

Étkezés	2024.11.11 Hétfő	2024.11.12 Kedd	2024.11.13 Szerda	2024.11.14 Csütörtök	2024.11.15 Péntek
Reggeli	Tejeskávé ^{1,7} , sajtkrém, magyaros ⁷ , Korpás zsemle ¹ , TV paprika E: 209,40kcal Tel.zsír: 4,59g CH: 27,64g Só: 0,78g Zsír: 6,91g Feh.: 8,02g Cuk: g Ca: 242,40mg	Tea ¹² , Burgonyás zsemle ¹ , Szezámmagos vajkrém ^{7,11} , Kaliforniai paprika E: 171,78kcal Tel.zsír: 2,68g CH: 27,06g Só: 0,56g Zsír: 4,69g Feh.: 4,68g Cuk: 5,00g Ca: 8,19mg	Kakaó ⁷ , Tejes kifli ^{1,7} , Margarin, Kápia paprika E: 235,34kcal Tel.zsír: 5,18g CH: 28,72g Só: 0,55g Zsír: 8,70g Feh.: 9,06g Cuk: 5,00g Ca: 321,43mg	Erdeigyümölcs tea ¹² , Korpás bagett ¹ , Margarin, Szeletelt sajt, Hónapos retek E: 203,76kcal Tel.zsír: 4,07g CH: 22,83g Só: 0,95g Zsír: 7,91g Feh.: 7,93g Cuk: 6,99g Ca: 9,44mg	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ , Sajtos kifli ^{1,7} , Margarin, Kígyóborka E: 198,98kcal Tel.zsír: 5,13g CH: 21,40g Só: 0,55g Zsír: 8,54g Feh.: 8,43g Cuk: g Ca: 323,00mg
Tízórai	Meggyes túrókrém ⁷ E: 121,01kcal Tel.zsír: 3,22g CH: 6,93g Só: 0,03g Zsír: 5,08g Feh.: 11,46g Cuk: g Ca: 66,09mg	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	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	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	Gyümölcs joghurt ⁷ E: 116,16kcal Tel.zsír: 2,10g CH: 16,50g Só: 0,06g Zsír: 3,00g Feh.: 3,75g Cuk: g Ca: 180,00mg
Ebéd	Burgonyapüré hercegnő módra, csirkemájjal ⁷ , cékla E: 251,32kcal Tel.zsír: 2,99g CH: 36,24g Só: 0,91g Zsír: 6,37g Feh.: 11,95g Cuk: 2,40g Ca: 120,97mg	Spenót főzelék ^{1,3,7,8,12} , Főtt tojás ³ , Banán E: 261,66kcal Tel.zsír: 1,66g CH: 45,71g Só: 0,66g Zsír: 10,89g Feh.: 11,71g Cuk: g Ca: 277,49mg	Csirkemell paprikás ^{1,7,12} , Szarvacska tészta ^{1,3} E: 323,95kcal Tel.zsír: 2,37g CH: 39,24g Só: 0,74g Zsír: 9,31g Feh.: 19,21g Cuk: g Ca: 23,28mg	Sült csirkecombfilé, Zöldbabfőzelék ^{1,7,12} E: 213,65kcal Tel.zsír: 2,36g CH: 14,75g Só: 0,91g Zsír: 14,87g Feh.: 12,06g Cuk: g Ca: 70,33mg	Csöben sült brokkoli csirkemelle ^{1,3,7,8} E: 264,19kcal Tel.zsír: 6,72g CH: 14,16g Só: 0,84g Zsír: 14,06g Feh.: 19,64g Cuk: g Ca: 263,57mg
Uzsonna	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ , Teljeskiörlesű rozskenyér ¹ , Halpástétom, Afrikai harcsa, paradicsomos ⁴ , Kígyóborka E: 235,00kcal Tel.zsír: 4,69g CH: 23,79g Só: 0,81g Zsír: 10,48g Feh.: 9,43g Cuk: g Ca: 323,00mg	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ , Kukoricás babajka, Kenőmájas ⁶ , paradicsom E: 228,88kcal Tel.zsír: 5,24g CH: 25,76g Só: 0,83g Zsír: 8,70g Feh.: 10,82g Cuk: g Ca: 322,80mg	Limonádé ¹² , Teljeskiörlesű búzakenyér ¹ , Tejfölös túró ⁷ , Lilahagyma E: 167,03kcal Tel.zsír: 1,83g CH: 27,84g Só: 0,49g Zsír: 3,26g Feh.: 5,78g Cuk: 11,99g Ca: 31,87mg	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ , Félbarna kenyér ¹ , Kockasajt, Körte E: 254,83kcal Tel.zsír: 5,90g CH: 33,74g Só: 0,72g Zsír: 8,80g Feh.: 9,39g Cuk: g Ca: 431,57mg	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ , Sajtos perec ^{1,3,7} , Alma E: 244,71kcal Tel.zsír: 5,40g CH: 32,15g Só: 0,49g Zsír: 8,37g Feh.: 8,90g Cuk: g Ca: 327,88mg
Energia:	816,72kcal	833,23kcal	828,29kcal	807,88kcal	824,04kcal
Zsír:	28,83g	30,66g	24,07g	35,51g	33,97g
Telített zsírsav:	15,49g	13,13g	11,38g	14,75g	19,35g
Fehérje:	40,86g	35,39g	37,30g	33,50g	40,72g
Szénhidrát:	94,60g	124,46g	111,41g	91,42g	84,21g
Hozzáadott cukor:	2,40g	5,00g	23,98g	13,99g	g
Só:	2,53g	3,20g	1,88g	2,62g	1,94g
Ca:	752,46mg	882,22mg	538,53mg	528,95mg	1 094,44mg

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

Óvodás Étlap

Étlap

2024. november 11 - 2024. november 15

Étkezés	2024.11.11 Hétfő	2024.11.12 Kedd	2024.11.13 Szerda	2024.11.14 Csütörtök	2024.11.15 Péntek
Tízórai	Tejeskávé ^{1,7} , sajtkrém, magyaros ⁷ , Zsemle ¹ , TV paprika E: 320,78kcal Tel.zsír: 6,40g CH: 44,80g Só: 1,31g Zsír: 9,67g Feh.: 12,14g Cuk: g Ca: 323,60mg	Tea ¹² , Burgonyás zsemle ¹ , Szezámmagos vajkrém ^{7,11} , Kaliforniai paprika E: 306,30kcal Tel.zsír: 4,06g CH: 49,98g Só: 1,03g Zsír: 7,33g Feh.: 8,67g Cuk: 6,99g Ca: 13,50mg	Kakaó ⁷ , Tejes kifli ^{1,7} , Margarin, Kápia paprika E: 330,84kcal Tel.zsír: 5,36g CH: 48,58g Só: 0,82g Zsír: 9,16g Feh.: 11,33g Cuk: 11,99g Ca: 322,17mg	Erdeigyümölcs tea ¹² , Böngyöle ^{1,3,7} , Margarin, Szeletelt sajt, Hónapos rettek E: 350,15kcal Tel.zsír: 7,46g CH: 42,78g Só: 1,09g Zsír: 13,61g Feh.: 12,96g Cuk: 6,99g Ca: 14,14mg	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ , Tönkölybúza parna (teljeskiőrlésű) ^{1,7} , Margarin, Kígyóborka E: 327,52kcal Tel.zsír: 5,14g CH: 46,97g Só: 1,07g Zsír: 8,93g Feh.: 12,65g Cuk: g Ca: 324,50mg
Ebéd	Karalábéleves (magyaros), tésztával ^{1,3,9,12} , Bácskai rizseshús ¹² , cékla E: 515,91kcal Tel.zsír: 1,42g CH: 69,59g Só: 2,63g Zsír: 15,96g Feh.: 19,57g Cuk: 4,79g Ca: 74,51mg	Nyírségi gombóclevés ^{1,3,7,9,12} , Spenót főzelék ^{1,3,7,8,12} , Főtt tojás ³ E: 532,16kcal Tel.zsír: 4,90g CH: 26,79g Só: 1,89g Zsír: 28,86g Feh.: 31,36g Cuk: g Ca: 409,97mg	Karfiolleves (zöldséges) ^{1,3,9} , Csirkemell paprikás ^{1,7,12} , Szarvacska tészta ^{1,3} E: 485,03kcal Tel.zsír: 3,55g CH: 56,52g Só: 1,84g Zsír: 15,94g Feh.: 25,63g Cuk: g Ca: 54,24mg	Tarhonyaleves ^{1,3} , Sült csirkecombfilé, Fejtettbab főzelék ^{1,7,12} E: 503,16kcal Tel.zsír: 3,89g CH: 54,03g Só: 2,56g Zsír: 24,37g Feh.: 25,80g Cuk: 0,02g Ca: 88,64mg	Zöldborsóleves ^{1,3,9,12} , Tejbegríz (tejbedara) ^{1,7} , Kakaó szórát E: 529,00kcal Tel.zsír: 8,24g CH: 75,83g Só: 1,42g Zsír: 16,83g Feh.: 16,11g Cuk: 29,48g Ca: 499,24mg
Uzsonna	Teljeskiőrlésű rozskenyér ¹ , Halpástétom, Afrikai harcsa, paradicsomos ⁴ , Kígyóborka E: 202,91kcal Tel.zsír: 0,97g CH: 26,77g Só: 1,06g Zsír: 6,71g Feh.: 5,88g Cuk: g Ca: 4,50mg	Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér ¹ , Kenőmájás ⁶ , paradicsom E: 176,05kcal Tel.zsír: 1,76g CH: 26,94g Só: 1,10g Zsír: 4,26g Feh.: 7,11g Cuk: g Ca: 4,20mg	Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér ¹ , Tejfölös túró ⁷ , Lilahagyma E: 188,89kcal Tel.zsír: 2,31g CH: 28,77g Só: 0,82g Zsír: 4,18g Feh.: 8,54g Cuk: g Ca: 41,30mg	Teljeskiőrlésű búzakenyér ¹ , Kockasajt ⁷ , Körte E: 224,73kcal Tel.zsír: 3,17g CH: 37,37g Só: 1,09g Zsír: 5,29g Feh.: 6,36g Cuk: g Ca: 176,44mg	Sajtos perec ^{1,3,7} , Alma E: 231,01kcal Tel.zsír: 2,80g CH: 39,05g Só: 0,57g Zsír: 5,24g Feh.: 5,50g Cuk: g Ca: 7,88mg
Energia:	1 039,59kcal	1 014,51kcal	1 004,75kcal	1 078,04kcal	1 087,53kcal
Zsír:	32,34g	40,45g	29,28g	43,28g	31,00g
Telített zsírsav:	8,79g	10,72g	11,22g	14,52g	16,17g
Fehérje:	37,59g	47,14g	45,50g	45,12g	34,26g
Szénhidrát:	141,16g	103,72g	133,86g	134,18g	161,85g
Hozzáadott cukor:	4,79g	6,99g	11,99g	7,01g	29,48g
Só:	4,99g	4,02g	3,48g	4,74g	3,07g
Ca:	402,61mg	427,67mg	417,71mg	279,23mg	831,62mg

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

Alsó tagozatos Iskolás Étlap

Étlap

2024. november 11 - 2024. november 15

Étkezés	2024.11.11 Hétfő	2024.11.12 Kedd	2024.11.13 Szerda	2024.11.14 Csütörtök	2024.11.15 Péntek
Tízórai	Tejeskávé ^{1,7} , sajtkrém, magyaros ⁷ , Zsemle ¹ , TV paprika E: 355,62kcal Tel.zsír: 7,40g CH: 48,50g Só: 1,36g Zsír: 11,10g Feh.: 13,77g Cuk: g Ca: 404,80mg	Tea ¹² , Burgonyás zsemle ¹ , Szezámmagos vajkrém ^{7,11} , Kaliforniai paprika E: 320,63kcal Tel.zsír: 4,06g CH: 52,63g Só: 1,03g Zsír: 7,63g Feh.: 8,90g Cuk: 8,99g Ca: 17,56mg	Kakaó ⁷ , Tejes kifli ^{1,7} , Margarin, Kápia paprika E: 400,32kcal Tel.zsír: 7,10g CH: 55,76g Só: 0,95g Zsír: 12,79g Feh.: 13,22g Cuk: 15,98g Ca: 402,90mg	Erdeigyümölcs tea ¹² , Böngyöle ^{1,3,7} , Margarin, Szeletelt sajt, Hónapos rettek E: 369,30kcal Tel.zsír: 8,08g CH: 43,06g Só: 1,19g Zsír: 15,62g Feh.: 13,13g Cuk: 6,99g Ca: 18,84mg	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ , Tönkölybúza párna (teljeskiőrlésű) ^{1,7} , Margarin, Kígyóborka E: 375,42kcal Tel.zsír: 6,76g CH: 49,70g Só: 1,21g Zsír: 12,34g Feh.: 14,30g Cuk: g Ca: 406,00mg
Ebéd	Karalábéleves (magyaros), tésztával ^{1,3,9,12} , Bácskai rizseshús ¹² , cékla E: 631,43kcal Tel.zsír: 1,68g CH: 83,83g Só: 3,47g Zsír: 19,57g Feh.: 25,15g Cuk: 6,39g Ca: 95,04mg	Nyírségi gombóclevés ^{1,3,7,9,12} , Spenót főzelék ^{1,3,7,8,12} , Főtt tojás ³ E: 608,36kcal Tel.zsír: 5,84g CH: 33,17g Só: 2,37g Zsír: 32,69g Feh.: 34,99g Cuk: g Ca: 477,50mg	Karfiollevés (zöldséges) ^{1,3,9} , Csirkemell paprikás ^{1,7,12} , Szarvacska tészta ^{1,3} E: 600,13kcal Tel.zsír: 4,50g CH: 67,33g Só: 2,51g Zsír: 20,42g Feh.: 32,75g Cuk: g Ca: 68,98mg	Tarhonyaleves ^{1,3} , Sült csirkecombfilé, Fejtettbab főzelék ^{1,7,12} E: 634,51kcal Tel.zsír: 5,43g CH: 65,96g Só: 3,26g Zsír: 31,96g Feh.: 31,85g Cuk: 0,02g Ca: 117,19mg	Zöldborsóleves ^{1,3,9,12} , Tejbegríz (tejbedara) ^{1,7} , Kakaó szórát E: 629,02kcal Tel.zsír: 9,19g CH: 92,19g Só: 1,75g Zsír: 19,26g Feh.: 18,75g Cuk: 35,98g Ca: 554,82mg
Uzsonna	Teljeskiőrlésű rozskenyér ¹ , Halpástétom, Afrikai harcsa, paradicsomos ⁴ , Kígyóborka E: 237,69kcal Tel.zsír: 1,38g CH: 27,57g Só: 1,21g Zsír: 9,76g Feh.: 6,87g Cuk: g Ca: 6,00mg	Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér ¹ , Kenőmájás ⁶ , paradicsom E: 202,57kcal Tel.zsír: 2,57g CH: 27,71g Só: 1,31g Zsír: 6,18g Feh.: 8,69g Cuk: g Ca: 5,60mg	Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér ¹ , Tejfölös túró ⁷ , Lilahagyma E: 204,09kcal Tel.zsír: 2,74g CH: 29,86g Só: 0,88g Zsír: 4,94g Feh.: 9,53g Cuk: g Ca: 50,80mg	Teljeskiőrlésű búzakenyér ¹ , Kockasajt ⁷ , Körte E: 248,58kcal Tel.zsír: 3,17g CH: 42,77g Só: 1,09g Zsír: 5,43g Feh.: 6,54g Cuk: g Ca: 183,51mg	Túrós sajtos pogácsa ^{1,3,7} , Alma E: 281,32kcal Tel.zsír: 4,75g CH: 40,25g Só: 0,53g Zsír: 9,58g Feh.: 6,85g Cuk: g Ca: 12,60mg
Energia:	1 224,74kcal	1 131,56kcal	1 204,54kcal	1 252,39kcal	1 285,76kcal
Zsír:	40,43g	46,50g	38,14g	53,01g	41,18g
Telített zsírsav:	10,46g	12,47g	14,34g	16,68g	20,69g
Fehérje:	45,80g	52,58g	55,50g	51,53g	39,91g
Szénhidrát:	159,90g	113,51g	152,94g	151,79g	182,14g
Hozzáadott cukor:	6,39g	8,99g	15,98g	7,02g	35,98g
Só:	6,04g	4,70g	4,34g	5,53g	3,48g
Ca:	505,84mg	500,66mg	522,68mg	319,54mg	973,42mg

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 11 - 2024. november 15

Étkezés	2024.11.11 Hétfő	2024.11.12 Kedd	2024.11.13 Szerda	2024.11.14 Csütörtök	2024.11.15 Péntek
Tízórai	Tejeskávés ^{1,7} , sajtkrém, magyaros ⁷ , Zsemle ¹ , TV paprika E: 377,55kcal Tel.zsír: 8,18g CH: 50,65g Só: 1,51g Zsír: 12,34g Feh.: 14,30g Cuk: g Ca: 406,00mg	Tea ¹² , Burgonyás zsemle ¹ , Szezámmagos vajkrém ^{7,11} , Kaliforniai paprika E: 351,00kcal Tel.zsír: 5,36g CH: 54,66g Só: 1,12g Zsír: 9,83g Feh.: 9,58g Cuk: 9,99g Ca: 21,53mg	Kakaó ⁷ , Tejes kifli ^{1,7} , Margarin, Kápia paprika E: 413,20kcal Tel.zsír: 7,17g CH: 58,34g Só: 0,95g Zsír: 12,91g Feh.: 13,46g Cuk: 17,98g Ca: 403,61mg	Erdeigyümölcs tea ¹² , Böngyöle ^{1,3,7} , Margarin, Szeletelt sajt, Hónapos rettek E: 403,35kcal Tel.zsír: 9,78g CH: 43,33g Só: 1,37g Zsír: 18,23g Feh.: 15,55g Cuk: 6,99g Ca: 23,54mg	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ , Tönkölybúza parna (teljeskiőrlésű) ^{1,7} , Margarin, Kígyóborka E: 376,60kcal Tel.zsír: 6,76g CH: 49,87g Só: 1,21g Zsír: 12,35g Feh.: 14,40g Cuk: g Ca: 407,50mg
Ebéd	Karalábéleves (magyaros), tésztával ^{1,3,9,12} , Bácskai rizseshús ¹² , cékla E: 730,78kcal Tel.zsír: 2,06g CH: 95,77g Só: 3,64g Zsír: 23,43g Feh.: 28,56g Cuk: 6,39g Ca: 103,87mg	Nyírségi gombóclevés ^{1,3,7,9,12} , Spenót főzelék ^{1,3,7,8,12} , Főtt tojás ³ E: 818,15kcal Tel.zsír: 6,48g CH: 38,67g Só: 3,29g Zsír: 44,28g Feh.: 48,57g Cuk: g Ca: 549,42mg	Karfiolleves (zöldséges) ^{1,3,9} , Csirkemell paprikás ^{1,7,12} , Szarvacska tészta ^{1,3} E: 700,21kcal Tel.zsír: 5,21g CH: 78,25g Só: 3,05g Zsír: 24,37g Feh.: 37,22g Cuk: g Ca: 78,93mg	Tarhonyaleves ^{1,3} , Sült csirkecombfilé, Fejtettbab főzelék ^{1,7,12} E: 758,30kcal Tel.zsír: 6,57g CH: 78,56g Só: 4,10g Zsír: 38,56g Feh.: 36,28g Cuk: 0,03g Ca: 135,95mg	Zöldborsóleves ^{1,3,9,12} , Tejbegríz (tejbedara) ^{1,7} , Kakaó szórát E: 716,37kcal Tel.zsír: 9,75g CH: 107,01g Só: 2,00g Zsír: 21,13g Feh.: 20,99g Cuk: 40,48g Ca: 578,39mg
Uzsonna	Teljeskiőrlésű rozskenyér ¹ , Halpástétom, Afrikai harcsa, paradicsomos ⁴ , Kígyóborka E: 272,47kcal Tel.zsír: 1,79g CH: 28,37g Só: 1,37g Zsír: 12,81g Feh.: 7,86g Cuk: g Ca: 7,50mg	Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér ¹ , Kenőmájás ⁶ , paradicsom E: 204,76kcal Tel.zsír: 2,57g CH: 28,11g Só: 1,31g Zsír: 6,20g Feh.: 8,79g Cuk: g Ca: 7,00mg	Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér ¹ , Tejfölös túró ⁷ , Lilahagyma E: 227,71kcal Tel.zsír: 3,52g CH: 31,13g Só: 0,92g Zsír: 6,31g Feh.: 11,06g Cuk: g Ca: 65,10mg	Teljeskiőrlésű búzakenyér ¹ , Kockasajt ⁷ , Körte E: 295,44kcal Tel.zsír: 4,70g CH: 47,85g Só: 1,21g Zsír: 7,90g Feh.: 7,70g Cuk: g Ca: 273,05mg	Túrós sajtos pogácsa ^{1,3,7} , Alma E: 291,76kcal Tel.zsír: 4,75g CH: 42,35g Só: 0,53g Zsír: 9,70g Feh.: 6,97g Cuk: g Ca: 15,75mg
Energia:	1 380,80kcal	1 373,91kcal	1 341,12kcal	1 457,09kcal	1 384,72kcal
Zsír:	48,58g	60,30g	43,59g	64,70g	43,18g
Telített zsírsav:	12,03g	14,41g	15,90g	21,05g	21,25g
Fehérje:	50,72g	66,94g	61,74g	59,53g	42,36g
Szénhidrát:	174,79g	121,44g	167,72g	169,73g	199,23g
Hozzáadott cukor:	6,39g	9,99g	17,98g	7,02g	40,48g
Só:	6,51g	5,71g	4,92g	6,68g	3,74g
Ca:	517,37mg	577,94mg	547,64mg	432,54mg	1 001,64mg

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

Középiskolás Étlap

Étlap

2024. november 11 - 2024. november 15

2024.11.11 Hétfő	2024.11.12 Kedd	2024.11.13 Szerda	2024.11.14 Csütörtök	2024.11.15 Péntek
<p>Karalábéleves (magyaros), tésztával^{1,3,9,12}, Bácskai rizseshús¹², Csemege uborka</p> <p>E: 735,17kcal Tel.zsír.: 2,08g CH: 92,69g Só: 3,29g</p> <p>Zsír: 24,25g Feh.: 30,78g Cuk: g Ca: 112,90mg</p>	<p>Nyírségi gombóclevés^{1,3,7,9,12}, Spenót főzelék^{1,3,7,8,12}, Főtt tojás³</p> <p>E: 897,89kcal Tel.zsír.: 7,13g CH: 44,75g Só: 3,87g</p> <p>Zsír: 48,38g Feh.: 52,43g Cuk: g Ca: 634,35mg</p>	<p>Karfiolleves (zöldséges)^{1,3,9}, Csirkemell paprikás^{1,7,12}, Szarvacska tészta^{1,3}</p> <p>E: 829,36kcal Tel.zsír.: 5,85g CH: 95,51g Só: 3,65g</p> <p>Zsír: 28,24g Feh.: 42,70g Cuk: g Ca: 87,55mg</p>	<p>Tarhonyaleves^{1,3}, Sült csirkecombfilé, Fejtettbab főzelék^{1,7,12}</p> <p>E: 814,83kcal Tel.zsír.: 7,61g CH: 80,96g Só: 4,89g</p> <p>Zsír: 43,36g Feh.: 37,97g Cuk: 0,04g Ca: 149,68mg</p>	<p>Zöldborsólevés^{1,3,9,12}, Tejbegríz (tejbedara)^{1,7}, Kakaó szórat</p> <p>E: 750,44kcal Tel.zsír.: 9,43g CH: 114,70g Só: 2,36g</p> <p>Zsír: 20,81g Feh.: 22,00g Cuk: 41,98g Ca: 556,03mg</p>
<p>Energia: 735,17kcal Zsír: 24,25g Telített zsírsav: 2,08g Fehérje: 30,78g Szénhidrát: 92,69g Hozzáadott cukor: g Só: 3,29g Ca: 112,90mg</p>	<p>Energia: 897,89kcal Zsír: 48,38g Telített zsírsav: 7,13g Fehérje: 52,43g Szénhidrát: 44,75g Hozzáadott cukor: g Só: 3,87g Ca: 634,35mg</p>	<p>Energia: 829,36kcal Zsír: 28,24g Telített zsírsav: 5,85g Fehérje: 42,70g Szénhidrát: 95,51g Hozzáadott cukor: g Só: 3,65g Ca: 87,55mg</p>	<p>Energia: 814,83kcal Zsír: 43,36g Telített zsírsav: 7,61g Fehérje: 37,97g Szénhidrát: 80,96g Hozzáadott cukor: 0,04g Só: 4,89g Ca: 149,68mg</p>	<p>Energia: 750,44kcal Zsír: 20,81g Telített zsírsav: 9,43g Fehérje: 22,00g Szénhidrát: 114,70g Hozzáadott cukor: 41,98g Só: 2,36g Ca: 556,03mg</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 11 - 2024. november 15

2024.11.11 Hétfő	2024.11.12 Kedd	2024.11.13 Szerda	2024.11.14 Csütörtök	2024.11.15 Péntek
<p>Karalábéleves (magyaros), tésztával^{1,3,9,12}, Bácskai rizseshús¹², Csemege uborka</p> <p>E: 735,17kcal Tel.zsír.: 2,08g CH: 92,69g Só: 3,29g</p> <p>Zsír: 24,25g Feh.: 30,78g Cuk: g Ca: 112,90mg</p>	<p>Nyírségi gombóclevés^{1,3,7,9,12}, Spenót főzelék^{1,3,7,8,12}, Főtt tojás³</p> <p>E: 897,89kcal Tel.zsír.: 7,13g CH: 44,75g Só: 3,87g</p> <p>Zsír: 48,38g Feh.: 52,43g Cuk: g Ca: 634,35mg</p>	<p>Karfiolleves (zöldséges)^{1,3,9}, Csirkemell paprikás^{1,7,12}, Szarvacska tészta^{1,3}</p> <p>E: 829,36kcal Tel.zsír.: 5,85g CH: 95,51g Só: 3,65g</p> <p>Zsír: 28,24g Feh.: 42,70g Cuk: g Ca: 87,55mg</p>	<p>Tarhonyaleves^{1,3}, Sült csirkecombfilé, Fejtettbab főzelék^{1,7,12}</p> <p>E: 814,83kcal Tel.zsír.: 7,61g CH: 80,96g Só: 4,89g</p> <p>Zsír: 43,36g Feh.: 37,97g Cuk: 0,04g Ca: 149,68mg</p>	<p>Zöldborsólevés^{1,3,9,12}, Tejbegríz (tejbedara)^{1,7}, Kakaó szórat</p> <p>E: 750,44kcal Tel.zsír.: 9,43g CH: 114,70g Só: 2,36g</p> <p>Zsír: 20,81g Feh.: 22,00g Cuk: 41,98g Ca: 556,03mg</p>
<p>Energia: 735,17kcal Zsír: 24,25g Telített zsírsav: 2,08g Fehérje: 30,78g Szénhidrát: 92,69g Hozzáadott cukor: g Só: 3,29g Ca: 112,90mg</p>	<p>Energia: 897,89kcal Zsír: 48,38g Telített zsírsav: 7,13g Fehérje: 52,43g Szénhidrát: 44,75g Hozzáadott cukor: g Só: 3,87g Ca: 634,35mg</p>	<p>Energia: 829,36kcal Zsír: 28,24g Telített zsírsav: 5,85g Fehérje: 42,70g Szénhidrát: 95,51g Hozzáadott cukor: g Só: 3,65g Ca: 87,55mg</p>	<p>Energia: 814,83kcal Zsír: 43,36g Telített zsírsav: 7,61g Fehérje: 37,97g Szénhidrát: 80,96g Hozzáadott cukor: 0,04g Só: 4,89g Ca: 149,68mg</p>	<p>Energia: 750,44kcal Zsír: 20,81g Telített zsírsav: 9,43g Fehérje: 22,00g Szénhidrát: 114,70g Hozzáadott cukor: 41,98g Só: 2,36g Ca: 556,03mg</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