

Bölcsődés étlap

Étlap

2024. október 7 - 2024. október 11

Étkezés	2024.10.07 Hétfő	2024.10.08 Kedd	2024.10.09 Szerda	2024.10.10 Csütörtök	2024.10.11 Péntek
Reggeli	Kakaó⁷, Sajtos kifli^{1,7}, Margarin, TV paprika E: 231,68kcal Tel.zsír.: 5,50g CH: 26,92g Só: 0,55g Zsír: 9,20g Feh.: 9,06g Cuk: 5,00g Ca: 322,43mg	Erdeigyümölcs tea¹², Burgonyás zsemle¹, sajtkrém, zöldfűszeres⁷, paradicsom E: 161,15kcal Tel.zsír.: 1,64g CH: 28,81g Só: 0,68g Zsír: 2,79g Feh.: 4,29g Cuk: 6,99g Ca: 4,78mg	Vaníliás tej⁷, Kakaós csiga¹ E: 244,55kcal Tel.zsír.: 7,30g CH: 25,50g Só: 0,36g Zsír: 12,20g Feh.: 7,83g Cuk: g Ca: 320,00mg	Meggy-Berkenye gyümölcstea¹², Zöldséges stangli^{1,7}, Kockasajt⁷, Kígyóuborka E: 145,96kcal Tel.zsír.: 1,89g CH: 23,29g Só: 0,51g Zsír: 3,54g Feh.: 4,34g Cuk: 6,99g Ca: 102,84mg	tej 2.8 % zsírtartalommal⁷, Kukoricás babajka¹, Szezámagos vajkrém^{1,7,11}, Jégcsapretek E: 236,70kcal Tel.zsír.: 6,64g CH: 25,77g Só: 0,72g Zsír: 10,10g Feh.: 9,75g Cuk: g Ca: 331,25mg
Tízórai	Korpovit keksz 75% teljes kiőrlésű^{1,12}, Banán E: 132,76kcal Tel.zsír.: 0,81g CH: 44,40g Só: 0,20g Zsír: 2,03g Feh.: 2,55g Cuk: 0,90g 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	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 Almás, zabpelyhes keksz^{1,3,5,8,11,12} E: 304,54kcal Tel.zsír.: 3,90g CH: 49,18g Só: 0,08g Zsír: 10,65g Feh.: 5,61g Cuk: 11,99g Ca: 18,57mg	Szilva E: 35,55kcal Tel.zsír.: g CH: 7,65g Só: 0,01g Zsír: g Feh.: 0,60g Cuk: g Ca: 12,00mg
Ebéd	Székelykáposzta^{6,9,12}, Kenyér ebédhez (félbarna)¹, Tejföl öntet⁷ E: 229,26kcal Tel.zsír.: 1,98g CH: 19,81g Só: 2,10g Zsír: 10,14g Feh.: 13,60g Cuk: g Ca: 84,23mg	Finomfőzelék^{1,7}, Párolt pulykamell E: 248,35kcal Tel.zsír.: 2,02g CH: 18,35g Só: 1,09g Zsír: 9,07g Feh.: 19,25g Cuk: 2,00g Ca: 148,80mg	Borsos tokány sertésből^{1,7,12}, Párolt bulgur^{1,9} E: 369,61kcal Tel.zsír.: 2,42g CH: 40,00g Só: 1,08g Zsír: 14,40g Feh.: 16,16g Cuk: g Ca: 44,79mg	Burgonyafőzelék^{1,7,12}, Sült csirkecombfilé E: 248,39kcal Tel.zsír.: 2,22g CH: 23,19g Só: 0,95g Zsír: 15,31g Feh.: 11,45g Cuk: g Ca: 41,84mg	Tojásleves^{1,3,9}, Káposztás tészta (káposztás kocka)¹ E: 368,55kcal Tel.zsír.: 1,11g CH: 52,87g Só: 1,74g Zsír: 11,34g Feh.: 10,09g Cuk: 2,00g Ca: 52,33mg
Uzsonna	tej 2.8 % zsírtartalommal⁷, Korpás bagett¹, Sárgabarack lekvár E: 256,98kcal Tel.zsír.: 4,07g CH: 37,72g Só: 0,70g Zsír: 6,30g Feh.: 9,11g Cuk: g Ca: 320,00mg	tej 2.8 % zsírtartalommal⁷, Rozsos babajka¹, Halpástétom, Afrikai harcsa, paradicsomos⁴, Kaliforniai paprika E: 259,21kcal Tel.zsír.: 4,68g CH: 28,35g Só: 0,82g Zsír: 10,61g Feh.: 10,20g Cuk: g Ca: 321,40mg	tej 2.8 % zsírtartalommal⁷, Böngyöle^{1,3,7}, Tojáskrém^{3,10}, Kápia paprika E: 274,22kcal Tel.zsír.: 5,19g CH: 28,75g Só: 0,58g Zsír: 11,03g Feh.: 11,92g Cuk: g Ca: 329,77mg	tej 2.8 % zsírtartalommal⁷, Félbarna kenyér¹, Körözött⁷, TV paprika E: 226,15kcal Tel.zsír.: 5,74g CH: 24,74g Só: 0,82g Zsír: 8,72g Feh.: 11,35g Cuk: g Ca: 347,19mg	UHT tej 2,8⁷, Sajtos perez^{1,3,7}, Körte E: 257,41kcal Tel.zsír.: 5,20g CH: 35,50g Só: 0,49g Zsír: 8,29g Feh.: 9,50g Cuk: g Ca: 251,77mg
Energia:	850,67kcal	839,64kcal	914,48kcal	925,04kcal	898,21kcal
Zsír:	27,67g	28,86g	37,93g	38,23g	29,74g
Telített zsírsav:	12,36g	11,90g	14,91g	13,76g	12,94g
Fehérje:	34,32g	41,93g	36,21g	32,75g	29,94g
Szénhidrát:	128,85g	101,44g	99,50g	120,40g	121,80g
Hozzáadott cukor:	5,89g	8,99g	g	18,98g	2,00g
Só:	3,55g	3,73g	2,02g	2,36g	2,95g
Ca:	731,16mg	748,73mg	702,44mg	510,44mg	647,36mg

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. október 7 - 2024. október 11

Étkezés	2024.10.07 Hétfő	2024.10.08 Kedd	2024.10.09 Szerda	2024.10.10 Csütörtök	2024.10.11 Péntek
Tízórai	Kakaó⁷, Sajtos kifli^{1,7}, Margarin, TV paprika E: 324,56kcal Tel.zsír.: 6,01g CH: 45,22g Só: 0,81g Zsír: 10,16g Feh.: 11,36g Cuk: 11,99g Ca: 323,67mg	Erdeigyümölcs tea¹², Burgonyás zsemle, sajtkrém, zöldfűszeres⁷, paradicsom E: 276,53kcal Tel.zsír.: 2,50g CH: 49,59g Só: 1,21g Zsír: 4,35g Feh.: 8,05g Cuk: 6,99g Ca: 6,82mg	Vaníliás tej⁷, Kakaós csiga¹ E: 372,94kcal Tel.zsír.: 10,60g CH: 41,00g Só: 0,51g Zsír: 18,80g Feh.: 9,66g Cuk: g Ca: 320,00mg	Meggy-Berkenye gyümölcsstea¹², Zöldséges stangli^{1,7}, Kockasajt⁷, Kígyóuborka E: 248,90kcal Tel.zsír.: 3,15g CH: 38,69g Só: 0,96g Zsír: 6,09g Feh.: 8,15g Cuk: 6,99g Ca: 169,21mg	tej 2.8 % zsírtartalommal⁷, Tönkölybúza párna (teljeskiőrlésű)^{1,7}, Szezámagos vajkrém^{7,11}, Jégcsapretek E: 380,96kcal Tel.zsír.: 8,43g CH: 48,48g Só: 1,26g Zsír: 13,48g Feh.: 14,40g Cuk: g Ca: 338,55mg
Ebéd	Köményleves^{1,9}, Pirított zsemle/kenyér kocka^{1,3}, Székelykáposzta^{6,9,12}, Tejföl öntet⁷ E: 428,04kcal Tel.zsír.: 6,46g CH: 24,81g Só: 3,99g Zsír: 26,77g Feh.: 20,43g Cuk: 0,02g Ca: 109,41mg	Húsgaluska leves^{1,3,9}, Rántott halrúd (sütőben sütve)^{1,2,3,6,7,9,10}, Lencsefőzelék^{1,10,12} E: 550,43kcal Tel.zsír.: 1,66g CH: 65,82g Só: 2,59g Zsír: 17,04g Feh.: 29,18g Cuk: 0,05g Ca: 79,07mg	Tyúkhúsleves csigatésztaival^{1,3,8,9}, Borsos tokány sertésből^{1,7,12}, Párolt bulgur^{1,9} E: 519,25kcal Tel.zsír.: 3,48g CH: 55,01g Só: 2,97g Zsír: 20,60g Feh.: 22,08g Cuk: g Ca: 78,48mg	Kertészleves^{1,7,9}, Burgonyafőzelék^{1,7,12}, Fokhagymás sertés sült¹² E: 568,73kcal Tel.zsír.: 10,06g CH: 37,58g Só: 2,66g Zsír: 36,93g Feh.: 20,23g Cuk: g Ca: 66,50mg	Tojásleves^{1,3,9}, Káposztás tészta (káposztás kocka)¹ E: 458,08kcal Tel.zsír.: 1,59g CH: 63,86g Só: 2,11g Zsír: 15,60g Feh.: 11,45g Cuk: 3,00g Ca: 64,83mg
Uzsonna	Teljeskiőrlésű búzakenyér¹, Sárgabarack lekvár E: 202,82kcal Tel.zsír.: 0,22g CH: 44,40g Só: 0,85g Zsír: 0,47g Feh.: 4,17g Cuk: g Ca: mg	Teljeskiőrlésű rozskenyér¹, Margarin, Zala felvágott⁶, 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	Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér¹, Tojáskrém^{3,10}, Kápia paprika E: 192,52kcal Tel.zsír.: 0,53g CH: 27,03g Só: 0,91g Zsír: 4,69g Feh.: 7,69g Cuk: g Ca: 11,98mg	Teljeskiőrlésű búzakenyér¹, Körözött⁷, TV paprika E: 182,03kcal Tel.zsír.: 2,13g CH: 27,78g Só: 1,20g Zsír: 3,97g Feh.: 8,07g Cuk: g Ca: 32,76mg	Sajtos pereg^{1,3,7}, Körte E: 244,66kcal Tel.zsír.: 2,80g CH: 42,80g Só: 0,57g Zsír: 5,16g Feh.: 5,50g Cuk: g Ca: 11,77mg
Energia:	955,42kcal	1 035,08kcal	1 084,72kcal	999,66kcal	1 083,71kcal
Zsír:	37,40g	28,07g	44,10g	46,99g	34,25g
Telített zsírsav:	12,69g	6,40g	14,62g	15,35g	12,82g
Fehérje:	35,97g	44,49g	39,44g	36,44g	31,35g
Szénhidrát:	114,43g	142,40g	123,04g	104,05g	155,14g
Hozzáadott cukor:	12,00g	7,04g	g	6,99g	3,00g
Só:	5,66g	5,13g	4,40g	4,83g	3,94g
Ca:	433,09mg	92,07mg	410,46mg	268,47mg	415,15mg

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. október 7 - 2024. október 11

Étkezés	2024.10.07 Hétfő	2024.10.08 Kedd	2024.10.09 Szerda	2024.10.10 Csütörtök	2024.10.11 Péntek
Tízórai	Kakaó ⁷ , Sajtos kifli ^{1,7} , Margarin, TV paprika E: 393,00kcal Tel.zsír.: 7,75g CH: 52,16g Só: 0,95g Zsír: 13,80g Feh.: 13,23g Cuk: 15,98g Ca: 404,90mg	Erdeigyümölcs tea ¹² , Burgonyás zsemle ¹ , sajtkrém, zöldfűszeres ⁷ , paradicsom E: 278,86kcal Tel.zsír.: 2,51g CH: 50,00g Só: 1,21g Zsír: 4,38g Feh.: 8,17g Cuk: 6,99g Ca: 8,87mg	Vaníliás tej ⁷ , Kakaós csiga ¹ E: 403,89kcal Tel.zsír.: 11,60g CH: 44,00g Só: 0,56g Zsír: 20,20g Feh.: 11,16g Cuk: g Ca: 400,00mg	Meggy-Berkenye gyümölcstea ¹² , Zöldséges stangli ^{1,7} , Kockasajt ⁷ , Kígyóuborka E: 250,07kcal Tel.zsír.: 3,15g CH: 38,86g Só: 0,96g Zsír: 6,10g Feh.: 8,25g Cuk: 6,99g Ca: 170,71mg	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ , Tönkölybúza párna (teljeskiőrlésű) ^{1,7} , Szezámmagos vajkrém ^{7,11} , Baromfi párizsi, Jégcsapretek E: 472,83kcal Tel.zsír.: 10,75g CH: 52,55g Só: 1,89g Zsír: 19,96g Feh.: 18,81g Cuk: g Ca: 424,60mg
Ebéd	Köményleves ^{1,9} , Pírtott zsemle/kenyér kocka ^{1,3} , Székelykáposzta ^{6,9,12} , Tejföl öntet ⁷ E: 533,15kcal Tel.zsír.: 8,03g CH: 31,99g Só: 4,85g Zsír: 33,43g Feh.: 24,19g Cuk: 0,02g Ca: 132,70mg	Húsgaluska leves ^{1,3,9} , Rántott halrúd (sütőben sütve) ^{1,2,3,6,7,9,10} , Lencsefőzelék ^{1,10,12} E: 676,49kcal Tel.zsír.: 2,08g CH: 79,74g Só: 3,24g Zsír: 21,50g Feh.: 35,85g Cuk: 0,05g Ca: 97,02mg	Tyúkhúsleves csigatészta ^{val} ^{1,3,8,9} , Borsos tokány sertésből ^{1,7,12} , Párolt bulgur ^{1,9} E: 630,68kcal Tel.zsír.: 4,26g CH: 65,17g Só: 3,59g Zsír: 25,29g Feh.: 27,94g Cuk: g Ca: 97,62mg	Kertészleves ^{1,7,9} , Burgonyafőzelék ^{1,7,12} , Fokhagymás sertés sült ¹² E: 689,28kcal Tel.zsír.: 12,34g CH: 44,85g Só: 3,44g Zsír: 45,37g Feh.: 23,59g Cuk: g Ca: 89,09mg	Tojásleves ^{1,3,9} , Káposztás tészta (káposztás kocka) ¹ E: 567,65kcal Tel.zsír.: 1,99g CH: 80,58g Só: 2,38g Zsír: 19,00g Feh.: 13,88g Cuk: 4,00g Ca: 76,10mg
Uzsonna	Teljeskiőrlésű búzakenyér ¹ , Sárgabarack lekvár E: 202,82kcal Tel.zsír.: 0,22g CH: 44,40g Só: 0,85g Zsír: 0,47g Feh.: 4,17g Cuk: g Ca: mg	Teljeskiőrlésű rozskenyér ¹ , Margarin, Zala felvágott ⁶ , 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	Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér ¹ , Tojáskrém ^{3,10} , Kápia paprika E: 216,82kcal Tel.zsír.: 0,66g CH: 27,75g Só: 1,00g Zsír: 6,14g Feh.: 8,99g Cuk: g Ca: 15,99mg	Teljeskiőrlésű búzakenyér ¹ , Körözött ⁷ , TV paprika E: 209,28kcal Tel.zsír.: 3,10g CH: 28,72g Só: 1,33g Zsír: 5,71g Feh.: 10,00g Cuk: g Ca: 48,35mg	Sajtos pereg ^{1,3,7} , Körte E: 268,51kcal Tel.zsír.: 2,80g CH: 48,20g Só: 0,57g Zsír: 5,30g Feh.: 5,68g Cuk: g Ca: 18,84mg
Energia:	1 128,97kcal	1 208,75kcal	1 251,39kcal	1 148,64kcal	1 308,99kcal
Zsír:	47,69g	36,57g	51,63g	57,19g	44,26g
Telített zsírsav:	16,00g	8,17g	16,52g	18,60g	15,54g
Fehérje:	41,59g	53,00g	48,09g	41,83g	38,37g
Szénhidrát:	128,55g	157,45g	136,92g	112,42g	181,33g
Hozzáadott cukor:	16,01g	7,04g	g	6,99g	4,00g
Só:	6,66g	6,12g	5,15g	5,74g	4,83g
Ca:	537,59mg	114,80mg	513,60mg	308,16mg	519,54mg

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

Felső tagozatos Iskolás Étlap

Étlap

2024. október 7 - 2024. október 11

Étkezés	2024.10.07 Hétfő	2024.10.08 Kedd	2024.10.09 Szerda	2024.10.10 Csütörtök	2024.10.11 Péntek
Tízórai	Kakaó ⁷ , Sajtos kifli ^{1,7} , Margarin, TV paprika E: 404,84kcal Tel.zsír.: 7,81g CH: 54,50g Só: 0,95g Zsír: 13,93g Feh.: 13,45g Cuk: 17,98g Ca: 406,11mg	Erdeigyümölcs tea ¹² , Burgonyás zsemle ¹ , sajtkrém, zöldfűszeres ⁷ , paradicsom E: 295,33kcal Tel.zsír.: 3,29g CH: 50,90g Só: 1,36g Zsír: 5,60g Feh.: 8,66g Cuk: 6,99g Ca: 10,65mg	Vaníliás tej ⁷ , Kakaós csiga ¹ E: 405,04kcal Tel.zsír.: 11,60g CH: 44,30g Só: 0,56g Zsír: 20,20g Feh.: 11,16g Cuk: g Ca: 400,00mg	Meggy-Berkenye gyümölcstea ¹² , Zöldséges stangli ^{1,7} , Kockasajt ⁷ , Kígyóuborka E: 282,21kcal Tel.zsír.: 4,68g CH: 40,51g Só: 1,09g Zsír: 8,49g Feh.: 9,38g Cuk: 6,99g Ca: 257,04mg	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ , Tönkölybúza párna (teljeskiőrlésű) ^{1,7} , Szezámagos vajkrém ^{7,11} , Baromfi párizsi, Jégcsapretek E: 497,50kcal Tel.zsír.: 12,06g CH: 53,24g Só: 1,98g Zsír: 22,14g Feh.: 19,50g Cuk: g Ca: 430,56mg
Ebéd	Köményleves ^{1,9} , Pírtott zsemle/kenyér kocka ^{1,3} , Székelykáposzta ^{6,9,12} , Tejföl öntet ⁷ E: 711,94kcal Tel.zsír.: 10,15g CH: 43,95g Só: 5,89g Zsír: 44,12g Feh.: 32,15g Cuk: 0,03g Ca: 155,06mg	Húsgaluska leves ^{1,3,9} , Rántott halrúd (sütőben sütve) ^{1,2,3,6,7,9,10} , Lencsefőzelék ^{1,10,12} E: 768,73kcal Tel.zsír.: 2,41g CH: 89,91g Só: 4,08g Zsír: 24,91g Feh.: 40,37g Cuk: 0,05g Ca: 110,55mg	Tyúkhúsleves csigatésztaival ^{1,3,8,9} , Borsos tokány sertésből ^{1,7,12} , Párolt bulgur ^{1,9} E: 729,29kcal Tel.zsír.: 4,94g CH: 74,84g Só: 3,96g Zsír: 29,84g Feh.: 31,60g Cuk: g Ca: 113,25mg	Kertészleves ^{1,7,9} , Burgonyafőzelék ^{1,7,12} , Fokhagymás sertés sült ¹² E: 824,73kcal Tel.zsír.: 14,41g CH: 53,73g Só: 3,89g Zsír: 54,11g Feh.: 28,49g Cuk: g Ca: 99,86mg	Tojásleves ^{1,3,9} , Káposztás tészta (káposztás kocka) ¹ E: 657,44kcal Tel.zsír.: 2,11g CH: 97,53g Só: 2,94g Zsír: 19,92g Feh.: 16,69g Cuk: 4,50g Ca: 81,53mg
Uzsonna	Teljeskiőrlésű búzakenyér ¹ , Sárgabarack lekvár E: 202,82kcal Tel.zsír.: 0,22g CH: 44,40g Só: 0,85g Zsír: 0,47g Feh.: 4,17g Cuk: g Ca: mg	Teljeskiőrlésű 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	Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér ¹ , Tojáskrém ^{3,10} , Kápia paprika E: 239,73kcal Tel.zsír.: 0,79g CH: 28,46g Só: 1,08g Zsír: 7,51g Feh.: 10,19g Cuk: g Ca: 19,72mg	Teljeskiőrlésű búzakenyér ¹ , Körözött ⁷ , TV paprika E: 232,07kcal Tel.zsír.: 3,87g CH: 29,54g Só: 1,40g Zsír: 7,05g Feh.: 11,85g Cuk: g Ca: 61,44mg	Sajtos pereg ^{1,3,7} , Körte E: 284,41kcal Tel.zsír.: 2,80g CH: 51,80g Só: 0,57g Zsír: 5,39g Feh.: 5,80g Cuk: g Ca: 23,55mg
Energia:	1 319,60kcal	1 320,55kcal	1 374,07kcal	1 339,00kcal	1 439,35kcal
Zsír:	58,52g	41,23g	57,54g	69,65g	47,45g
Telített zsírsav:	18,18g	9,29g	17,33g	22,96g	16,96g
Fehérje:	49,77g	58,10g	52,95g	49,73g	41,99g
Szénhidrát:	142,85g	169,13g	147,59g	123,79g	202,58g
Hozzáadott cukor:	18,01g	7,04g	g	6,99g	4,50g
Só:	7,70g	7,11g	5,61g	6,38g	5,49g
Ca:	561,17mg	130,82mg	532,97mg	418,34mg	535,64mg

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

Középiskolás Étlap

Étlap

2024. október 7 - 2024. október 11

2024.10.07 Hétfő	2024.10.08 Kedd	2024.10.09 Szerda	2024.10.10 Csütörtök	2024.10.11 Péntek
<p>Köményleves^{1,9}, Pírtott zsemle/kenyér kocka^{1,3}, Székelykáposzta^{6,9,12}, Tejföl öntet⁷</p> <p>E: 794,30kcal Tel.zsír.: 11,55g CH: 45,85g Só: 7,18g</p> <p>Zsír: 50,46g Feh.: 36,42g Cuk: 0,03g Ca: 165,39mg</p>	<p>Húsgaluska leves^{1,3,9}, Rántott halrúd (sütőben sütte)^{1,2,3,6,7,9,10}, Lencsefőzelék^{1,10,12}</p> <p>E: 831,49kcal Tel.zsír.: 2,75g CH: 95,23g Só: 4,73g</p> <p>Zsír: 28,15g Feh.: 42,62g Cuk: 0,05g Ca: 118,97mg</p>	<p>Tyúkhúsleves csigatésztával^{1,3,8,9}, Borsos tokány sertésből^{1,7,12}, Párolt bulgur^{1,9}</p> <p>E: 854,77kcal Tel.zsír.: 5,43g CH: 91,86g Só: 4,93g</p> <p>Zsír: 33,32g Feh.: 36,38g Cuk: g Ca: 129,46mg</p>	<p>Kertészleves^{1,7,9}, Burgonyafőzelék^{1,7,12}, Sült csirkecombfilé</p> <p>E: 712,82kcal Tel.zsír.: 6,11g CH: 59,87g Só: 4,49g</p> <p>Zsír: 45,25g Feh.: 27,55g Cuk: g Ca: 139,24mg</p>	<p>Tojásleves^{1,3,9}, Káposztás tészta (káposztás kocka)¹</p> <p>E: 783,18kcal Tel.zsír.: 2,79g CH: 113,11g Só: 3,50g</p> <p>Zsír: 25,78g Feh.: 18,75g Cuk: 5,00g Ca: 98,78mg</p>
<p>Energia: 794,30kcal Zsír: 50,46g Telített zsírsav: 11,55g Fehérje: 36,42g Szénhidrát: 45,85g Hozzáadott cukor: 0,03g Só: 7,18g Ca: 165,39mg</p>	<p>Energia: 831,49kcal Zsír: 28,15g Telített zsírsav: 2,75g Fehérje: 42,62g Szénhidrát: 95,23g Hozzáadott cukor: 0,05g Só: 4,73g Ca: 118,97mg</p>	<p>Energia: 854,77kcal Zsír: 33,32g Telített zsírsav: 5,43g Fehérje: 36,38g Szénhidrát: 91,86g Hozzáadott cukor: g Só: 4,93g Ca: 129,46mg</p>	<p>Energia: 712,82kcal Zsír: 45,25g Telített zsírsav: 6,11g Fehérje: 27,55g Szénhidrát: 59,87g Hozzáadott cukor: g Só: 4,49g Ca: 139,24mg</p>	<p>Energia: 783,18kcal Zsír: 25,78g Telített zsírsav: 2,79g Fehérje: 18,75g Szénhidrát: 113,11g Hozzáadott cukor: 5,00g Só: 3,50g Ca: 98,78mg</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. október 7 - 2024. október 11

2024.10.07 Hétfő	2024.10.08 Kedd	2024.10.09 Szerda	2024.10.10 Csütörtök	2024.10.11 Péntek
<p>Köményleves^{1,9}, Pírtott zsemle/kenyér kocka^{1,3}, Székelykáposzta^{6,9,12}, Tejföl öntet⁷</p> <p>E: 744,11kcal Tel.zsír: 10,53g CH: 45,83g Só: 6,74g</p> <p>Zsír: 46,26g Feh.: 33,40g Cuk: 0,03g Ca: 165,39mg</p>	<p>Húsgaluska leves^{1,3,9}, Rántott halrúd (sütőben sütte)^{1,2,3,6,7,9,10}, Lencsefőzelék^{1,10,12}</p> <p>E: 831,49kcal Tel.zsír: 2,75g CH: 95,23g Só: 4,73g</p> <p>Zsír: 28,15g Feh.: 42,62g Cuk: 0,05g Ca: 118,97mg</p>	<p>Tyúkhúsleves csigatésztával^{1,3,8,9}, Borsos tokány sertésből^{1,7,12}, Párolt bulgur^{1,9}</p> <p>E: 854,77kcal Tel.zsír: 5,43g CH: 91,86g Só: 4,93g</p> <p>Zsír: 33,32g Feh.: 36,38g Cuk: g Ca: 129,46mg</p>	<p>Kertészleves^{1,7,9}, Burgonyafőzelék^{1,7,12}, Sült csirkecombfilé</p> <p>E: 712,82kcal Tel.zsír: 6,11g CH: 59,87g Só: 4,49g</p> <p>Zsír: 45,25g Feh.: 27,55g Cuk: g Ca: 139,24mg</p>	<p>Tojásleves^{1,3,9}, Káposztás tészta (káposztás kocka)¹</p> <p>E: 783,18kcal Tel.zsír: 2,79g CH: 113,11g Só: 3,50g</p> <p>Zsír: 25,78g Feh.: 18,75g Cuk: 5,00g Ca: 98,78mg</p>
<p>Energia: 744,11kcal Zsír: 46,26g Telített zsírsav: 10,53g Fehérje: 33,40g Szénhidrát: 45,83g Hozzáadott cukor: 0,03g Só: 6,74g Ca: 165,39mg</p>	<p>Energia: 831,49kcal Zsír: 28,15g Telített zsírsav: 2,75g Fehérje: 42,62g Szénhidrát: 95,23g Hozzáadott cukor: 0,05g Só: 4,73g Ca: 118,97mg</p>	<p>Energia: 854,77kcal Zsír: 33,32g Telített zsírsav: 5,43g Fehérje: 36,38g Szénhidrát: 91,86g Hozzáadott cukor: g Só: 4,93g Ca: 129,46mg</p>	<p>Energia: 712,82kcal Zsír: 45,25g Telített zsírsav: 6,11g Fehérje: 27,55g Szénhidrát: 59,87g Hozzáadott cukor: g Só: 4,49g Ca: 139,24mg</p>	<p>Energia: 783,18kcal Zsír: 25,78g Telített zsírsav: 2,79g Fehérje: 18,75g Szénhidrát: 113,11g Hozzáadott cukor: 5,00g Só: 3,50g Ca: 98,78mg</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