 605,22mg
Uzsonna	Teljeskiörlésű búzakenyér ¹ , Halpástétom, Afrikai harcsa, zöldfűszeres ⁴ , Kaliforniai paprika E: 273,70kcal Tel.zsír: 1,85g CH: 30,88g Só: 1,46g Zsír: 12,76g Feh.: 8,03g Cuk: g Ca: 3,50mg	Teljeskiörlésű rozkenyér ¹ , Körözött ⁷ , Kígyóborka E: 235,44kcal Tel.zsír: 3,82g CH: 28,39g Só: 1,31g Zsír: 7,10g Feh.: 11,50g Cuk: g Ca: 62,94mg	Teljeskiörlésű tönkölybúza kenyér ¹ , Margarin, Főtt tojás ³ , Jégsaláta E: 332,21kcal Tel.zsír: 1,40g CH: 25,60g Só: 1,13g Zsír: 14,05g Feh.: 15,75g Cuk: g Ca: 49,50mg	Teljeskiörlésű búzakenyér ¹ , Kockasajt ⁷ , Kápia paprika E: 230,94kcal Tel.zsír: 4,71g CH: 32,55g Só: 1,20g Zsír: 7,55g Feh.: 7,80g Cuk: g Ca: 253,00mg	Pizzás csiga ^{1,3,7} , Alma E: 303,62kcal Tel.zsír: 7,48g CH: 33,62g Só: 0,67g Zsír: 15,56g Feh.: 5,36g Cuk: g Ca: 15,75mg
Energia:	1 335,83kcal	1 354,92kcal	1 396,18kcal	1 436,52kcal	1 347,90kcal
Zsír:	52,82g	56,50g	52,08g	66,86g	48,12g
Telített zsírsav:	13,35g	17,54g	13,28g	18,46g	22,63g
Fehérje:	51,95g	55,15g	61,96g	52,81g	31,68g
Szénhidrát:	153,32g	148,27g	153,21g	207,46g	191,80g
Hozzáadott cukor:	0,02g	13,49g	17,98g	g	47,97g
Só:	5,92g	5,77g	6,06g	6,20g	4,19g
Ca:	497,98mg	325,99mg	579,47mg	805,95mg	632,93mg

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. szeptember 2 - 2024. szeptember 6

2024.09.02 Hétfő	2024.09.03 Kedd	2024.09.04 Szerda	2024.09.05 Csütörtök	2024.09.06 Péntek
<p>Karfiolleves (zöldséges)^{1,3,9}, Hentestokány (sertés)^{1,12}, Párolt bulgur^{1,9}</p> <p>E: 842,20kcal Tel.zsír.: 4,32g CH: 94,55g Só: 3,98g</p> <p>Zsír: 31,23g Feh.: 36,21g Cuk: 0,02g Ca: 102,11mg</p>	<p>Zellerleves (magyaros) tésztával^{1,3,9}, Zöldborsó főzelék^{1,7}, Panírozott csirkemell¹</p> <p>E: 822,14kcal Tel.zsír.: 6,04g CH: 82,97g Só: 4,89g</p> <p>Zsír: 38,01g Feh.: 32,49g Cuk: 6,79g Ca: 279,99mg</p>	<p>Kertészleves^{1,7,9}, Sertéspörkölt^{1,2}, Főtt burgonya, Csemege uborka</p> <p>E: 736,09kcal Tel.zsír.: 2,83g CH: 70,16g Só: 4,44g</p> <p>Zsír: 33,43g Feh.: 33,66g Cuk: g Ca: 126,29mg</p>	<p>Zöldségleves eperlevéllel^{1,3,9}, Burgonyafőzelék^{1,7,12}, Sült csirkecombfilé</p> <p>E: 729,46kcal Tel.zsír.: 6,20g CH: 64,16g Só: 3,89g</p> <p>Zsír: 45,02g Feh.: 27,33g Cuk: g Ca: 138,30mg</p>	<p>Zöldbableves magyaros^{1,3,9,12}, Tejberizs⁷, Fahéj szórat</p> <p>E: 866,85kcal Tel.zsír.: 10,76g CH: 134,67g Só: 2,86g</p> <p>Zsír: 26,45g Feh.: 20,16g Cuk: 41,98g Ca: 657,09mg</p>
<p>Energia: 842,20kcal Zsír: 31,23g Telített zsírsav: 4,32g Fehérje: 36,21g Szénhidrát: 94,55g Hozzáadott cukor: 0,02g Só: 3,98g Ca: 102,11mg</p>	<p>Energia: 822,14kcal Zsír: 38,01g Telített zsírsav: 6,04g Fehérje: 32,49g Szénhidrát: 82,97g Hozzáadott cukor: 6,79g Só: 4,89g Ca: 279,99mg</p>	<p>Energia: 736,09kcal Zsír: 33,43g Telített zsírsav: 2,83g Fehérje: 33,66g Szénhidrát: 70,16g Hozzáadott cukor: g Só: 4,44g Ca: 126,29mg</p>	<p>Energia: 729,46kcal Zsír: 45,02g Telített zsírsav: 6,20g Fehérje: 27,33g Szénhidrát: 64,16g Hozzáadott cukor: g Só: 3,89g Ca: 138,30mg</p>	<p>Energia: 866,85kcal Zsír: 26,45g Telített zsírsav: 10,76g Fehérje: 20,16g Szénhidrát: 134,67g Hozzáadott cukor: 41,98g Só: 2,86g Ca: 657,09mg</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. szeptember 2 - 2024. szeptember 6

2024.09.02 Hétfő	2024.09.03 Kedd	2024.09.04 Szerda	2024.09.05 Csütörtök	2024.09.06 Péntek
<p>Karfiolleves (zöldséges)^{1,3,9}, Hentestokány (sertés)^{1,12}, Párolt bulgur^{1,9}</p> <p>E: 842,20kcal Tel.zsír.: 4,32g CH: 94,55g Só: 3,98g</p> <p>Zsír: 31,23g Feh.: 36,21g Cuk: 0,02g Ca: 102,11mg</p>	<p>Zellerleves (magyaros) tésztával^{1,3,9}, Zöldborsó főzelék^{1,7}, Panírozott csirkemell¹</p> <p>E: 822,14kcal Tel.zsír.: 6,04g CH: 82,97g Só: 4,89g</p> <p>Zsír: 38,01g Feh.: 32,49g Cuk: 6,79g Ca: 279,99mg</p>	<p>Kertészleves^{1,7,9}, Sertéspörkölt^{1,2}, Főtt burgonya, Csemege uborka</p> <p>E: 736,09kcal Tel.zsír.: 2,83g CH: 70,16g Só: 4,44g</p> <p>Zsír: 33,43g Feh.: 33,66g Cuk: g Ca: 126,29mg</p>	<p>Zöldségleves eperlevéllel^{1,3,9}, Burgonyafőzelék^{1,7,12}, Sült csirkecombfilé</p> <p>E: 729,46kcal Tel.zsír.: 6,20g CH: 64,16g Só: 3,89g</p> <p>Zsír: 45,02g Feh.: 27,33g Cuk: g Ca: 138,30mg</p>	<p>Zöldbableves magyaros^{1,3,9,12}, Tejberizs⁷, Fahéj szórat</p> <p>E: 866,85kcal Tel.zsír.: 10,76g CH: 134,67g Só: 2,86g</p> <p>Zsír: 26,45g Feh.: 20,16g Cuk: 41,98g Ca: 657,09mg</p>
<p>Energia: 842,20kcal Zsír: 31,23g Telített zsírsav: 4,32g Fehérje: 36,21g Szénhidrát: 94,55g Hozzáadott cukor: 0,02g Só: 3,98g Ca: 102,11mg</p>	<p>Energia: 822,14kcal Zsír: 38,01g Telített zsírsav: 6,04g Fehérje: 32,49g Szénhidrát: 82,97g Hozzáadott cukor: 6,79g Só: 4,89g Ca: 279,99mg</p>	<p>Energia: 736,09kcal Zsír: 33,43g Telített zsírsav: 2,83g Fehérje: 33,66g Szénhidrát: 70,16g Hozzáadott cukor: g Só: 4,44g Ca: 126,29mg</p>	<p>Energia: 729,46kcal Zsír: 45,02g Telített zsírsav: 6,20g Fehérje: 27,33g Szénhidrát: 64,16g Hozzáadott cukor: g Só: 3,89g Ca: 138,30mg</p>	<p>Energia: 866,85kcal Zsír: 26,45g Telített zsírsav: 10,76g Fehérje: 20,16g Szénhidrát: 134,67g Hozzáadott cukor: 41,98g Só: 2,86g Ca: 657,09mg</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