

Étkezés	2024.09.16 Hétfő	2024.09.17 Kedd	2024.09.18 Szerda	2024.09.19 Csütörtök	2024.09.20 Péntek
Reggeli	tej 2.8 % zsírtartalommal ₇ , Kakaós csiga ₁ E: 242,64kcal Tel.zsír: 7,30g CH: 25,00g Só: 0,36g Zsír: 12,20g Feh.: 7,83g Cuk: g Ca: 320,00mg	Meggy-Berkenye gyümölcsstea ₁₂ , Rozsos babajka ₁ , Margarin, Szeletelt sajt, Kaliforniai paprika E: 208,18kcal Tel.zsír: 4,33g CH: 24,88g Só: 0,77g Zsír: 7,65g Feh.: 8,25g Cuk: 6,99g Ca: 1,44mg	Tejeskávé _{1,7} , Kukoricás babajka ₁ , Vajkrém ₇ , Baromfi párizsi, Kígyóuborka E: 252,35kcal Tel.zsír: 6,30g CH: 28,17g Só: 0,96g Zsír: 10,83g Feh.: 9,52g Cuk: g Ca: 245,50mg	Tea - zöld ₁₂ , Burgonyás zsemle ₁ , Szezámmagos sajtkrém _{7,11} , paradicsom E: 163,92kcal Tel.zsír: 1,64g CH: 28,83g Só: 0,68g Zsír: 3,06g Feh.: 4,37g Cuk: 6,99g Ca: 6,19mg	UHT tej 2,8 ₇ , Tönkölybúza párna (teljeskiőrlésű) _{1,7} , Margarin, Jégcsapretek E: 230,78kcal Tel.zsír: 4,69g CH: 28,39g Só: 0,68g Zsír: 8,27g Feh.: 10,02g Cuk: g Ca: 245,40mg
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	Házi Almás, zabpelyhes keksz _{1,3,5,8,11,12} E: 293,95kcal Tel.zsír: 4,03g CH: 46,78g Só: 0,08g Zsír: 10,52g Feh.: 5,21g Cuk: 11,99g Ca: 18,57mg	Körte E: 39,75kcal Tel.zsír: g CH: 9,00g Só: g Zsír: 0,23g Feh.: 0,30g Cuk: g Ca: 11,77mg	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	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	Finomfőzelék _{1,7} , Fűszeres aprópecsenye ₁₂ E: 279,13kcal Tel.zsír: 2,14g CH: 19,03g Só: 1,15g Zsír: 12,76g Feh.: 17,77g Cuk: 2,00g Ca: 160,60mg	Brokkoli főzelék _{1,7} , Párolt pulykamell E: 189,58kcal Tel.zsír: 1,66g CH: 10,34g Só: 1,14g Zsír: 7,69g Feh.: 19,07g Cuk: g Ca: 213,01mg	Paprikás burgonya (serpenyős burgonya) virslivel ₁₂ , Csemege uborka E: 316,24kcal Tel.zsír: 3,86g CH: 29,76g Só: 2,31g Zsír: 16,46g Feh.: 12,16g Cuk: 0,03g Ca: 20,81mg	Sült csirkecombfilé, Zöldborsó főzelék _{1,7} , Banán E: 306,83kcal Tel.zsír: 1,79g CH: 57,86g Só: 1,00g Zsír: 13,19g Feh.: 16,44g Cuk: 4,50g Ca: 142,84mg	Alma, Diós guba _{1,7,8} E: 301,31kcal Tel.zsír: 3,34g CH: 44,13g Só: 0,62g Zsír: 9,12g Feh.: 8,83g Cuk: 9,00g Ca: 156,09mg
Uzsonna	tej 2.8 % zsírtartalommal ₇ , Szezámmagos kifli _{1,7,11} , Kenőmájas ₆ , Kígyóuborka E: 221,47kcal Tel.zsír: 5,36g CH: 21,47g Só: 0,68g Zsír: 10,02g Feh.: 10,56g Cuk: g Ca: 323,00mg	tej 2.8 % zsírtartalommal ₇ , Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér ₁ , Halpástétom, Afrikai harcsa, paradicsomos ₄ , Lilahagyma E: 234,89kcal Tel.zsír: 4,69g CH: 25,11g Só: 0,78g Zsír: 10,38g Feh.: 9,50g Cuk: g Ca: 326,20mg	tej 2.8 % zsírtartalommal ₇ , Korpás bagett ₁ , Tojáspestétom _{3,10} , Kápia paprika E: 262,76kcal Tel.zsír: 4,37g CH: 26,53g Só: 0,85g Zsír: 9,82g Feh.: 12,14g Cuk: g Ca: 329,99mg	tej 2.8 % zsírtartalommal ₇ , Teljeskiőrlésű búzakenyér ₁ , Körözött ₁ , Kaliforniai paprika E: 228,36kcal Tel.zsír: 5,74g CH: 25,09g Só: 0,87g Zsír: 8,77g Feh.: 11,46g Cuk: g Ca: 346,19mg	UHT tej 2,8 ₇ , Zsemle ₁ , Kockasajt ₇ , TV paprika E: 222,07kcal Tel.zsír: 5,63g CH: 25,44g Só: 0,67g Zsír: 8,65g Feh.: 10,33g Cuk: g Ca: 342,20mg
Energia:	873,64kcal	926,60kcal	871,10kcal	834,75kcal	813,18kcal
Zsír:	39,91g	36,24g	37,34g	28,94g	26,25g
Telített zsírsav:	18,02g	14,70g	14,53g	11,59g	13,65g
Fehérje:	47,53g	42,03g	34,12g	36,38g	29,80g
Szénhidrát:	75,50g	107,09g	93,46g	131,87g	118,22g
Hozzáadott cukor:	6,20g	18,98g	0,03g	18,49g	11,99g
Só:	2,22g	2,77g	4,12g	2,60g	1,98g
Ca:	861,47mg	559,22mg	608,08mg	512,82mg	759,21mg

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

Óvodás Étlap

Étlap

2024. szeptember 16 - 2024. szeptember 20

Étkezés	2024.09.16 Hétfő	2024.09.17 Kedd	2024.09.18 Szerda	2024.09.19 Csütörtök	2024.09.20 Péntek
Tízórai	tej 2.8 % zsírtartalommal, Kakaós csiga ₁ E: 369,12kcal Tel.zsír: 10,60g CH: 40,00g Só: 0,51g Zsír: 18,80g Feh.: 9,66g Cuk: g Ca: 320,00mg	Meggy-Berkenye gyümölcsstea ₁₂ , Rozsos babajka ₁ , Margarin, Szeletelt sajt, Kaliforniai paprika E: 332,11kcal Tel.zsír: 6,21g CH: 41,83g Só: 1,32g Zsír: 10,67g Feh.: 13,68g Cuk: 6,99g Ca: 2,14mg	tej 2.8 % zsírtartalommal, Zsemle ₁ , Vajkrém ₇ , Baromfi párizsi, Kígyóborka E: 355,59kcal Tel.zsír: 8,83g CH: 39,55g Só: 1,51g Zsír: 15,21g Feh.: 14,12g Cuk: g Ca: 328,25mg	Tea - zöld ₁₂ , Burgonyás zsemle ₁ , Szezámmagos sajtkrém _{7,11} , paradicsom E: 282,36kcal Tel.zsír: 2,50g CH: 49,65g Só: 1,21g Zsír: 4,89g Feh.: 8,24g Cuk: 6,99g Ca: 10,94mg	Tejeskávé _{1,7} , Tönkölybúza párna (teljeskiőrlésű) _{1,7} , Margarin, Jégcsapretek E: 351,32kcal Tel.zsír: 5,15g CH: 52,65g Só: 1,08g Zsír: 8,94g Feh.: 12,79g Cuk: g Ca: 328,10mg
Ebéd	Paradicsomleves betűtészta _{val} _{1,3} , Tavaszi rizses hús ₉ E: 549,66kcal Tel.zsír: 1,14g CH: 78,79g Só: 2,53g Zsír: 15,19g Feh.: 20,83g Cuk: 6,92g Ca: 43,48mg	Burgonyagombóc leves _{1,3,9,12} , Brokkoli főzelék _{1,7} , Párolt pulykamell, Müzsizselet _{1,6} E: 500,43kcal Tel.zsír: 3,36g CH: 53,80g Só: 2,75g Zsír: 17,10g Feh.: 30,76g Cuk: 7,19g Ca: 279,48mg	Vegyes gyümölcsleves _{1,7,12} , Paprikás burgonya (serpenyős burgonya) virslivel ₁₂ , Csemege uborka E: 534,63kcal Tel.zsír: 6,57g CH: 62,56g Só: 3,10g Zsír: 23,89g Feh.: 16,58g Cuk: 7,49g Ca: 69,56mg	Málgombóc (májgaluska) leves _{1,3,9} , Zöldbabfőzelék _{1,7,12} , Sertéspörkölt ₁₂ , Banán E: 520,74kcal Tel.zsír: 3,77g CH: 62,41g Só: 2,70g Zsír: 28,18g Feh.: 19,90g Cuk: g Ca: 118,94mg	Hamis gulyásleves _{1,3,9} , Diós metélt _{1,8} , Alma E: 520,77kcal Tel.zsír: 3,56g CH: 73,19g Só: 1,01g Zsír: 17,86g Feh.: 13,70g Cuk: 7,00g Ca: 65,86mg
Uzsonna	Teljeskiőrlésű búzakenyér ₁ , Kenőmájás ₆ , Kígyóborka E: 177,07kcal Tel.zsír: 1,80g CH: 26,75g Só: 1,26g Zsír: 4,28g Feh.: 7,31g Cuk: g Ca: 4,50mg	Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér ₁ , Halpástétom, Afrikai harcsa, paradicsomos ₄ , Lilahagyma E: 199,91kcal Tel.zsír: 0,97g CH: 28,75g Só: 1,01g Zsír: 6,51g Feh.: 5,99g Cuk: g Ca: 9,30mg	Teljeskiőrlésű rozskenyér ₁ , Tojás _{3,10} pástétom, Kápia paprika E: 204,43kcal Tel.zsír: 0,53g CH: 27,15g Só: 0,96g Zsír: 4,90g Feh.: 7,66g Cuk: g Ca: 12,41mg	Teljeskiőrlésű búzakenyér ₁ , Körözött ₇ , Kaliforniai paprika E: 185,42kcal Tel.zsír: 2,14g CH: 28,69g Só: 1,21g Zsír: 3,97g Feh.: 8,00g Cuk: g Ca: 31,26mg	Szezámmagos zsemle _{1,11} , Kockasajt ₇ , TV paprika E: 211,50kcal Tel.zsír: 3,02g CH: 30,72g Só: 0,89g Zsír: 6,19g Feh.: 6,22g Cuk: g Ca: 168,27mg
Energia:	1 095,85kcal	1 032,45kcal	1 094,66kcal	988,53kcal	1 083,58kcal
Zsír:	38,27g	34,29g	43,99g	37,04g	33,00g
Telített zsírsav:	13,54g	10,53g	15,94g	8,41g	11,74g
Fehérje:	37,80g	50,43g	38,35g	36,15g	32,71g
Szénhidrát:	145,54g	124,38g	129,26g	140,75g	156,56g
Hozzáadott cukor:	6,92g	14,18g	7,49g	6,99g	7,00g
Só:	4,30g	5,08g	5,57g	5,11g	2,98g
Ca:	367,98mg	290,92mg	410,23mg	161,14mg	562,23mg

Allergének:

1. Glutén tartalmú 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 16 - 2024. szeptember 20

Étkezés	2024.09.16 Hétfő	2024.09.17 Kedd	2024.09.18 Szerda	2024.09.19 Csütörtök	2024.09.20 Péntek
Tízórai	tej 2.8 % zsírtartalommal, 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	Meggy-Berkenye gyümölcsstea ₁₂ , Rozsos babajka ₁ , Margarin, Szeletelt sajt, Kaliforniai paprika E: 352,89kcal Tel.zsír: 6,83g CH: 42,49g Só: 1,40g Zsír: 12,70g Feh.: 13,83g Cuk: 6,99g Ca: 2,84mg	tej 2.8 % zsírtartalommal, Zsemle ₁ , Vajkrém ₇ , Baromfi párizsi, Kígyóborka E: 405,21kcal Tel.zsír: 10,27g CH: 42,64g Só: 1,75g Zsír: 18,22g Feh.: 16,61g Cuk: g Ca: 409,75mg	Tea - zöld ₁₂ , Burgonyás zsemle ₁ , Szezámagos sajtkrém _{7,11} , paradicsom E: 287,75kcal Tel.zsír: 2,51g CH: 50,10g Só: 1,21g Zsír: 5,18g Feh.: 8,47g Cuk: 6,99g Ca: 15,69mg	Tejeskávé _{1,7} , Tönkölybúza párna (teljeskiőrlésű) _{1,7} , Margarin, Jégscsapretek E: 403,30kcal Tel.zsír: 6,78g CH: 56,37g Só: 1,22g Zsír: 12,35g Feh.: 14,46g Cuk: g Ca: 410,80mg
Ebéd	Paradicsomleves betűtésztával _{1,3} , Tavaszi rizses hús ₉ E: 669,07kcal Tel.zsír: 1,40g CH: 93,37g Só: 3,20g Zsír: 19,03g Feh.: 26,45g Cuk: 9,06g Ca: 53,43mg	Burgonyagombóc leves _{1,3,9,12} , Brokkoli főzelék _{1,7} , Párolt pulykamell, Müzsizselet _{1,6} E: 583,82kcal Tel.zsír: 4,02g CH: 58,86g Só: 3,45g Zsír: 21,93g Feh.: 35,35g Cuk: 7,19g Ca: 328,94mg	Vegyes gyümölcsleves _{1,7,12} , Paprikás burgonya (serpenyős burgonya) virslivel ₁₂ , Csemege uborka E: 609,63kcal Tel.zsír: 7,21g CH: 74,64g Só: 3,65g Zsír: 26,07g Feh.: 18,09g Cuk: 9,74g Ca: 86,55mg	Májgombóc (májgaluska) leves _{1,3,9} , Zöldbabfőzelék _{1,7,12} , Sertéspörkölt ₁₂ , Banán E: 701,89kcal Tel.zsír: 4,72g CH: 89,35g Só: 3,60g Zsír: 38,12g Feh.: 26,92g Cuk: g Ca: 150,61mg	Hamis gulyásleves _{1,3,9} , Diós metélt _{1,8} , Alma E: 642,03kcal Tel.zsír: 4,38g CH: 89,62g Só: 1,40g Zsír: 22,52g Feh.: 16,29g Cuk: 10,00g Ca: 82,47mg
Uzsonna	Teljeskiőrlésű búzakenyér ₁ , Kenőmájás ₆ , Kígyóborka E: 202,58kcal Tel.zsír: 2,60g CH: 27,29g Só: 1,46g Zsír: 6,19g Feh.: 8,89g Cuk: g Ca: 6,00mg	Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér ₁ , Halpástétom, Afrikai harcsa, paradicsomos ₄ , Lilahagyma E: 237,47kcal Tel.zsír: 1,38g CH: 30,21g Só: 1,16g Zsír: 9,56g Feh.: 7,00g Cuk: g Ca: 12,40mg	Teljeskiőrlésű rozskenyér ₁ , Tojás _{3,10} , Kápia paprika E: 229,00kcal Tel.zsír: 0,66g CH: 27,92g Só: 1,05g Zsír: 6,34g Feh.: 8,96g Cuk: g Ca: 16,64mg	Teljeskiőrlésű búzakenyér ₁ , Körözött ₇ , Kaliforniai paprika E: 213,81kcal Tel.zsír: 3,11g CH: 29,93g Só: 1,33g Zsír: 5,71g Feh.: 9,91g Cuk: g Ca: 46,35mg	Szezámagos zsemle _{1,11} , Kockasajt ₇ , TV paprika E: 213,45kcal Tel.zsír: 3,02g CH: 31,02g Só: 0,89g Zsír: 6,22g Feh.: 6,34g Cuk: g Ca: 169,47mg
Energia:	1 269,80kcal	1 174,17kcal	1 243,84kcal	1 203,45kcal	1 258,79kcal
Zsír:	45,42g	44,20g	50,64g	49,01g	41,10g
Telített zsírsav:	15,60g	12,23g	18,15g	10,34g	14,18g
Fehérje:	46,50g	56,18g	43,66g	45,30g	37,10g
Szénhidrát:	163,16g	131,56g	145,20g	169,38g	177,02g
Hozzáadott cukor:	9,06g	14,18g	9,74g	6,99g	10,00g
Só:	5,22g	6,01g	6,45g	6,13g	3,51g
Ca:	459,43mg	344,18mg	512,94mg	212,66mg	662,74mg

Allergének:

1. Glutén tartalmú 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 16 - 2024. szeptember 20

Étkezés	2024.09.16 Hétfő	2024.09.17 Kedd	2024.09.18 Szerda	2024.09.19 Csütörtök	2024.09.20 Péntek
Tízórai	tej 2.8 % zsírtartalommal, 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	Meggy-Berkenye gyümölcsstea ₁₂ , Rozsos babajka ₁ , Margarin, Szeletelt sajt, Kaliforniai paprika E: 390,35kcal Tel.zsír: 8,65g CH: 43,24g Só: 1,55g Zsír: 15,33g Feh.: 16,59g Cuk: 6,99g Ca: 3,54mg	tej 2.8 % zsírtartalommal, Zsemle ₁ , Vajkrém ₇ , Baromfi párizsi, Kígyóborka E: 427,73kcal Tel.zsír: 11,57g CH: 43,21g Só: 1,84g Zsír: 20,23g Feh.: 17,21g Cuk: g Ca: 412,50mg	Tea - zöld ₁₂ , Burgonyás zsemle ₁ , Szezámmagos sajtkrém _{7,11} , paradicsom E: 306,05kcal Tel.zsír: 3,29g CH: 51,03g Só: 1,36g Zsír: 6,57g Feh.: 9,03g Cuk: 6,99g Ca: 19,10mg	Tejeskávé _{1,7} , Tönkölybúza párna (teljeskiőrlésű) _{1,7} , Margarin, Jégscsapretek E: 410,48kcal Tel.zsír: 6,78g CH: 57,99g Só: 1,22g Zsír: 12,36g Feh.: 14,60g Cuk: g Ca: 413,50mg
Ebéd	Paradicsomleves betűtésztával _{1,3} , Tavaszi rizses hús ₉ E: 763,38kcal Tel.zsír: 1,65g CH: 105,77g Só: 3,73g Zsír: 22,08g Feh.: 29,96g Cuk: 10,05g Ca: 60,83mg	Burgonyagombóc leves _{1,3,9,12} , Brokkoli főzelék _{1,7} , Párolt pulykamell, Müzsizselet _{1,6} E: 668,05kcal Tel.zsír: 4,41g CH: 64,46g Só: 4,04g Zsír: 25,48g Feh.: 42,46g Cuk: 7,19g Ca: 370,58mg	Vegyes gyümölcsleves _{1,7,12} , Paprikás burgonya (serpenyős burgonya) virslivel ₁₂ , Csemege uborka E: 704,10kcal Tel.zsír: 7,54g CH: 92,37g Só: 4,09g Zsír: 27,71g Feh.: 20,02g Cuk: 13,32g Ca: 95,99mg	Májgombóc (májgaluska) leves _{1,3,9} , Zöldbabfőzelék _{1,7,12} , Sertéspörkölt ₁₂ , Banán E: 808,33kcal Tel.zsír: 5,76g CH: 108,56g Só: 4,31g Zsír: 43,59g Feh.: 29,35g Cuk: g Ca: 174,13mg	Hamis gulyásleves _{1,3,9} , Diós metélt _{1,8} , Alma E: 752,92kcal Tel.zsír: 5,20g CH: 103,79g Só: 1,74g Zsír: 27,12g Feh.: 18,76g Cuk: 12,00g Ca: 98,06mg
Uzsonna	Teljeskiőrlésű búzakenyér ₁ , Kenőmájás ₆ , Kígyóborka E: 203,75kcal Tel.zsír: 2,60g CH: 27,46g Só: 1,47g Zsír: 6,20g Feh.: 8,99g Cuk: g Ca: 7,50mg	Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér ₁ , Halpástétom, Afrikai harcsa, paradicsomos ₄ , Lilahagyma E: 275,03kcal Tel.zsír: 1,79g CH: 31,67g Só: 1,31g Zsír: 12,61g Feh.: 8,01g Cuk: g Ca: 15,50mg	Teljeskiőrlésű rozskenyér ₁ , Tojás _{3,10} , Kápia paprika E: 252,19kcal Tel.zsír: 0,79g CH: 28,69g Só: 1,13g Zsír: 7,71g Feh.: 10,17g Cuk: g Ca: 20,59mg	Teljeskiőrlésű búzakenyér ₁ , Körözött ₇ , Kaliforniai paprika E: 237,72kcal Tel.zsír: 3,88g CH: 31,06g Só: 1,40g Zsír: 7,05g Feh.: 11,75g Cuk: g Ca: 58,94mg	Szezámmagos zsemle _{1,11} , Kockasajt ₇ , TV paprika E: 246,37kcal Tel.zsír: 4,56g CH: 32,80g Só: 1,01g Zsír: 8,64g Feh.: 7,50g Cuk: g Ca: 255,50mg
Energia:	1 365,29kcal	1 333,42kcal	1 384,03kcal	1 352,10kcal	1 409,78kcal
Zsír:	48,48g	53,43g	55,65g	57,21g	48,11g
Telített zsírsav:	15,85g	14,85g	19,91g	12,93g	16,54g
Fehérje:	50,11g	67,06g	47,40g	50,13g	40,86g
Szénhidrát:	175,73g	139,37g	164,27g	190,65g	194,57g
Hozzáadott cukor:	10,05g	14,18g	13,32g	6,99g	12,00g
Só:	5,75g	6,90g	7,07g	7,08g	3,98g
Ca:	468,33mg	389,62mg	529,08mg	252,17mg	767,06mg

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

Középiskolás Étlap

Étlap

2024. szeptember 16 - 2024. szeptember 20

2024.09.16 Hétfő	2024.09.17 Kedd	2024.09.18 Szerda	2024.09.19 Csütörtök	2024.09.20 Péntek
<p>Paradicsomleves betűtésztával^{1,3}, Tavaszi rizses hús⁹</p> <p>E: 848,72kcal Tel.zsír.: 1,92g CH: 115,97g Só: 4,41g</p> <p>Zsír: 25,07g Feh.: 33,43g Cuk: 11,19g Ca: 69,40mg</p>	<p>Burgonyagombóc leves^{1,3,9,12}, Brokkoli főzelék^{1,7}, Párolt pulykamell, Müzliszelet^{1,6}</p> <p>E: 743,64kcal Tel.zsír.: 4,79g CH: 68,81g Só: 4,41g</p> <p>Zsír: 28,97g Feh.: 48,81g Cuk: 7,19g Ca: 391,46mg</p>	<p>Vegyes gyümölcsleves^{1,7,12}, Paprikás burgonya (serpenyős burgonya) virslivel¹², Csemege uborka</p> <p>E: 839,45kcal Tel.zsír.: 9,93g CH: 100,96g Só: 5,36g</p> <p>Zsír: 36,45g Feh.: 25,60g Cuk: 14,85g Ca: 108,77mg</p>	<p>Májgombóc (májgaluska) leves^{1,3,9}, Zöldbabfőzelék^{1,7,12}, Sertéspörkölt¹²</p> <p>E: 773,46kcal Tel.zsír.: 6,06g CH: 46,84g Só: 5,06g</p> <p>Zsír: 47,69g Feh.: 30,71g Cuk: g Ca: 186,85mg</p>	<p>Hamis gulyásleves^{1,3,9}, Diós metélt^{1,8}</p> <p>E: 782,53kcal Tel.zsír.: 5,72g CH: 104,34g Só: 2,07g</p> <p>Zsír: 29,80g Feh.: 19,77g Cuk: 15,00g Ca: 91,09mg</p>
<p>Energia: 848,72kcal Zsír: 25,07g Telített zsírsav: 1,92g Fehérje: 33,43g Szénhidrát: 115,97g Hozzáadott cukor: 11,19g Só: 4,41g Ca: 69,40mg</p>	<p>Energia: 743,64kcal Zsír: 28,97g Telített zsírsav: 4,79g Fehérje: 48,81g Szénhidrát: 68,81g Hozzáadott cukor: 7,19g Só: 4,41g Ca: 391,46mg</p>	<p>Energia: 839,45kcal Zsír: 36,45g Telített zsírsav: 9,93g Fehérje: 25,60g Szénhidrát: 100,96g Hozzáadott cukor: 14,85g Só: 5,36g Ca: 108,77mg</p>	<p>Energia: 773,46kcal Zsír: 47,69g Telített zsírsav: 6,06g Fehérje: 30,71g Szénhidrát: 46,84g Hozzáadott cukor: g Só: 5,06g Ca: 186,85mg</p>	<p>Energia: 782,53kcal Zsír: 29,80g Telített zsírsav: 5,72g Fehérje: 19,77g Szénhidrát: 104,34g Hozzáadott cukor: 15,00g Só: 2,07g Ca: 91,09mg</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. Csillagfürt

Felnőtt Étlap

Étlap

2024. szeptember 16 - 2024. szeptember 20

2024.09.16 Hétfő	2024.09.17 Kedd	2024.09.18 Szerda	2024.09.19 Csütörtök	2024.09.20 Péntek
<p>Paradicsomleves betűtésztával^{1,3}, Tavaszi rizses hús⁹</p> <p>E: 848,72kcal Tel.zsír.: 1,92g CH: 115,97g Só: 4,41g</p> <p>Zsír: 25,07g Feh.: 33,43g Cuk: 11,19g Ca: 69,40mg</p>	<p>Burgonyagombóc leves^{1,3,9,12}, Brokkoli főzelék^{1,7}, Párolt pulykamell, Müzliszelet^{1,6}</p> <p>E: 743,64kcal Tel.zsír.: 4,79g CH: 68,81g Só: 4,41g</p> <p>Zsír: 28,97g Feh.: 48,81g Cuk: 7,19g Ca: 391,46mg</p>	<p>Vegyes gyümölcsleves^{1,7,12}, Paprikás burgonya (serpenyős burgonya) virslivel¹², Csemege uborka</p> <p>E: 839,45kcal Tel.zsír.: 9,93g CH: 100,96g Só: 5,36g</p> <p>Zsír: 36,45g Feh.: 25,60g Cuk: 14,85g Ca: 108,77mg</p>	<p>Májgombóc (májgaluska) leves^{1,3,9}, Zöldbabfőzelék^{1,7,12}, Sertéspörkölt¹²</p> <p>E: 773,46kcal Tel.zsír.: 6,06g CH: 46,84g Só: 5,06g</p> <p>Zsír: 47,69g Feh.: 30,71g Cuk: g Ca: 186,85mg</p>	<p>Hamis gulyásleves^{1,3,9}, Diós metélt^{1,8}</p> <p>E: 782,53kcal Tel.zsír.: 5,72g CH: 104,34g Só: 2,07g</p> <p>Zsír: 29,80g Feh.: 19,77g Cuk: 15,00g Ca: 91,09mg</p>
<p>Energia: 848,72kcal Zsír: 25,07g Telített zsírsav: 1,92g Fehérje: 33,43g Szénhidrát: 115,97g Hozzáadott cukor: 11,19g Só: 4,41g Ca: 69,40mg</p>	<p>Energia: 743,64kcal Zsír: 28,97g Telített zsírsav: 4,79g Fehérje: 48,81g Szénhidrát: 68,81g Hozzáadott cukor: 7,19g Só: 4,41g Ca: 391,46mg</p>	<p>Energia: 839,45kcal Zsír: 36,45g Telített zsírsav: 9,93g Fehérje: 25,60g Szénhidrát: 100,96g Hozzáadott cukor: 14,85g Só: 5,36g Ca: 108,77mg</p>	<p>Energia: 773,46kcal Zsír: 47,69g Telített zsírsav: 6,06g Fehérje: 30,71g Szénhidrát: 46,84g Hozzáadott cukor: g Só: 5,06g Ca: 186,85mg</p>	<p>Energia: 782,53kcal Zsír: 29,80g Telített zsírsav: 5,72g Fehérje: 19,77g Szénhidrát: 104,34g Hozzáadott cukor: 15,00g Só: 2,07g Ca: 91,09mg</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. Csillagfürt