

Bölcsődés étlap

Étlap

2024. szeptember 30 - 2024. október 4

Étkezés	2024.09.30 Hétfő	2024.10.01 Kedd	2024.10.02 Szerda	2024.10.03 Csütörtök	2024.10.04 Péntek
Reggeli	Forró csoki⁷, Magvas fonott^{1,7,11}, Vajkrém⁷ E: 271,99kcal Tel.zsír.: 7,13g CH: 30,45g Só: 0,75g Zsír: 11,72g Feh.: 10,17g Cuk: g Ca: 322,50mg	Meggy-Berkenye gyümölcsstea¹², Kukoricás babajka¹, Margarin, Szeletelt sajt E: 183,83kcal Tel.zsír.: 4,05g CH: 21,67g Só: 0,75g Zsír: 7,41g Feh.: 7,06g Cuk: 6,99g Ca: 0,04mg	Tejeskávé^{1,7}, Almás kosárka¹ E: 253,01kcal Tel.zsír.: 7,56g CH: 25,65g Só: 0,38g Zsír: 13,30g Feh.: 5,99g Cuk: g Ca: 240,00mg	UHT tej 2,8⁷, 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	Eper-Homoktövis gyümölcsstea¹², Burgonyás zsemle¹, Szezámagos sajtkrém^{7,11}, Kígyóuborka E: 161,90kcal Tel.zsír.: 1,64g CH: 28,37g Só: 0,68g Zsír: 3,04g Feh.: 4,37g Cuk: 6,99g Ca: 6,39mg
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, zabbelyhes keksz^{1,3,5,8,11,12} E: 296,86kcal Tel.zsír.: 4,03g CH: 47,58g Só: 0,08g Zsír: 10,50g Feh.: 5,21g Cuk: 11,99g Ca: 19,40mg	Banán E: 57,36kcal Tel.zsír.: g CH: 33,75g Só: 0,04g Zsír: 0,08g Feh.: 0,97g Cuk: g Ca: 4,50mg	Őszibarackos túrókrém⁷ 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 banános joghurt⁷ E: 140,70kcal Tel.zsír.: 2,42g CH: 49,15g Só: 0,10g Zsír: 3,78g Feh.: 4,77g Cuk: g Ca: 8,46mg
Ebéd	Csirkepaprikás^{1,7,12}, Párolt bulgur^{1,9} E: 346,32kcal Tel.zsír.: 2,43g CH: 40,25g Só: 1,04g Zsír: 15,80g Feh.: 13,32g Cuk: g Ca: 44,69mg	Spenót főzelék^{1,3,7,8,12}, Főtt tojás³ E: 200,91kcal Tel.zsír.: 1,70g CH: 11,19g Só: 0,62g Zsír: 10,77g Feh.: 10,61g Cuk: g Ca: 272,99mg	Párolt pulykamell, Főtt burgonya fél adag, Almamártás⁷ E: 312,50kcal Tel.zsír.: 1,76g CH: 45,41g Só: 0,87g Zsír: 7,18g Feh.: 15,60g Cuk: 19,67g Ca: 32,91mg	Zöldborsó főzelék^{1,7}, Sült csirkemáj, Félbarna kenyér ebédhez^{1,3,7} E: 327,15kcal Tel.zsír.: 2,12g CH: 45,86g Só: 1,92g Zsír: 6,96g Feh.: 19,54g Cuk: 4,50g Ca: 139,36mg	Tejbegríz (tejbedara)^{1,7}, Kakaó szórat E: 289,45kcal Tel.zsír.: 5,12g CH: 45,42g Só: 0,29g Zsír: 8,57g Feh.: 6,81g Cuk: 23,99g Ca: 272,07mg
Uzsonna	tej 2.8 % zsírtartalommal⁷, Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér¹, Kenőmájas⁶, TV paprika E: 216,98kcal Tel.zsír.: 5,28g CH: 23,66g Só: 0,85g Zsír: 8,71g Feh.: 10,39g Cuk: g Ca: 322,40mg	tej 2.8 % zsírtartalommal⁷, Fehér kenyér¹, Zöldfűszeres túrókrém⁷, Kaliforniai paprika E: 210,05kcal Tel.zsír.: 4,95g CH: 24,99g Só: 0,78g Zsír: 7,12g Feh.: 10,81g Cuk: g Ca: 341,78mg	tej 2.8 % zsírtartalommal⁷, Félbarna kenyér¹, Margarin, Pápai szendvics sonka, paradicsom E: 220,01kcal Tel.zsír.: 5,13g CH: 24,40g Só: 1,07g Zsír: 8,71g Feh.: 10,38g Cuk: g Ca: 322,80mg	tej 2.8 % zsírtartalommal⁷, Teljeskiőrlésű rozskenyér¹, Margarin, Méz E: 216,47kcal Tel.zsír.: 4,69g CH: 26,61g Só: 0,66g Zsír: 7,90g Feh.: 7,97g Cuk: g Ca: 320,00mg	tej 2.8 % zsírtartalommal⁷, Pizzás csiga^{1,3,7} E: 241,87kcal Tel.zsír.: 7,74g CH: 21,56g Só: 0,53g Zsír: 13,08g Feh.: 8,38g Cuk: g Ca: 320,00mg
Energia:	861,40kcal	891,66kcal	842,88kcal	904,80kcal	833,92kcal
Zsír:	36,52g	35,81g	29,27g	28,06g	28,47g
Telített zsírsav:	14,83g	14,72g	14,45g	14,72g	16,91g
Fehérje:	34,18g	33,70g	32,93g	48,90g	24,33g
Szénhidrát:	99,60g	105,42g	129,21g	110,85g	144,50g
Hozzáadott cukor:	g	18,98g	19,67g	8,70g	30,98g
Só:	2,65g	2,23g	2,36g	3,29g	1,60g
Ca:	697,47mg	634,21mg	600,21mg	762,63mg	606,92mg

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 30 - 2024. október 4

Étkezés	2024.09.30 Hétfő	2024.10.01 Kedd	2024.10.02 Szerda	2024.10.03 Csütörtök	2024.10.04 Péntek
Tízórai	<p>Forró csoki⁷, Magvas fonott^{1,7,11}, Vajkrém⁷</p> <p>E: 386,47kcal Tel.zsír: 8,67g CH: 46,54g Só: 1,15g</p> <p>Zsír: 15,52g Feh.: 13,63g Cuk: g Ca: 323,75mg</p>	<p>Meggy-Berkenye gyümölcsstea¹², Kukoricás babajka¹, Margarin, Szeletelt sajt</p> <p>E: 216,43kcal Tel.zsír: 5,75g CH: 21,72g Só: 0,92g</p> <p>Zsír: 10,01g Feh.: 9,36g Cuk: 6,99g Ca: 0,04mg</p>	<p>Tejeskávé^{1,7}, Almás kosárka¹</p> <p>E: 432,54kcal Tel.zsír: 13,11g CH: 42,70g Só: 0,66g</p> <p>Zsír: 23,81g Feh.: 8,90g Cuk: g Ca: 320,00mg</p>	<p>UHT tej 2,8⁷, Tönkölybúza párna (teljeskiőrlésű)^{1,7}, Margarin, Jégcsapretek</p> <p>E: 327,27kcal Tel.zsír: 4,95g CH: 46,85g Só: 1,07g</p> <p>Zsír: 8,93g Feh.: 13,28g Cuk: g Ca: 248,10mg</p>	<p>Eper-Homoktövis gyümölcsstea¹², Burgonyás zsemle¹, Szezámagos sajtkrém^{7,11}, Kígyóuborka</p> <p>E: 279,33kcal Tel.zsír: 2,49g CH: 48,96g Só: 1,21g</p> <p>Zsír: 4,86g Feh.: 8,24g Cuk: 6,99g Ca: 11,24mg</p>
Ebéd	<p>Karalábéleves (magyaros), tésztával^{1,3,9,12}, Tarhonyáshús^{1,9,12}, Csemege uborka</p> <p>E: 510,33kcal Tel.zsír: 1,51g CH: 58,94g Só: 2,73g</p> <p>Zsír: 16,65g Feh.: 23,44g Cuk: g Ca: 61,74mg</p>	<p>Tárkonyos sertésraguleves^{1,3,7,9}, Spenót főzelék^{1,3,7,8,12}, Főtt tojás³, zabszelet banános^{1,6}</p> <p>E: 638,52kcal Tel.zsír: 6,84g CH: 42,54g Só: 2,25g</p> <p>Zsír: 35,61g Feh.: 26,70g Cuk: g Ca: 405,55mg</p>	<p>Marhahúsleves, főtt marhahús^{1,3,9,12}, Főtt burgonya fél adag, Almamártás⁷</p> <p>E: 448,43kcal Tel.zsír: 3,80g CH: 67,39g Só: 1,47g</p> <p>Zsír: 9,28g Feh.: 20,28g Cuk: 24,59g Ca: 83,22mg</p>	<p>Tyúkhúsleves csigatésztával^{1,3,8,9}, Sajtos-tejfölös csirkemell⁷, Rizibizi⁹, Ózibarack befőtt</p> <p>E: 538,16kcal Tel.zsír: 5,67g CH: 63,77g Só: 3,95g</p> <p>Zsír: 15,83g Feh.: 31,81g Cuk: 8,40g Ca: 70,68mg</p>	<p>Tejfőlös burgonyaleves^{1,3,7}, Mákos tészta¹</p> <p>E: 537,82kcal Tel.zsír: 5,94g CH: 71,36g Só: 1,34g</p> <p>Zsír: 20,76g Feh.: 14,47g Cuk: 7,00g Ca: 239,15mg</p>
Uzsonna	<p>Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér¹, Kenőmájás⁶, TV paprika</p> <p>E: 175,36kcal Tel.zsír: 1,75g CH: 26,64g Só: 1,10g</p> <p>Zsír: 4,29g Feh.: 7,17g Cuk: g Ca: 3,60mg</p>	<p>Teljeskiőrlésű búzakenyér¹, Zöldfűszeres túrókrém⁷, Kaliforniai paprika</p> <p>E: 171,05kcal Tel.zsír: 1,42g CH: 28,45g Só: 1,16g</p> <p>Zsír: 2,39g Feh.: 8,27g Cuk: g Ca: 32,05mg</p>	<p>Félbarna kenyér¹, Margarin, Pápai szendvics sonka, paradicsom</p> <p>E: 174,97kcal Tel.zsír: 1,37g CH: 27,98g Só: 1,38g</p> <p>Zsír: 3,61g Feh.: 7,10g Cuk: g Ca: 4,20mg</p>	<p>Teljeskiőrlésű rozskenyér¹, Margarin, Méz</p> <p>E: 182,93kcal Tel.zsír: 0,77g CH: 33,16g Só: 0,83g</p> <p>Zsír: 2,60g Feh.: 3,89g Cuk: g Ca: mg</p>	<p>Sajtos percc^{1,3,7}, Alma</p> <p>E: 231,01kcal Tel.zsír: 2,80g CH: 39,05g Só: 0,57g</p> <p>Zsír: 5,24g Feh.: 5,50g Cuk: g Ca: 7,88mg</p>
Energia:	1 072,15kcal	1 026,01kcal	1 055,94kcal	1 048,36kcal	1 048,16kcal
Zsír:	36,46g	48,02g	36,69g	27,36g	30,86g
Telített zsírsav:	11,93g	14,00g	18,28g	11,39g	11,23g
Fehérje:	44,25g	44,33g	36,28g	48,98g	28,21g
Szénhidrát:	132,12g	92,71g	138,07g	143,78g	159,37g
Hozzáadott cukor:	g	6,99g	24,59g	8,40g	13,99g
Só:	4,98g	4,33g	3,50g	5,85g	3,12g
Ca:	389,09mg	437,64mg	407,42mg	318,78mg	258,27mg

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 30 - 2024. október 4

Étkezés	2024.09.30 Hétfő	2024.10.01 Kedd	2024.10.02 Szerda	2024.10.03 Csütörtök	2024.10.04 Péntek
Tízórai	<p>Forró csoki⁷, Magvas fonott^{1,7,11}, Vajkrém⁷</p> <p>E: 417,51kcal Tel.zsír: 9,70g CH: 49,43g Só: 1,20g</p> <p>Zsír: 16,95g Feh.: 15,15g Cuk: g Ca: 403,75mg</p>	<p>Meggy-Berkenye gyümölcstea¹², Kukoricás babajka¹, Margarin, Szeletelt sajt</p> <p>E: 305,96kcal Tel.zsír: 6,40g CH: 36,18g Só: 1,33g</p> <p>Zsír: 12,22g Feh.: 11,81g Cuk: 6,99g Ca: 0,04mg</p>	<p>Tejeskávé^{1,7}, Almás kosárka¹</p> <p>E: 465,43kcal Tel.zsír: 14,11g CH: 46,10g Só: 0,71g</p> <p>Zsír: 25,21g Feh.: 10,42g Cuk: g Ca: 400,00mg</p>	<p>UHT tej 2,8⁷, Tönkölybúza párna (teljeskiőrlésű)^{1,7}, Margarin, Jégcsapretek</p> <p>E: 375,17kcal Tel.zsír: 6,52g CH: 49,57g Só: 1,21g</p> <p>Zsír: 12,34g Feh.: 15,09g Cuk: g Ca: 310,80mg</p>	<p>Eper-Homoktövis gyümölcstea¹², Burgonyás zsemle¹, Szezámmagos sajtkrém^{7,11}, Kígyóuborka</p> <p>E: 283,70kcal Tel.zsír: 2,49g CH: 49,18g Só: 1,21g</p> <p>Zsír: 5,14g Feh.: 8,47g Cuk: 6,99g Ca: 16,09mg</p>
Ebéd	<p>Karalábéleves (magyaros), tésztával^{1,3,9,12}, Tarhonyáshús^{1,9,12}, Csemege uborka</p> <p>E: 619,97kcal Tel.zsír: 1,79g CH: 70,28g Só: 3,51g</p> <p>Zsír: 20,37g Feh.: 29,61g Cuk: g Ca: 79,58mg</p>	<p>Tárkonyos sertésraguleves^{1,3,7,9}, Spenót főzelék^{1,3,7,8,12}, Főtt tojás³, zabszelet banános^{1,6}</p> <p>E: 700,84kcal Tel.zsír: 7,70g CH: 45,83g Só: 2,73g</p> <p>Zsír: 39,74g Feh.: 29,36g Cuk: g Ca: 470,18mg</p>	<p>Marhahúsleves, főtt marhahús^{1,3,9,12}, Főtt burgonya fél adag, Almamártás⁷</p> <p>E: 553,79kcal Tel.zsír: 4,82g CH: 82,51g Só: 2,00g</p> <p>Zsír: 11,72g Feh.: 25,58g Cuk: 30,51g Ca: 100,17mg</p>	<p>Tyúkhúsleves csigatésztával^{1,3,8,9}, Sajtos-tejfölös csirkemell⁷, Rizibizi⁹, Ózibarack befőtt</p> <p>E: 662,97kcal Tel.zsír: 7,35g CH: 78,51g Só: 4,74g</p> <p>Zsír: 20,58g Feh.: 36,83g Cuk: 11,20g Ca: 93,56mg</p>	<p>Tejfölös burgonyaleves^{1,3,7}, Mákos tészta¹</p> <p>E: 640,58kcal Tel.zsír: 6,61g CH: 85,82g Só: 1,76g</p> <p>Zsír: 24,48g Feh.: 16,96g Cuk: 10,00g Ca: 279,53mg</p>
Uzsonna	<p>Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér¹, Kenőmájás⁶, TV paprika</p> <p>E: 201,65kcal Tel.zsír: 2,55g CH: 27,31g Só: 1,30g</p> <p>Zsír: 6,22g Feh.: 8,77g Cuk: g Ca: 4,80mg</p>	<p>Teljeskiőrlésű búzakenyér¹, Zöldfűszeres túrókrém⁷, Kaliforniai paprika</p> <p>E: 174,31kcal Tel.zsír: 1,42g CH: 29,07g Só: 1,26g</p> <p>Zsír: 2,43g Feh.: 8,39g Cuk: g Ca: 33,51mg</p>	<p>Félbarna kenyér¹, Margarin, Pápai szendvics sonka, paradicsom</p> <p>E: 207,71kcal Tel.zsír: 2,27g CH: 28,80g Só: 1,73g</p> <p>Zsír: 6,23g Feh.: 8,75g Cuk: g Ca: 5,60mg</p>	<p>Teljeskiőrlésű rozskenyér¹, Margarin, Méz</p> <p>E: 200,62kcal Tel.zsír: 1,39g CH: 33,22g Só: 0,91g</p> <p>Zsír: 4,60g Feh.: 3,94g Cuk: g Ca: mg</p>	<p>Pizzás csiga^{1,3,7}, Alma</p> <p>E: 293,18kcal Tel.zsír: 7,48g CH: 31,52g Só: 0,67g</p> <p>Zsír: 15,44g Feh.: 5,24g Cuk: g Ca: 12,60mg</p>
Energia:	1 239,13kcal	1 181,12kcal	1 226,93kcal	1 238,76kcal	1 217,46kcal
Zsír:	43,54g	54,39g	43,15g	37,52g	45,07g
Telített zsírsav:	14,03g	15,52g	21,19g	15,26g	16,58g
Fehérje:	53,53g	49,56g	44,75g	55,86g	30,67g
Szénhidrát:	147,02g	111,07g	157,41g	161,31g	166,52g
Hozzáadott cukor:	g	6,99g	30,51g	11,20g	16,99g
Só:	6,02g	5,33g	4,44g	6,86g	3,65g
Ca:	488,13mg	503,73mg	505,77mg	404,36mg	308,22mg

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 30 - 2024. október 4

Étkezés	2024.09.30 Hétfő	2024.10.01 Kedd	2024.10.02 Szerda	2024.10.03 Csütörtök	2024.10.04 Péntek
Tízórai	Forró csoki⁷, Magvas fonott^{1,7,11}, Vajkrém⁷ E: 440,86kcal Tel.zsír: 11,03g CH: 50,23g Só: 1,30g Zsír: 18,98g Feh.: 15,67g Cuk: g Ca: 405,00mg	Meggy-Berkenye gyümölcstea¹², Kukoricás babajka¹, Margarin, Szeletelt sajt E: 338,56kcal Tel.zsír: 8,10g CH: 36,23g Só: 1,50g Zsír: 14,82g Feh.: 14,11g Cuk: 6,99g Ca: 0,04mg	Tejeskávé^{1,7}, Almás kosárka¹ E: 471,20kcal Tel.zsír: 14,11g CH: 47,45g Só: 0,71g Zsír: 25,21g Feh.: 10,44g Cuk: g Ca: 400,00mg	UHT tej 2,8⁷, Tönkölybúza párna (teljeskiőrlésű)^{1,7}, Margarin, Jégcsapretek E: 376,58kcal Tel.zsír: 6,52g CH: 49,84g Só: 1,21g Zsír: 12,35g Feh.: 15,20g Cuk: g Ca: 313,50mg	Eper-Homoktövis gyümölcstea¹², Burgonyás zsemle¹, Szezámagos sajtkrém^{7,11}, Kígyóuborka E: 300,99kcal Tel.zsír: 3,27g CH: 49,88g Só: 1,37g Zsír: 6,52g Feh.: 9,03g Cuk: 6,99g Ca: 19,60mg
Ebéd	Karalábéleves (magyaros), tésztával^{1,3,9,12}, Tarhonyáshús^{1,9,12}, Csemege uborka E: 763,12kcal Tel.zsír: 2,21g CH: 88,90g Só: 3,82g Zsír: 24,49g Feh.: 35,13g Cuk: g Ca: 86,72mg	Tárkonyos sertésraguleves^{1,3,7,9}, Spenót főzelék^{1,3,7,8,12}, Főtt tojás³, Müzliszelet¹ E: 891,59kcal Tel.zsír: 6,74g CH: 45,14g Só: 3,52g Zsír: 51,87g Feh.: 43,45g Cuk: 7,19g Ca: 565,92mg	Marhahúsleves, főtt marhahús^{1,3,9,12}, Főtt burgonya fél adag, Almamártás⁷ E: 638,11kcal Tel.zsír: 5,40g CH: 96,00g Só: 2,47g Zsír: 13,18g Feh.: 28,92g Cuk: 35,43g Ca: 118,31mg	Tyúkhúsleves csigatésztával^{1,3,8,9}, Sajtos-tejfölös csirkemell⁷, Rizibizi⁹, Ózibarack befőtt E: 755,93kcal Tel.zsír: 8,17g CH: 88,26g Só: 5,23g Zsír: 23,19g Feh.: 43,87g Cuk: 11,20g Ca: 104,40mg	Tejfölös burgonyaleves^{1,3,7}, Mákos tészta¹ E: 718,05kcal Tel.zsír: 7,02g CH: 97,47g Só: 2,18g Zsír: 26,93g Feh.: 18,85g Cuk: 12,00g Ca: 299,88mg
Uzsonna	Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér¹, Kenőmájás⁶, TV paprika E: 203,60kcal Tel.zsír: 2,55g CH: 27,61g Só: 1,30g Zsír: 6,25g Feh.: 8,89g Cuk: g Ca: 6,00mg	Teljeskiőrlésű búzakenyér¹, Zöldfűszeres túrókrém⁷, Kaliforniai paprika E: 189,91kcal Tel.zsír: 1,84g CH: 30,06g Só: 1,31g Zsír: 3,09g Feh.: 9,80g Cuk: g Ca: 44,32mg	Félbarna kenyér¹, Margarin, Pápai szendvics sonka, paradicsom E: 209,90kcal Tel.zsír: 2,27g CH: 29,20g Só: 1,73g Zsír: 6,25g Feh.: 8,85g Cuk: g Ca: 7,00mg	Teljeskiőrlésű rozskenyér¹, Margarin, Méz E: 200,62kcal Tel.zsír: 1,39g CH: 33,22g Só: 0,91g Zsír: 4,60g Feh.: 3,94g Cuk: g Ca: mg	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:	1 407,58kcal	1 420,06kcal	1 319,22kcal	1 333,13kcal	1 322,66kcal
Zsír:	49,72g	69,78g	44,64g	40,14g	49,01g
Telített zsírsav:	15,79g	16,68g	21,77g	16,09g	17,77g
Fehérje:	59,69g	67,37g	48,21g	63,02g	33,25g
Szénhidrát:	166,74g	111,44g	172,65g	171,32g	180,97g
Hozzáadott cukor:	g	14,18g	35,43g	11,20g	18,99g
Só:	6,43g	6,34g	4,92g	7,35g	4,22g
Ca:	497,72mg	610,29mg	525,31mg	417,90mg	335,23mg

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 30 - 2024. október 4

2024.09.30 Hétfő	2024.10.01 Kedd	2024.10.02 Szerda	2024.10.03 Csütörtök	2024.10.04 Péntek
<p>Karalábéleves (magyaros), tésztával^{1,3,9,12}, Tarhonyáshús^{1,9,12}, Csemege uborka</p> <p>E: 768,99kcal Tel.zsír.: 2,21g CH: 87,12g Só: 4,30g</p> <p>Zsír: 25,23g Feh.: 36,83g Cuk: g Ca: 98,86mg</p>	<p>Tárkonyos sertésraguleves^{1,3,7,9}, Spenót főzelék^{1,3,7,8,12}, Főtt tojás³</p> <p>E: 879,30kcal Tel.zsír.: 7,02g CH: 36,11g Só: 4,05g</p> <p>Zsír: 54,07g Feh.: 44,41g Cuk: g Ca: 633,96mg</p>	<p>Marhahúsleves, főtt marhahús^{1,3,9,12}, Főtt burgonya fél adag, Almamártás⁷</p> <p>E: 739,96kcal Tel.zsír.: 6,10g CH: 111,04g Só: 3,36g</p> <p>Zsír: 15,01g Feh.: 34,22g Cuk: 41,34g Ca: 136,68mg</p>	<p>Tyúkhúsleves csigatésztával^{1,3,8,9}, Sajtos-tejfölös csirkemell⁷, Rizi- bizi⁹</p> <p>E: 754,01kcal Tel.zsír.: 8,67g CH: 80,78g Só: 6,32g</p> <p>Zsír: 24,42g Feh.: 47,77g Cuk: g Ca: 109,56mg</p>	<p>Tejfölös burgonyaleves^{1,3,7}, Mákos tészta¹</p> <p>E: 816,61kcal Tel.zsír.: 7,64g CH: 112,02g Só: 2,71g</p> <p>Zsír: 30,17g Feh.: 21,37g Cuk: 15,00g Ca: 340,37mg</p>
<p>Energia: 768,99kcal Zsír: 25,23g Telített zsírsav: 2,21g Fehérje: 36,83g Szénhidrát: 87,12g Hozzáadott cukor: g Só: 4,30g Ca: 98,86mg</p>	<p>Energia: 879,30kcal Zsír: 54,07g Telített zsírsav: 7,02g Fehérje: 44,41g Szénhidrát: 36,11g Hozzáadott cukor: g Só: 4,05g Ca: 633,96mg</p>	<p>Energia: 739,96kcal Zsír: 15,01g Telített zsírsav: 6,10g Fehérje: 34,22g Szénhidrát: 111,04g Hozzáadott cukor: 41,34g Só: 3,36g Ca: 136,68mg</p>	<p>Energia: 754,01kcal Zsír: 24,42g Telített zsírsav: 8,67g Fehérje: 47,77g Szénhidrát: 80,78g Hozzáadott cukor: g Só: 6,32g Ca: 109,56mg</p>	<p>Energia: 816,61kcal Zsír: 30,17g Telített zsírsav: 7,64g Fehérje: 21,37g Szénhidrát: 112,02g Hozzáadott cukor: 15,00g Só: 2,71g Ca: 340,37mg</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 30 - 2024. október 4

2024.09.30 Hétfő	2024.10.01 Kedd	2024.10.02 Szerda	2024.10.03 Csütörtök	2024.10.04 Péntek
<p>Karalábéleves (magyaros), tésztával^{1,3,9,12}, Tarhonyáshús^{1,9,12}, Csemege uborka</p> <p>E: 768,99kcal Tel.zsír.: 2,21g CH: 87,12g Só: 4,30g</p> <p>Zsír: 25,23g Feh.: 36,83g Cuk: g Ca: 98,86mg</p>	<p>Tárkonyos sertésraguleves^{1,3,7,9}, Spenót főzelék^{1,3,7,8,12}, Főtt tojás³</p> <p>E: 879,30kcal Tel.zsír.: 7,02g CH: 36,11g Só: 4,05g</p> <p>Zsír: 54,07g Feh.: 44,41g Cuk: g Ca: 633,96mg</p>	<p>Marhahúsleves, főtt marhahús^{1,3,9,12}, Főtt burgonya fél adag, Almamártás⁷</p> <p>E: 739,96kcal Tel.zsír.: 6,10g CH: 111,04g Só: 3,36g</p> <p>Zsír: 15,01g Feh.: 34,22g Cuk: 41,34g Ca: 136,68mg</p>	<p>Tyúkhúsleves csigatésztával^{1,3,8,9}, Sajtos-tejfölös csirkemell⁷, Rizi- bizi⁹</p> <p>E: 754,01kcal Tel.zsír.: 8,67g CH: 80,78g Só: 6,32g</p> <p>Zsír: 24,42g Feh.: 47,77g Cuk: g Ca: 109,56mg</p>	<p>Tejfölös burgonyaleves^{1,3,7}, Mákos tészta¹</p> <p>E: 816,61kcal Tel.zsír.: 7,64g CH: 112,02g Só: 2,71g</p> <p>Zsír: 30,17g Feh.: 21,37g Cuk: 15,00g Ca: 340,37mg</p>
<p>Energia: 768,99kcal Zsír: 25,23g Telített zsírsav: 2,21g Fehérje: 36,83g Szénhidrát: 87,12g Hozzáadott cukor: g Só: 4,30g Ca: 98,86mg</p>	<p>Energia: 879,30kcal Zsír: 54,07g Telített zsírsav: 7,02g Fehérje: 44,41g Szénhidrát: 36,11g Hozzáadott cukor: g Só: 4,05g Ca: 633,96mg</p>	<p>Energia: 739,96kcal Zsír: 15,01g Telített zsírsav: 6,10g Fehérje: 34,22g Szénhidrát: 111,04g Hozzáadott cukor: 41,34g Só: 3,36g Ca: 136,68mg</p>	<p>Energia: 754,01kcal Zsír: 24,42g Telített zsírsav: 8,67g Fehérje: 47,77g Szénhidrát: 80,78g Hozzáadott cukor: g Só: 6,32g Ca: 109,56mg</p>	<p>Energia: 816,61kcal Zsír: 30,17g Telített zsírsav: 7,64g Fehérje: 21,37g Szénhidrát: 112,02g Hozzáadott cukor: 15,00g Só: 2,71g Ca: 340,37mg</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