

Bölcsődés étlap

Étlap

2024. november 4 - 2024. november 8

Étkezés	2024.11.04 Hétfő	2024.11.05 Kedd	2024.11.06 Szerda	2024.11.07 Csütörtök	2024.11.08 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	Tea ₁₂ , Böngyöle _{1,3,7} , Margarin, Szeletelt sajt, TV paprika E: 208,26kcal Tel.zsír.: 4,89g CH: 23,29g Só: 0,65g Zsír: 9,17g Feh.: 7,79g Cuk: 5,00g Ca: 3,34mg	Forró csoki ₇ , Rozsos babajka ₁ , Margarin, Kápia paprika E: 248,33kcal Tel.zsír.: 5,00g CH: 31,69g Só: 0,75g Zsír: 8,38g Feh.: 9,23g Cuk: g Ca: 321,40mg	Erdeigyümölcs tea ₁₂ , Burgonyás zsemle ₁ , Vajkrém ₇ , paradicsom E: 175,03kcal Tel.zsír.: 2,68g CH: 28,58g Só: 0,56g Zsír: 4,38g Feh.: 4,48g Cuk: 6,99g Ca: 5,34mg	Meggy-Berkenye gyümölcsstea ₁₂ , Tönkölybúza párna (teljeskiőrlésű) _{1,7} , Kockasajt ₇ , TV paprika E: 164,52kcal Tel.zsír.: 2,06g CH: 27,65g Só: 0,53g Zsír: 3,51g Feh.: 4,63g Cuk: 6,99g Ca: 102,24mg
Tízórai	Őszibarack turmix ₇ E: 101,98kcal Tel.zsír.: 2,00g CH: 15,60g Só: 0,10g Zsír: 2,80g Feh.: 3,25g Cuk: 7,00g Ca: 161,95mg	Banán E: 57,36kcal Tel.zsír.: g CH: 33,75g Só: 0,04g Zsír: 0,08g Feh.: 0,97g Cuk: g Ca: 4,50mg	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	Ananászos túrókrém ₇ E: 119,81kcal Tel.zsír.: 3,22g CH: 7,24g Só: 0,03g Zsír: 4,96g Feh.: 11,34g Cuk: g Ca: 61,50mg	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
Ebéd	Hentestokány (sertés) _{1,12} , Párolt bulgur _{1,9} E: 342,42kcal Tel.zsír.: 0,91g CH: 40,24g Só: 1,12g Zsír: 11,43g Feh.: 15,83g Cuk: 0,01g Ca: 29,40mg	Burgonyafőzelék _{1,7,12} , Párolt csirkemell, kakukkfűves, Kenyér ebédhez (félbarna) ₁ E: 319,60kcal Tel.zsír.: 2,46g CH: 36,24g Só: 1,54g Zsír: 10,06g Feh.: 20,30g Cuk: g Ca: 34,07mg	Pikáns sült csirkecomb szezámaggal _{7,11} , Zöldséges bulgur _{1,9} E: 339,67kcal Tel.zsír.: 2,04g CH: 33,84g Só: 1,06g Zsír: 18,13g Feh.: 19,56g Cuk: g Ca: 63,46mg	Karalábefőzelék _{1,7} , Párolt pulykamell, Kenyér ebédhez (félbarna) ₁ E: 317,52kcal Tel.zsír.: 3,84g CH: 33,76g Só: 1,59g Zsír: 10,03g Feh.: 21,58g Cuk: g Ca: 224,66mg	Brokkoli főzelék _{1,7} , Sajtós tojásfelfújt _{1,3,7} E: 270,32kcal Tel.zsír.: 5,53g CH: 15,77g Só: 1,57g Zsír: 13,95g Feh.: 16,69g Cuk: g Ca: 255,66mg
Uzsonna	tej 2.8 % zsírtartalommal ₇ , Teljeskiőrlésű búzakenyér ₁ , Szárnyas májkrém ₁ , Hónapos retek E: 203,27kcal Tel.zsír.: 4,38g CH: 24,93g Só: 0,88g Zsír: 6,91g Feh.: 9,56g Cuk: g Ca: 329,40mg	tej 2.8 % zsírtartalommal ₇ , Kukoricás babajka ₁ , Margarin, Zala felvágott ₆ , Kígyóuborka E: 244,79kcal Tel.zsír.: 5,74g CH: 24,89g Só: 0,99g Zsír: 10,81g Feh.: 10,99g Cuk: g Ca: 326,06mg	tej 2.8 % zsírtartalommal ₇ , Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér ₁ , Körözött ₇ , TV paprika E: 224,06kcal Tel.zsír.: 5,71g CH: 24,24g Só: 0,79g Zsír: 8,74g Feh.: 11,40g Cuk: g Ca: 347,19mg	tej 2.8 % zsírtartalommal ₇ , Fehér kenyér ₁ , Tojáspástétom _{3,10} , Kaliforniai paprika E: 236,04kcal Tel.zsír.: 4,42g CH: 24,53g Só: 0,73g Zsír: 9,33g Feh.: 10,88g Cuk: g Ca: 329,99mg	tej 2.8 % zsírtartalommal ₇ , Almás rétes _{1,3} E: 252,32kcal Tel.zsír.: 5,95g CH: 33,08g Só: 0,35g Zsír: 9,82g Feh.: 7,20g Cuk: g Ca: 320,00mg
Energia:	890,31kcal	830,01kcal	947,71kcal	848,40kcal	858,08kcal
Zsír:	33,34g	30,12g	39,17g	28,70g	33,67g
Telített zsírsav:	14,59g	13,09g	15,17g	14,17g	17,10g
Fehérje:	36,47g	40,06g	44,31g	48,28g	36,70g
Szénhidrát:	105,77g	118,17g	109,85g	94,11g	102,43g
Hozzáadott cukor:	7,01g	5,00g	7,00g	6,99g	6,99g
Só:	2,46g	3,23g	2,65g	2,92g	3,59g
Ca:	840,75mg	367,97mg	749,65mg	621,50mg	951,65mg

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

Óvodás Étlap

Étlap

2024. november 4 - 2024. november 8

Étkezés	2024.11.04 Hétfő	2024.11.05 Kedd	2024.11.06 Szerda	2024.11.07 Csütörtök	2024.11.08 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	Tea ₁₂ , Böngyöle _{1,3,7} , Margarin, Szeletelt sajt, TV paprika E: 351,45kcal Tel.zsír: 7,46g CH: 43,04g Só: 1,05g Zsír: 13,69g Feh.: 13,03g Cuk: 6,99g Ca: 4,55mg	Forró csoki ₇ , Rozsos babajka ₁ , Margarin, Kápia paprika E: 339,81kcal Tel.zsír: 5,10g CH: 48,82g Só: 1,14g Zsír: 8,82g Feh.: 12,06g Cuk: g Ca: 322,10mg	Erdeigyümölcs tea ₁₂ , Burgonyás zsemle ₁ , Vajkrém ₇ , paradicsom E: 297,42kcal Tel.zsír: 4,06g CH: 49,26g Só: 1,03g Zsír: 6,74g Feh.: 8,34g Cuk: 6,99g Ca: 7,99mg	Meggy-Berkenye gyümölcstea ₁₂ , Tönkölybúza párna (teljeskiőrlésű) _{1,7} , Házi Pizzakrém ₁₂ , Lilahagyma E: 292,86kcal Tel.zsír: 0,88g CH: 53,02g Só: 0,91g Zsír: 4,45g Feh.: 7,93g Cuk: 8,99g Ca: 15,71mg
Ebéd	Tojásleves _{1,3,9} , Hentestokány (sertés) _{1,12} , Párolt bulgur _{1,9} E: 537,26kcal Tel.zsír: 1,85g CH: 53,28g Só: 2,16g Zsír: 22,90g Feh.: 22,74g Cuk: 0,02g Ca: 53,82mg	Reszelt tészta leves _{1,3,9} , Párolt csirkemell, kakukkfűves, Burgonyafőzelék _{1,7,12} E: 459,57kcal Tel.zsír: 3,94g CH: 46,26g Só: 2,24g Zsír: 19,50g Feh.: 24,80g Cuk: g Ca: 50,69mg	Paradicsomleves betűtészta _{1,3} , Pikáns sült csirkecomb szezámaggal _{7,11} , Zöldséges rizs E: 522,81kcal Tel.zsír: 2,98g CH: 66,07g Só: 2,10g Zsír: 23,82g Feh.: 22,93g Cuk: 6,92g Ca: 69,36mg	Tyúkhúsleves csigatésztával _{1,3,8,9} , Fokhagymás sertés sült ₁₂ , Lencsefőzelék _{1,10,12} E: 574,67kcal Tel.zsír: 7,33g CH: 48,45g Só: 3,03g Zsír: 27,02g Feh.: 32,85g Cuk: 0,05g Ca: 71,56mg	Frankfurti leves _{1,7,9,12} , Gránátos (burgonyás) kocka ₁ , Csemege uborka E: 535,36kcal Tel.zsír: 4,94g CH: 69,09g Só: 2,09g Zsír: 20,42g Feh.: 17,03g Cuk: g Ca: 92,34mg
Uzsonna	Teljeskiőrlésű búzakenyér ₁ , Szárnyas májkrém ₁ , Hónapos retek E: 158,27kcal Tel.zsír: 0,58g CH: 28,48g Só: 1,19g Zsír: 1,90g Feh.: 6,13g Cuk: g Ca: 14,10mg	Teljeskiőrlésű rozskenyér ₁ , Margarin, Zala felvágott ₆ , Kígyóuborka E: 202,38kcal Tel.zsír: 2,23g CH: 25,69g Só: 1,34g Zsír: 6,61g Feh.: 7,27g Cuk: g Ca: 8,58mg	Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér ₁ , Körözött ₇ , TV paprika E: 177,97kcal Tel.zsír: 2,08g CH: 27,28g Só: 1,05g Zsír: 3,92g Feh.: 7,87g Cuk: g Ca: 32,76mg	Teljeskiőrlésű búzakenyér ₁ , Tojáspástétom _{3,10} , Kaliforniai paprika E: 197,41kcal Tel.zsír: 0,58g CH: 27,84g Só: 1,06g Zsír: 4,78g Feh.: 7,78g Cuk: g Ca: 12,41mg	Túrós rétes _{1,3,7} E: 242,20kcal Tel.zsír: 9,75g CH: 20,15g Só: 0,27g Zsír: 15,60g Feh.: 5,65g Cuk: g Ca: mg
Energia:	1 064,65kcal	1 013,41kcal	1 040,59kcal	1 069,50kcal	1 070,42kcal
Zsír:	43,60g	39,80g	36,56g	38,53g	40,47g
Telített zsírsav:	13,03g	13,63g	10,16g	11,98g	15,57g
Fehérje:	38,53g	45,10g	42,86g	48,98g	30,61g
Szénhidrát:	121,76g	114,99g	142,16g	125,54g	142,25g
Hozzáadott cukor:	0,02g	6,99g	6,92g	7,04g	8,99g
Só:	3,87g	4,63g	4,30g	5,12g	3,26g
Ca:	387,92mg	63,81mg	424,22mg	91,96mg	108,05mg

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

Alsó tagozatos Iskolás Étlap

Étlap

2024. november 4 - 2024. november 8

Étkezés	2024.11.04 Hétfő	2024.11.05 Kedd	2024.11.06 Szerda	2024.11.07 Csütörtök	2024.11.08 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	Tea ₁₂ , Böngyöle _{1,3,7} , Margarin, Szeletelt sajt, TV paprika E: 379,14kcal Tel.zsír: 8,08g CH: 45,40g Só: 1,14g Zsír: 15,72g Feh.: 13,20g Cuk: 8,99g Ca: 5,76mg	Forró csoki ₇ , Rozsos babajka ₁ , Margarin, Kápia paprika E: 391,53kcal Tel.zsír: 6,75g CH: 52,31g Só: 1,28g Zsír: 12,27g Feh.: 13,77g Cuk: g Ca: 402,80mg	Erdeigyümölcs tea ₁₂ , Burgonyás zsemle ₁ , Vajkrém ₇ , paradicsom E: 299,61kcal Tel.zsír: 4,07g CH: 49,66g Só: 1,03g Zsír: 6,76g Feh.: 8,44g Cuk: 6,99g Ca: 9,39mg	Meggy-Berkenye gyümölcstea ₁₂ , Tönkölybúza párna (teljeskiőrlésű) _{1,7} , Házi Pizzakrém ₁₂ , Lilahagyma E: 315,36kcal Tel.zsír: 1,00g CH: 55,87g Só: 0,96g Zsír: 5,49g Feh.: 8,31g Cuk: 9,99g Ca: 20,35mg
Ebéd	Tojásleves _{1,3,9} , Hentestokány (sertés) _{1,12} , Párolt bulgur _{1,9} E: 620,22kcal Tel.zsír: 3,20g CH: 63,62g Só: 2,77g Zsír: 25,31g Feh.: 26,94g Cuk: 0,02g Ca: 63,17mg	Reszelt tészta leves _{1,3,9} , Párolt csirkemell, kakukkfűves, Burgonyafőzelék _{1,7,12} E: 563,51kcal Tel.zsír: 5,46g CH: 54,16g Só: 3,04g Zsír: 25,74g Feh.: 28,75g Cuk: g Ca: 68,62mg	Paradicsomleves betűtészta _{1,3} , Pikáns sült csirkecomb szezámaggal _{7,11} , Zöldséges rizs E: 642,12kcal Tel.zsír: 3,86g CH: 79,46g Só: 2,76g Zsír: 30,03g Feh.: 27,01g Cuk: 9,06g Ca: 85,54mg	Tyúkhúsleves csigatésztával _{1,3,8,9} , Fokhagymás sertés sült ₁₂ , Lencsefőzelék _{1,10,12} E: 683,15kcal Tel.zsír: 8,38g CH: 58,34g Só: 3,84g Zsír: 31,71g Feh.: 39,08g Cuk: 0,05g Ca: 90,00mg	Frankfurti leves _{1,7,9,12} , Gránátos (burgonyás) kocka ₁ , Csemege uborka E: 660,16kcal Tel.zsír: 6,27g CH: 84,09g Só: 2,73g Zsír: 25,71g Feh.: 20,99g Cuk: g Ca: 112,25mg
Uzsonna	Teljeskiőrlésű búzakenyér ₁ , Sertés hús krém sertésmájjal ₁ , Hónapos reték E: 229,80kcal Tel.zsír: 3,86g CH: 26,74g Só: 1,36g Zsír: 10,15g Feh.: 7,20g Cuk: g Ca: 18,80mg	Teljeskiőrlésű rozskenyér ₁ , Margarin, Zala felvágott ₆ , Kígyóuborka E: 245,75kcal Tel.zsír: 3,57g CH: 25,98g Só: 1,68g Zsír: 10,61g Feh.: 8,98g Cuk: g Ca: 12,12mg	Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér ₁ , Körözött ₇ , TV paprika E: 205,22kcal Tel.zsír: 3,05g CH: 28,22g Só: 1,18g Zsír: 5,66g Feh.: 9,80g Cuk: g Ca: 48,35mg	Teljeskiőrlésű búzakenyér ₁ , Tojáspástétom _{3,10} , Kaliforniai paprika E: 222,07kcal Tel.zsír: 0,71g CH: 28,67g Só: 1,15g Zsír: 6,23g Feh.: 9,05g Cuk: g Ca: 16,64mg	Túrós rétes _{1,3,7} E: 242,20kcal Tel.zsír: 9,75g CH: 20,15g Só: 0,27g Zsír: 15,60g Feh.: 5,65g Cuk: g Ca: mg
Energia:	1 248,18kcal	1 188,40kcal	1 238,87kcal	1 204,83kcal	1 217,72kcal
Zsír:	55,66g	52,07g	47,96g	44,71g	46,79g
Telített zsírsav:	18,66g	17,11g	13,66g	13,16g	17,01g
Fehérje:	45,30g	50,94g	50,58g	56,57g	34,96g
Szénhidrát:	132,86g	125,54g	159,99g	136,68g	160,12g
Hozzáadott cukor:	0,02g	8,99g	9,06g	7,04g	9,99g
Só:	4,70g	5,85g	5,23g	6,02g	3,97g
Ca:	481,97mg	86,50mg	536,70mg	116,03mg	132,60mg

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. november 4 - 2024. november 8

Étkezés	2024.11.04 Hétfő	2024.11.05 Kedd	2024.11.06 Szerda	2024.11.07 Csütörtök	2024.11.08 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	Tea ₁₂ , Böngyöle _{1,3,7} , Margarin, Szeletelt sajt, TV paprika E: 417,72kcal Tel.zsír: 9,78g CH: 46,75g Só: 1,31g Zsír: 18,35g Feh.: 15,62g Cuk: 9,99g Ca: 6,97mg	Forró csoki ₇ , Rozsos babajka ₁ , Margarin, Kápia paprika E: 396,54kcal Tel.zsír: 6,78g CH: 53,25g Só: 1,29g Zsír: 12,32g Feh.: 13,93g Cuk: g Ca: 403,50mg	Erdeigyümölcs tea ₁₂ , Burgonyás zsemle ₁ , Vajkrém ₇ , paradicsom E: 323,14kcal Tel.zsír: 5,37g CH: 50,46g Só: 1,12g Zsír: 8,78g Feh.: 9,04g Cuk: 6,99g Ca: 12,04mg	Meggy-Berkenye gyümölcsstea ₁₂ , Tönkölybúza párna (teljeskiőrlésű) _{1,7} , Házi Pizzakrém ₁₂ , Lilahagyma E: 332,48kcal Tel.zsír: 1,06g CH: 58,54g Só: 1,02g Zsír: 6,02g Feh.: 8,65g Cuk: 10,99g Ca: 24,98mg
Ebéd	Tojásleves _{1,3,9} , Hentestokány (sertés) _{1,12} , Párolt bulgur _{1,9} E: 724,64kcal Tel.zsír: 3,67g CH: 74,15g Só: 3,41g Zsír: 29,29g Feh.: 32,61g Cuk: 0,02g Ca: 74,25mg	Reszelt tészta leves _{1,3,9} , Párolt csirkemell, kakukkfűves, Burgonyafőzelék _{1,7,12} E: 659,73kcal Tel.zsír: 5,93g CH: 63,23g Só: 3,51g Zsír: 29,59g Feh.: 35,00g Cuk: g Ca: 74,67mg	Paradicsomleves betűtészta _{1,3} , Pikáns sült csirkecomb szezámaggal _{7,11} , Zöldséges rizs E: 752,73kcal Tel.zsír: 4,54g CH: 91,45g Só: 3,19g Zsír: 35,99g Feh.: 31,06g Cuk: 10,05g Ca: 100,97mg	Tyúkhúsleves csigatésztával _{1,3,8,9} , Fokhagymás sertés sült ₁₂ , Lencsefőzelék _{1,10,12} E: 807,19kcal Tel.zsír: 10,23g CH: 67,04g Só: 4,12g Zsír: 38,61g Feh.: 45,66g Cuk: 0,05g Ca: 104,91mg	Frankfurti leves _{1,7,9,12} , Gránátos (burgonyás) kocka ₁ , Csemege uborka E: 779,28kcal Tel.zsír: 7,23g CH: 99,36g Só: 3,48g Zsír: 30,57g Feh.: 24,20g Cuk: g Ca: 124,25mg
Uzsonna	Teljeskiőrlésű búzakenyér ₁ , Sertéshús krém sertésmájjal ₁ , Hónapos reték E: 231,26kcal Tel.zsír: 3,86g CH: 26,96g Só: 1,37g Zsír: 10,16g Feh.: 7,32g Cuk: g Ca: 23,50mg	Teljeskiőrlésű rozskenyér ₁ , Margarin, Zala felvágott ₆ , Kígyóuborka E: 246,92kcal Tel.zsír: 3,57g CH: 26,15g Só: 1,68g Zsír: 10,62g Feh.: 9,08g Cuk: g Ca: 13,62mg	Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér ₁ , Körözött ₇ , TV paprika E: 228,00kcal Tel.zsír: 3,82g CH: 29,04g Só: 1,25g Zsír: 7,00g Feh.: 11,65g Cuk: g Ca: 61,44mg	Teljeskiőrlésű búzakenyér ₁ , Tojáspástétom _{3,10} , Kaliforniai paprika E: 245,35kcal Tel.zsír: 0,84g CH: 29,50g Só: 1,23g Zsír: 7,61g Feh.: 10,22g Cuk: g Ca: 20,59mg	Túrós rétes _{1,3,7} E: 242,20kcal Tel.zsír: 9,75g CH: 20,15g Só: 0,27g Zsír: 15,60g Feh.: 5,65g Cuk: g Ca: mg
Energia:	1 354,05kcal	1 324,37kcal	1 377,27kcal	1 375,69kcal	1 353,95kcal
Zsír:	59,65g	58,55g	55,31g	55,00g	52,19g
Telített zsírsav:	19,13g	19,28g	15,13g	16,44g	18,03g
Fehérje:	51,09g	59,71g	56,64g	64,91g	38,50g
Szénhidrát:	143,61g	136,13g	173,74g	147,00g	178,05g
Hozzáadott cukor:	0,02g	9,99g	10,05g	7,04g	10,99g
Só:	5,34g	6,49g	5,73g	6,47g	4,78g
Ca:	497,75mg	95,26mg	565,91mg	137,54mg	149,23mg

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

Középkiskolás Étlap

Étlap

2024. november 4 - 2024. november 8

2024.11.04 Hétfő	2024.11.05 Kedd	2024.11.06 Szerda	2024.11.07 Csütörtök	2024.11.08 Péntek
<p>Tojásleves^{1,3,9}, Hentestokány (sertés)^{1,12}, Párolt bulgur^{1,9}</p> <p>E: 860,66kcal Tel.zsír.: 4,28g CH: 91,86g Só: 3,93g</p> <p>Zsír: 33,69g Feh.: 37,53g Cuk: 0,02g Ca: 85,36mg</p>	<p>Reszelt tészta leves^{1,3,9}, Burgonyafőzelék^{1,7,12}, Párolt csirkemell, kakukkfűves</p> <p>E: 749,18kcal Tel.zsír.: 6,40g CH: 70,83g Só: 4,10g</p> <p>Zsír: 33,42g Feh.: 41,06g Cuk: g Ca: 80,80mg</p>	<p>Paradicsomleves betűtésztával^{1,3}, Pikáns sült csirkecomb szezámmaggal^{7,11}, Zöldséges rizs</p> <p>E: 885,55kcal Tel.zsír.: 5,12g CH: 104,62g Só: 3,93g</p> <p>Zsír: 43,78g Feh.: 37,83g Cuk: 11,19g Ca: 120,22mg</p>	<p>Tyúkhúsleves csigatésztával^{1,3,8,9}, Lencsefőzelék^{1,10,12}, Fokhagymás sertés sült¹²</p> <p>E: 869,76kcal Tel.zsír.: 11,27g CH: 70,20g Só: 5,08g</p> <p>Zsír: 43,02g Feh.: 47,98g Cuk: 0,05g Ca: 110,23mg</p>	<p>Frankfurti leves^{1,7,9,12}, Gránátos (burgonyás) kocka¹, Csemege uborka</p> <p>E: 892,03kcal Tel.zsír.: 7,97g CH: 115,42g Só: 4,11g</p> <p>Zsír: 34,26g Feh.: 27,68g Cuk: g Ca: 143,73mg</p>
<p>Energia: 860,66kcal Zsír: 33,69g Telített zsírsav: 4,28g Fehérje: 37,53g Szénhidrát: 91,86g Hozzáadott cukor: 0,02g Só: 3,93g Ca: 85,36mg</p>	<p>Energia: 749,18kcal Zsír: 33,42g Telített zsírsav: 6,40g Fehérje: 41,06g Szénhidrát: 70,83g Hozzáadott cukor: g Só: 4,10g Ca: 80,80mg</p>	<p>Energia: 885,55kcal Zsír: 43,78g Telített zsírsav: 5,12g Fehérje: 37,83g Szénhidrát: 104,62g Hozzáadott cukor: 11,19g Só: 3,93g Ca: 120,22mg</p>	<p>Energia: 869,76kcal Zsír: 43,02g Telített zsírsav: 11,27g Fehérje: 47,98g Szénhidrát: 70,20g Hozzáadott cukor: 0,05g Só: 5,08g Ca: 110,23mg</p>	<p>Energia: 892,03kcal Zsír: 34,26g Telített zsírsav: 7,97g Fehérje: 27,68g Szénhidrát: 115,42g Hozzáadott cukor: g Só: 4,11g Ca: 143,73mg</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. november 4 - 2024. november 8

2024.11.04 Hétfő	2024.11.05 Kedd	2024.11.06 Szerda	2024.11.07 Csütörtök	2024.11.08 Péntek
<p>Tojásleves^{1,3,9}, Hentestokány (sertés)^{1,12}, Párolt bulgur^{1,9}</p> <p>E: 860,66kcal Tel.zsír.: 4,28g CH: 91,86g Só: 3,93g</p> <p>Zsír: 33,69g Feh.: 37,53g Cuk: 0,02g Ca: 85,36mg</p>	<p>Reszelt tészta leves^{1,3,9}, Burgonyafőzelék^{1,7,12}, Párolt csirkemell, kakukkfűves</p> <p>E: 746,68kcal Tel.zsír.: 6,40g CH: 70,31g Só: 4,09g</p> <p>Zsír: 33,41g Feh.: 40,99g Cuk: g Ca: 78,84mg</p>	<p>Paradicsomleves betűtészta^{1,3}, Pikáns sült csirkecomb szezámmaggal^{7,11}, Zöldséges rizs</p> <p>E: 885,55kcal Tel.zsír.: 5,12g CH: 104,62g Só: 3,93g</p> <p>Zsír: 43,78g Feh.: 37,83g Cuk: 11,19g Ca: 120,22mg</p>	<p>Tyúkhúsleves csigatésztával^{1,3,8,9}, Lencsefőzelék^{1,10,12}, Fokhagymás sertés sült¹²</p> <p>E: 869,76kcal Tel.zsír.: 11,27g CH: 70,20g Só: 5,08g</p> <p>Zsír: 43,02g Feh.: 47,98g Cuk: 0,05g Ca: 110,23mg</p>	<p>Frankfurti leves^{1,7,9,12}, Gránátos (burgonyás) kocka¹, Csemege uborka</p> <p>E: 892,03kcal Tel.zsír.: 7,97g CH: 115,42g Só: 4,11g</p> <p>Zsír: 34,26g Feh.: 27,68g Cuk: g Ca: 143,73mg</p>
<p>Energia: 860,66kcal Zsír: 33,69g Telített zsírsav: 4,28g Fehérje: 37,53g Szénhidrát: 91,86g Hozzáadott cukor: 0,02g Só: 3,93g Ca: 85,36mg</p>	<p>Energia: 746,68kcal Zsír: 33,41g Telített zsírsav: 6,40g Fehérje: 40,99g Szénhidrát: 70,31g Hozzáadott cukor: g Só: 4,09g Ca: 78,84mg</p>	<p>Energia: 885,55kcal Zsír: 43,78g Telített zsírsav: 5,12g Fehérje: 37,83g Szénhidrát: 104,62g Hozzáadott cukor: 11,19g Só: 3,93g Ca: 120,22mg</p>	<p>Energia: 869,76kcal Zsír: 43,02g Telített zsírsav: 11,27g Fehérje: 47,98g Szénhidrát: 70,20g Hozzáadott cukor: 0,05g Só: 5,08g Ca: 110,23mg</p>	<p>Energia: 892,03kcal Zsír: 34,26g Telített zsírsav: 7,97g Fehérje: 27,68g Szénhidrát: 115,42g Hozzáadott cukor: g Só: 4,11g Ca: 143,73mg</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