

Bölcsődés étlap

Étlap

2024. szeptember 23 - 2024. szeptember 27

Étkezés	2024.09.23 Hétfő	2024.09.24 Kedd	2024.09.25 Szerda	2024.09.26 Csütörtök	2024.09.27 Péntek
Reggeli	Kakaó⁷, Briós^{1,3,7} E: 228,73kcal Tel.zsír: 5,13g CH: 29,36g Só: 0,38g Zsír: 7,84g Feh.: 8,74g Cuk: 5,00g Ca: 320,03mg	Eper-Homoktövis gyümölcsstea¹², Burgonyás zsemle¹, Kockasajt⁷ E: 164,38kcal Tel.zsír: 1,88g CH: 28,72g Só: 0,52g Zsír: 3,14g Feh.: 4,50g Cuk: 6,99g Ca: 99,84mg	Vaníliás tej⁷, Zsemle¹, Margarin, Jégcsapretek E: 205,11kcal Tel.zsír: 4,65g CH: 24,59g Só: 0,61g Zsír: 7,81g Feh.: 8,54g Cuk: g Ca: 325,40mg	Erdeigyümölcs tea¹², Zöldséges stangli^{1,7}, Margarin, Szeletelt sajt E: 190,07kcal Tel.zsír: 4,11g CH: 21,37g Só: 0,78g Zsír: 7,92g Feh.: 7,57g Cuk: 6,99g Ca: 0,04mg	tej 2.8 % zsírtartalommal⁷, Fehér kenyér¹, sajtkrém, natur⁷, TV paprika E: 210,43kcal Tel.zsír: 5,66g CH: 24,60g Só: 0,88g Zsír: 8,23g Feh.: 8,85g Cuk: g Ca: 322,40mg
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}, Körte E: 210,67kcal Tel.zsír: 3,55g CH: 34,94g Só: 1,15g Zsír: 6,60g Feh.: 8,48g Cuk: g Ca: 285,52mg	Alma E: 26,10kcal Tel.zsír: g CH: 5,25g Só: 0,01g Zsír: 0,30g Feh.: 0,30g Cuk: g Ca: 7,88mg	Banános túrókrém⁷ E: 108,75kcal Tel.zsír: 2,30g CH: 24,30g Só: 0,05g Zsír: 3,55g Feh.: 8,65g Cuk: g Ca: 43,00mg	Szilva E: 35,55kcal Tel.zsír: g CH: 7,65g Só: 0,01g Zsír: g Feh.: 0,60g Cuk: g Ca: 12,00mg
Ebéd	Bácskai rizseshús¹², Csemege uborka E: 248,48kcal Tel.zsír: 0,54g CH: 33,83g Só: 0,68g Zsír: 7,08g Feh.: 10,79g Cuk: g Ca: 23,65mg	Kelkáposzta főzelék^{1,12}, Sült csirkecombfilé, Kenyér ebédhez (félbarna)¹ E: 245,51kcal Tel.zsír: 0,76g CH: 27,37g Só: 1,36g Zsír: 11,62g Feh.: 14,44g Cuk: g Ca: 70,73mg	Hentestokány (sertés)^{1,12}, Párolt bulgur^{1,9} E: 341,96kcal Tel.zsír: 0,91g CH: 40,14g Só: 1,12g Zsír: 11,43g Feh.: 15,81g Cuk: 0,01g Ca: 29,40mg	Karalábefőzelék^{1,7}, Köményes pulykaapró, Kenyér ebédhez (félbarna)¹ E: 316,20kcal Tel.zsír: 4,63g CH: 34,08g Só: 1,65g Zsír: 11,14g Feh.: 18,94g Cuk: g Ca: 231,09mg	Frankfurti leves^{1,7,9,12}, Grízes (darás) tészta - sárgabarck dzsemmel¹ E: 466,39kcal Tel.zsír: 3,53g CH: 70,66g Só: 1,52g Zsír: 13,98g Feh.: 12,39g Cuk: g Ca: 44,11mg
Uzsonna	tej 2.8 % zsírtartalommal⁷, Magvas fonott^{1,7,11}, Margarin, Zala felvágott⁶, Kaliforniai paprika E: 267,91kcal Tel.zsír: 5,93g CH: 26,66g Só: 0,96g Zsír: 12,41g Feh.: 11,53g Cuk: g Ca: 324,46mg	UHT tej 2,8⁷, Korpás zsemle¹, Halpástétom, Afrikai harcsa, zöldfűszeres⁴, TV paprika E: 239,86kcal Tel.zsír: 4,44g CH: 25,13g Só: 0,75g Zsír: 10,46g Feh.: 10,57g Cuk: g Ca: 242,40mg	tej 2.8 % zsírtartalommal⁷, Kukoricás babajka¹, Margarin, Főtt tojás³, Fejes saláta E: 249,62kcal Tel.zsír: 4,65g CH: 24,98g Só: 0,67g Zsír: 10,27g Feh.: 11,43g Cuk: g Ca: 333,64mg	UHT tej 2,8⁷, Stangli, (tejes)^{1,7}, Magyaros vajkrém⁷, Kígyóuborka E: 220,58kcal Tel.zsír: 6,56g CH: 22,44g Só: 2,84g Zsír: 10,05g Feh.: 9,80g Cuk: g Ca: 243,00mg	Gyümölcs joghurt⁷, Korpovit keksz 75% teljes kiörlésű^{1,12} E: 191,55kcal Tel.zsír: 2,91g CH: 27,15g Só: 0,22g Zsír: 4,95g Feh.: 5,32g Cuk: 0,90g Ca: 180,00mg
Energia:	802,48kcal	860,42kcal	822,79kcal	835,59kcal	903,92kcal
Zsír:	27,41g	31,84g	29,81g	32,67g	27,16g
Telített zsírsav:	11,59g	10,64g	10,22g	17,60g	12,10g
Fehérje:	32,03g	37,99g	36,08g	44,96g	27,16g
Szénhidrát:	123,60g	116,15g	94,96g	102,18g	130,06g
Hozzáadott cukor:	5,00g	6,99g	0,01g	6,99g	0,90g
Só:	2,05g	3,78g	2,41g	5,31g	2,62g
Ca:	672,64mg	698,50mg	696,31mg	517,14mg	558,51mg

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. szeptember 23 - 2024. szeptember 27

Étkezés	2024.09.23 Hétfő	2024.09.24 Kedd	2024.09.25 Szerda	2024.09.26 Csütörtök	2024.09.27 Péntek
Tízórai	Kakaó ⁷ , Briós ^{1,3,7} E: 338,31kcal Tel.zsír: 5,88g CH: 50,46g Só: 0,55g Zsír: 9,46g Feh.: 10,87g Cuk: 11,99g Ca: 320,07mg	Eper-Homoktövis gyümölcs ¹² , Burgonyás zsemle ¹ , Kockasajt ⁷ E: 286,92kcal Tel.zsír: 3,12g CH: 49,73g Só: 0,98g Zsír: 5,30g Feh.: 8,55g Cuk: 6,99g Ca: 164,71mg	Vaníliás tej ⁷ , Zsemle ¹ , Sertéshús krém sertés májjal ¹ , Jégcsapretek E: 323,34kcal Tel.zsír: 6,50g CH: 39,03g Só: 1,16g Zsír: 12,45g Feh.: 12,65g Cuk: g Ca: 328,10mg	Erdeigyümölcs tea ¹² , Zöldséges stangli ^{1,7} , Margarin, Szeletelt sajt E: 300,75kcal Tel.zsír: 5,90g CH: 35,52g Só: 1,31g Zsír: 11,24g Feh.: 12,78g Cuk: 6,99g Ca: 0,04mg	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ , Fehér kenyér ¹ , sajtkrém, natur ⁷ , TV paprika E: 288,55kcal Tel.zsír: 6,54g CH: 38,40g Só: 1,40g Zsír: 9,64g Feh.: 11,20g Cuk: g Ca: 323,60mg
Ebéd	Tárkonyos zöldségleves, eperlevéllel ^{1,3,7,9} , Bácskai rizseshús ¹² , Csemege uborka E: 494,68kcal Tel.zsír: 3,23g CH: 60,11g Só: 1,54g Zsír: 17,89g Feh.: 19,28g Cuk: g Ca: 89,36mg	Rántott leves ^{1,9} , Levesgyöngy betét ^{1,3,7} , Kelkáposzta főzelék ^{1,12} , Fűszeres aprópecsenye ¹² , Alma E: 500,19kcal Tel.zsír: 3,14g CH: 36,55g Só: 1,98g Zsír: 30,43g Feh.: 18,77g Cuk: g Ca: 93,23mg	Gombaleves (tejfölös) ^{1,3,7,9} , Hentestokány (sertés) ^{1,12} , Párolt bulgur ^{1,9} E: 547,45kcal Tel.zsír: 4,39g CH: 56,60g Só: 2,49g Zsír: 22,72g Feh.: 24,42g Cuk: 0,02g Ca: 91,68mg	Zellerleves (magyaros) tésztával ^{1,3,9} , Sárgaborsó főzelék ^{1,12} , Köményes pulykaapró, Banán E: 507,66kcal Tel.zsír: 2,56g CH: 79,05g Só: 2,85g Zsír: 15,24g Feh.: 32,52g Cuk: 0,01g Ca: 71,37mg	Frankfurti leves ^{1,7,9,12} , Grízes (darás) tészta - sárgabarck dzsemmel ¹ E: 634,55kcal Tel.zsír: 4,92g CH: 94,51g Só: 2,09g Zsír: 19,32g Feh.: 17,71g Cuk: g Ca: 55,93mg
Uzsonna	Teljeskiörlésű rozskenyér ¹ , Margarin, Zala felvágott ⁶ , Kaliforniai paprika E: 208,13kcal Tel.zsír: 2,23g CH: 26,99g Só: 1,34g Zsír: 6,67g Feh.: 7,27g Cuk: g Ca: 6,18mg	Teljeskiörlésű tönkölybúza kenyér ¹ , Halpástétom, Afrikai harcsa, zöldfűszeres ⁴ , TV paprika E: 193,38kcal Tel.zsír: 0,97g CH: 27,08g Só: 1,00g Zsír: 6,57g Feh.: 5,95g Cuk: g Ca: 3,60mg	Teljeskiörlésű búzakenyér ¹ , Margarin, Főtt tojás ³ , Fejes saláta E: 228,79kcal Tel.zsír: 0,82g CH: 26,40g Só: 1,05g Zsír: 7,34g Feh.: 9,92g Cuk: g Ca: 24,46mg	Teljeskiörlésű rozskenyér ¹ , Magyaros vajkrém ⁷ , Kígyóuborka E: 199,73kcal Tel.zsír: 4,05g CH: 26,71g Só: 1,03g Zsír: 6,63g Feh.: 5,60g Cuk: g Ca: 4,50mg	Gyümölcs joghurt ⁷ , Korpovit keksz 75% teljes kiörlésű ^{1,12} E: 266,95kcal Tel.zsír: 3,72g CH: 37,80g Só: 0,38g Zsír: 6,90g Feh.: 6,90g Cuk: 1,80g Ca: 180,00mg
Energia:	1 041,12kcal	980,48kcal	1 099,58kcal	1 008,14kcal	1 190,04kcal
Zsír:	34,03g	42,30g	42,51g	33,11g	35,86g
Telített zsírsav:	11,34g	7,23g	11,72g	12,51g	15,18g
Fehérje:	37,42g	33,27g	46,99g	50,90g	35,81g
Szénhidrát:	137,56g	113,36g	122,03g	141,28g	170,71g
Hozzáadott cukor:	11,99g	6,99g	0,02g	7,00g	1,80g
Só:	3,43g	3,97g	4,70g	5,19g	3,86g
Ca:	415,61mg	261,54mg	444,24mg	75,92mg	559,53mg

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 23 - 2024. szeptember 27

Étkezés	2024.09.23 Hétfő	2024.09.24 Kedd	2024.09.25 Szerda	2024.09.26 Csütörtök	2024.09.27 Péntek
Tízórai	Kakaó⁷, Briós^{1,3,7} E: 387,11kcal Tel.zsír: 7,00g CH: 57,04g Só: 0,60g Zsír: 11,07g Feh.: 12,57g Cuk: 15,98g Ca: 400,10mg	Eper-Homoktövis gyümölcs¹², Burgonyás zsemle¹, Kockasajt⁷ E: 286,92kcal Tel.zsír: 3,12g CH: 49,73g Só: 0,98g Zsír: 5,30g Feh.: 8,55g Cuk: 6,99g Ca: 164,71mg	Vaníliás tej⁷, Zsemle¹, Sertéshús krém sertésmájjal¹, Jégcsapretek E: 388,73kcal Tel.zsír: 8,73g CH: 42,41g Só: 1,36g Zsír: 17,08g Feh.: 15,15g Cuk: g Ca: 410,80mg	Erdeigyümölcs tea¹², Zöldséges stangli^{1,7}, Margarin, Szeletelt sajt E: 318,44kcal Tel.zsír: 6,52g CH: 35,58g Só: 1,39g Zsír: 13,24g Feh.: 12,83g Cuk: 6,99g Ca: 0,04mg	tej 2.8 % zsírtartalommal⁷, Fehér kenyér¹, sajtkrém, natur⁷, TV paprika E: 319,55kcal Tel.zsír: 7,54g CH: 41,20g Só: 1,45g Zsír: 11,07g Feh.: 12,82g Cuk: g Ca: 404,80mg
Ebéd	Tárkonyos zöldségleves, eperlevéllel^{1,3,7,9}, Bácskai rizseshús¹², Csemege uborka E: 610,08kcal Tel.zsír: 4,00g CH: 71,84g Só: 2,20g Zsír: 22,50g Feh.: 24,97g Cuk: g Ca: 115,05mg	Rántott leves^{1,9}, Levesgyöngy betét^{1,3,7}, Kelkáposzta főzelék^{1,12}, Fűszeres aprópecsenye¹², Alma E: 645,01kcal Tel.zsír: 4,04g CH: 48,07g Só: 2,60g Zsír: 39,13g Feh.: 23,43g Cuk: g Ca: 115,54mg	Gombaleves (tejfölös)^{1,3,7,9}, Hentestokány (sertés)^{1,12}, Párolt bulgur^{1,9} E: 621,51kcal Tel.zsír: 5,86g CH: 65,90g Só: 3,19g Zsír: 24,52g Feh.: 28,94g Cuk: 0,02g Ca: 105,88mg	Zellerleves (magyaros) tésztával^{1,3,9}, Sárgaborsó főzelék^{1,12}, Köményes pulykaapró, Banán E: 661,40kcal Tel.zsír: 3,24g CH: 111,52g Só: 3,42g Zsír: 19,34g Feh.: 41,21g Cuk: 0,02g Ca: 89,75mg	Frankfurti leves^{1,7,9,12}, Grízes (darás) tészta - sárgabarck dzsemmel¹ E: 772,96kcal Tel.zsír: 6,28g CH: 112,36g Só: 2,75g Zsír: 24,60g Feh.: 22,02g Cuk: g Ca: 66,13mg
Uzsonna	Teljeskiörlésű rozskenyér¹, Margarin, Zala felvágott⁶, Kaliforniai paprika E: 253,40kcal Tel.zsír: 3,58g CH: 27,71g Só: 1,67g Zsír: 10,69g Feh.: 8,98g Cuk: g Ca: 8,92mg	Teljeskiörlésű tönkölybúza kenyér¹, Halpástétom, Afrikai harcsa, zöldfűszeres⁴, TV paprika E: 228,68kcal Tel.zsír: 1,38g CH: 27,97g Só: 1,15g Zsír: 9,64g Feh.: 6,94g Cuk: g Ca: 4,80mg	Teljeskiörlésű búzakenyér¹, Margarin, Főtt tojás³, Fejes saláta E: 248,13kcal Tel.zsír: 1,44g CH: 26,66g Só: 1,16g Zsír: 9,37g Feh.: 10,11g Cuk: g Ca: 27,28mg	Teljeskiörlésű rozskenyér¹, Magyaros vajkrém⁷, Kígyóuborka E: 200,90kcal Tel.zsír: 4,05g CH: 26,88g Só: 1,03g Zsír: 6,64g Feh.: 5,70g Cuk: g Ca: 6,00mg	Gyümölcs joghurt⁷, Korpovit keksz 75% teljes kiörlésű^{1,12} E: 317,21kcal Tel.zsír: 4,26g CH: 44,90g Só: 0,48g Zsír: 8,20g Feh.: 7,95g Cuk: 2,40g Ca: 180,00mg
Energia:	1 250,59kcal	1 160,61kcal	1 258,37kcal	1 180,74kcal	1 409,71kcal
Zsír:	44,26g	54,07g	50,97g	39,22g	43,87g
Telített zsírsav:	14,59g	8,54g	16,02g	13,81g	18,08g
Fehérje:	46,52g	38,92g	54,20g	59,74g	42,79g
Szénhidrát:	156,59g	125,77g	134,97g	173,98g	198,46g
Hozzáadott cukor:	15,98g	6,99g	0,02g	7,01g	2,40g
Só:	4,46g	4,73g	5,71g	5,85g	4,68g
Ca:	524,07mg	285,05mg	543,96mg	95,80mg	650,93mg

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

Felső tagozatos Iskolás Étlap

Étlap

2024. szeptember 23 - 2024. szeptember 27

Étkezés	2024.09.23 Hétfő	2024.09.24 Kedd	2024.09.25 Szerda	2024.09.26 Csütörtök	2024.09.27 Péntek
Tízórai	Kakaó ⁷ , Briós ^{1,3,7} E: 396,99kcal Tel.zsír: 7,07g CH: 59,08g Só: 0,60g Zsír: 11,17g Feh.: 12,67g Cuk: 17,98g Ca: 400,11mg	Eper-Homoktövis gyümölcs ¹² , Burgonyás zsemle ¹ , Kockasajt ⁷ E: 317,88kcal Tel.zsír: 4,65g CH: 51,21g Só: 1,10g Zsír: 7,68g Feh.: 9,59g Cuk: 6,99g Ca: 249,54mg	Vaníliás tej ⁷ , Zsemle ¹ , Sertéshús krém sertés májjal ¹ , Jégcsapretek E: 391,29kcal Tel.zsír: 8,73g CH: 42,98g Só: 1,37g Zsír: 17,09g Feh.: 15,26g Cuk: g Ca: 413,50mg	Erdeigyümölcs tea ¹² , Zöldséges stangli ^{1,7} , Margarin, Szeletelt sajt E: 351,04kcal Tel.zsír: 8,22g CH: 35,63g Só: 1,56g Zsír: 15,84g Feh.: 15,13g Cuk: 6,99g Ca: 0,04mg	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ , Fehér kenyér ¹ , sajtkrém, natur ⁷ , TV paprika E: 335,70kcal Tel.zsír: 8,32g CH: 42,00g Só: 1,60g Zsír: 12,30g Feh.: 13,32g Cuk: g Ca: 406,00mg
Ebéd	Tárkonyos zöldségleves, eperlevéllel ^{1,3,7,9} , Bácskai rizseshús ¹² , Csemege uborka E: 699,76kcal Tel.zsír: 4,57g CH: 82,38g Só: 2,61g Zsír: 25,94g Feh.: 28,42g Cuk: g Ca: 128,80mg	Rántott leves ^{1,9} , Levesgyöngy betét ^{1,3,7} , Kelkáposzta főzelék ^{1,12} , Fűszeres aprópecsenye ¹² , Alma E: 764,02kcal Tel.zsír: 5,21g CH: 58,37g Só: 3,37g Zsír: 46,46g Feh.: 26,36g Cuk: g Ca: 127,69mg	Gombaleves (tejfölös) ^{1,3,7,9} , Hentestokány (sertés) ^{1,12} , Párolt bulgur ^{1,9} E: 719,92kcal Tel.zsír: 6,44g CH: 75,32g Só: 4,01g Zsír: 28,25g Feh.: 34,90g Cuk: 0,02g Ca: 121,94mg	Zellerleves (magyaros) tésztával ^{1,3,9} , Sárgaborsó főzelék ^{1,12} , Köményes pulykaapró, Banán E: 760,71kcal Tel.zsír: 3,75g CH: 131,98g Só: 4,06g Zsír: 22,91g Feh.: 45,49g Cuk: 0,02g Ca: 100,65mg	Frankfurti leves ^{1,7,9,12} , Grízes (darás) tészta - sárgabarck dzsemmel ¹ E: 856,26kcal Tel.zsír: 7,12g CH: 121,95g Só: 3,59g Zsír: 28,40g Feh.: 24,44g Cuk: g Ca: 73,70mg
Uzsonna	Teljeskiörlésű rozskenyér ¹ , Margarin, Zala felvágott ⁶ , Kaliforniai paprika E: 256,49kcal Tel.zsír: 3,59g CH: 28,32g Só: 1,67g Zsír: 10,72g Feh.: 9,08g Cuk: g Ca: 9,62mg	Teljeskiörlésű tönkölybúza kenyér ¹ , Halpástétom, Afrikai harcsa, zöldfűszeres ⁴ , TV paprika E: 263,98kcal Tel.zsír: 1,79g CH: 28,86g Só: 1,30g Zsír: 12,71g Feh.: 7,93g Cuk: g Ca: 6,00mg	Teljeskiörlésű búzakenyér ¹ , Margarin, Főtt tojás ³ , Fejes saláta E: 331,04kcal Tel.zsír: 1,44g CH: 27,10g Só: 1,27g Zsír: 14,20g Feh.: 15,65g Cuk: g Ca: 46,10mg	Teljeskiörlésű rozskenyér ¹ , Magyaros vajkrém ⁷ , Kígyóuborka E: 223,42kcal Tel.zsír: 5,35g CH: 27,45g Só: 1,13g Zsír: 8,65g Feh.: 6,30g Cuk: g Ca: 7,50mg	Gyümölcs joghurt ⁷ , Korpovit keksz 75% teljes kiörlésű ^{1,12} E: 317,21kcal Tel.zsír: 4,26g CH: 44,90g Só: 0,48g Zsír: 8,20g Feh.: 7,95g Cuk: 2,40g Ca: 180,00mg
Energia:	1 353,24kcal	1 345,88kcal	1 442,25kcal	1 335,17kcal	1 509,17kcal
Zsír:	47,84g	66,85g	59,54g	47,40g	48,90g
Telített zsírsav:	15,22g	11,65g	16,61g	17,32g	19,70g
Fehérje:	50,17g	43,88g	65,80g	66,93g	45,71g
Szénhidrát:	169,78g	138,44g	145,39g	195,06g	208,85g
Hozzáadott cukor:	17,98g	6,99g	0,02g	7,01g	2,40g
Só:	4,88g	5,77g	6,64g	6,75g	5,68g
Ca:	538,52mg	383,24mg	581,54mg	108,19mg	659,70mg

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

Középiskolás Étlap

Étlap

2024. szeptember 23 - 2024. szeptember 27

2024.09.23 Hétfő	2024.09.24 Kedd	2024.09.25 Szerda	2024.09.26 Csütörtök	2024.09.27 Péntek
<p>Tárkonyos zöldségleves, eperlevéllel^{1,3,7,9}, Bácskai rizseshús¹², Csemege uborka</p> <p>E: 770,64kcal Tel.zsír.: 5,02g CH: 90,39g Só: 3,27g</p> <p>Zsír: 28,42g Feh.: 31,90g Cuk: g Ca: 149,64mg</p>	<p>Rántott leves^{1,9}, Levesgyöngy betét^{1,3,7}, Kelkáposzta főzelék^{1,12}, Fűszeres aprópecsenye¹²</p> <p>E: 795,78kcal Tel.zsír.: 5,69g CH: 52,56g Só: 3,91g</p> <p>Zsír: 51,77g Feh.: 28,41g Cuk: g Ca: 126,52mg</p>	<p>Gombaleves (tejfölös)^{1,3,7,9}, Hentestokány (sertés)^{1,12}, Párolt bulgur^{1,9}</p> <p>E: 853,84kcal Tel.zsír.: 7,16g CH: 92,23g Só: 4,63g</p> <p>Zsír: 32,41g Feh.: 40,71g Cuk: 0,02g Ca: 142,25mg</p>	<p>Zellerleves (magyaros) tésztával^{1,3,9}, Sárgaborsó főzelék^{1,12}, Köményes pulykaapró</p> <p>E: 727,94kcal Tel.zsír.: 4,27g CH: 72,38g Só: 4,95g</p> <p>Zsír: 26,35g Feh.: 47,69g Cuk: 0,02g Ca: 104,76mg</p>	<p>Frankfurti leves^{1,7,9,12}, Grízes (darás) tészta - sárgabarck dzsemmel¹</p> <p>E: 930,17kcal Tel.zsír.: 7,75g CH: 131,75g Só: 4,24g</p> <p>Zsír: 31,00g Feh.: 27,01g Cuk: g Ca: 82,54mg</p>
<p>Energia: 770,64kcal Zsír: 28,42g Telített zsírsav: 5,02g Fehérje: 31,90g Szénhidrát: 90,39g Hozzáadott cukor: g Só: 3,27g Ca: 149,64mg</p>	<p>Energia: 795,78kcal Zsír: 51,77g Telített zsírsav: 5,69g Fehérje: 28,41g Szénhidrát: 52,56g Hozzáadott cukor: g Só: 3,91g Ca: 126,52mg</p>	<p>Energia: 853,84kcal Zsír: 32,41g Telített zsírsav: 7,16g Fehérje: 40,71g Szénhidrát: 92,23g Hozzáadott cukor: 0,02g Só: 4,63g Ca: 142,25mg</p>	<p>Energia: 727,94kcal Zsír: 26,35g Telített zsírsav: 4,27g Fehérje: 47,69g Szénhidrát: 72,38g Hozzáadott cukor: 0,02g Só: 4,95g Ca: 104,76mg</p>	<p>Energia: 930,17kcal Zsír: 31,00g Telített zsírsav: 7,75g Fehérje: 27,01g Szénhidrát: 131,75g Hozzáadott cukor: g Só: 4,24g Ca: 82,54mg</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 23 - 2024. szeptember 27

2024.09.23 Hétfő	2024.09.24 Kedd	2024.09.25 Szerda	2024.09.26 Csütörtök	2024.09.27 Péntek
<p>Tárkonyos zöldségleves, eperlevéllel^{1,3,7,9}, Bácskai rizseshús¹², Csemege uborka</p> <p>E: 770,64kcal Tel.zsír.: 5,02g CH: 90,39g Só: 3,27g</p> <p>Zsír: 28,42g Feh.: 31,90g Cuk: g Ca: 149,64mg</p>	<p>Rántott leves^{1,9}, Levesgyöngy betét^{1,3,7}, Kelkáposzta főzelék^{1,12}, Fűszeres aprópecsenye¹²</p> <p>E: 795,78kcal Tel.zsír.: 5,69g CH: 52,56g Só: 3,91g</p> <p>Zsír: 51,77g Feh.: 28,41g Cuk: g Ca: 126,52mg</p>	<p>Gombaleves (tejfölös)^{1,3,7,9}, Hentestokány (sertés)^{1,12}, Párolt bulgur^{1,9}</p> <p>E: 853,84kcal Tel.zsír.: 7,16g CH: 92,23g Só: 4,63g</p> <p>Zsír: 32,41g Feh.: 40,71g Cuk: 0,02g Ca: 142,25mg</p>	<p>Zellerleves (magyaros) tésztával^{1,3,9}, Sárgaborsó főzelék^{1,12}, Köményes pulykaapró</p> <p>E: 728,00kcal Tel.zsír.: 4,27g CH: 72,40g Só: 4,95g</p> <p>Zsír: 26,35g Feh.: 47,69g Cuk: 0,02g Ca: 104,92mg</p>	<p>Frankfurti leves^{1,7,9,12}, Grízes (darás) tészta - sárgabarck dzsemmel¹</p> <p>E: 930,17kcal Tel.zsír.: 7,75g CH: 131,75g Só: 4,24g</p> <p>Zsír: 31,00g Feh.: 27,01g Cuk: g Ca: 82,54mg</p>
<p>Energia: 770,64kcal Zsír: 28,42g Telített zsírsav: 5,02g Fehérje: 31,90g Szénhidrát: 90,39g Hozzáadott cukor: g Só: 3,27g Ca: 149,64mg</p>	<p>Energia: 795,78kcal Zsír: 51,77g Telített zsírsav: 5,69g Fehérje: 28,41g Szénhidrát: 52,56g Hozzáadott cukor: g Só: 3,91g Ca: 126,52mg</p>	<p>Energia: 853,84kcal Zsír: 32,41g Telített zsírsav: 7,16g Fehérje: 40,71g Szénhidrát: 92,23g Hozzáadott cukor: 0,02g Só: 4,63g Ca: 142,25mg</p>	<p>Energia: 728,00kcal Zsír: 26,35g Telített zsírsav: 4,27g Fehérje: 47,69g Szénhidrát: 72,40g Hozzáadott cukor: 0,02g Só: 4,95g Ca: 104,92mg</p>	<p>Energia: 930,17kcal Zsír: 31,00g Telített zsírsav: 7,75g Fehérje: 27,01g Szénhidrát: 131,75g Hozzáadott cukor: g Só: 4,24g Ca: 82,54mg</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