

Bölcsődés étlap

Étlap

2024. november 18 - 2024. november 22

Étkezés	2024.11.18 Hétfő	2024.11.19 Kedd	2024.11.20 Szerda	2024.11.21 Csütörtök	2024.11.22 Péntek
Reggeli	<p>Forró csoki⁷, Zöldséges stangli^{1,7}, Vajkrém⁷, Kígyóborka</p> <p>E: 261,30kcal Tel.zsír: 7,01g CH: 29,59g Só: 0,82g</p> <p>Zsír: 10,69g Feh.: 10,34g Cuk: g Ca: 325,50mg</p>	<p>Tea¹², Korpás zsemle¹, Margarin, Zala felvágott⁶, Kaliforniai paprika</p> <p>E: 152,20kcal Tel.zsír: 1,74g CH: 20,53g Só: 0,79g</p> <p>Zsír: 5,31g Feh.: 5,10g Cuk: 5,00g Ca: 5,40mg</p>	<p>tej 2.8 % zsírtartalommal⁷, Zsemle¹, Szezámagos sajtkrém^{7,11}, paradicsom</p> <p>E: 218,66kcal Tel.zsír: 5,60g CH: 25,35g Só: 0,83g</p> <p>Zsír: 8,50g Feh.: 9,36g Cuk: g Ca: 326,15mg</p>	<p>UHT tej 2,8⁷, Rozsos babajka¹, Margarin, Baromfi párizsi</p> <p>E: 248,47kcal Tel.zsír: 5,14g CH: 26,49g Só: 0,96g</p> <p>Zsír: 10,39g Feh.: 10,65g Cuk: g Ca: 240,00mg</p>	<p>Meggy-Berkenye gyümölcstea¹², Burgonyás zsemle¹, Szárnyas májkrém¹, Jégcsapretek</p> <p>E: 152,54kcal Tel.zsír: 0,37g CH: 29,25g Só: 0,61g</p> <p>Zsír: 1,43g Feh.: 4,79g Cuk: 6,99g Ca: 5,44mg</p>
Tízórai	<p>Banán</p> <p>E: 57,36kcal Tel.zsír: g CH: 33,75g Só: 0,04g</p> <p>Zsír: 0,08g Feh.: 0,97g Cuk: g Ca: 4,50mg</p>	<p>Házi Almás, zabpelyhes keksz^{1,3,5,8,11,12}</p> <p>E: 304,54kcal Tel.zsír: 3,90g CH: 49,18g Só: 0,08g</p> <p>Zsír: 10,65g Feh.: 5,61g Cuk: 11,99g Ca: 18,57mg</p>	<p>Körte</p> <p>E: 39,75kcal Tel.zsír: g CH: 9,00g Só: g</p> <p>Zsír: 0,23g Feh.: 0,30g Cuk: g Ca: 11,77mg</p>	<p>Szilva</p> <p>E: 35,55kcal Tel.zsír: g CH: 7,65g Só: 0,01g</p> <p>Zsír: g Feh.: 0,60g Cuk: g Ca: 12,00mg</p>	<p>Gyümölcs joghurt⁷</p> <p>E: 116,16kcal Tel.zsír: 2,10g CH: 16,50g Só: 0,06g</p> <p>Zsír: 3,00g Feh.: 3,75g Cuk: g Ca: 180,00mg</p>
Ebéd	<p>Székelykáposzta^{6,7,9,12}, Tejföl öntet⁷, Kenyér ebédhez (félbarna)¹</p> <p>E: 260,67kcal Tel.zsír: 3,50g CH: 20,38g Só: 2,11g</p> <p>Zsír: 13,14g Feh.: 14,09g Cuk: g Ca: 102,23mg</p>	<p>Paradicsomos káposztafőzelék¹, Köményes pulykasült¹²</p> <p>E: 273,69kcal Tel.zsír: 0,66g CH: 32,55g Só: 1,20g</p> <p>Zsír: 7,35g Feh.: 18,65g Cuk: 4,10g Ca: 35,73mg</p>	<p>Párolt csirkemell, Burgonyapüré⁷, Őszibarack befőtt</p> <p>E: 296,22kcal Tel.zsír: 2,42g CH: 38,39g Só: 1,08g</p> <p>Zsír: 6,82g Feh.: 19,97g Cuk: 5,60g Ca: 79,64mg</p>	<p>Karalábefőzelék^{1,7}, Fasírt (sertés)^{1,3,12}</p> <p>E: 315,77kcal Tel.zsír: 3,59g CH: 33,61g Só: 1,61g</p> <p>Zsír: 10,92g Feh.: 18,10g Cuk: g Ca: 237,93mg</p>	<p>Húsgaluska leves^{1,3,9}, Tejbegríz (tejbedara)^{1,7}, Fahéj szórát</p> <p>E: 364,39kcal Tel.zsír: 5,27g CH: 51,58g Só: 0,98g</p> <p>Zsír: 11,23g Feh.: 11,54g Cuk: 23,99g Ca: 305,04mg</p>
Uzsonna	<p>tej 2.8 % zsírtartalommal⁷, Fehér kenyér¹, Sárgabarack lekvár</p> <p>E: 230,08kcal Tel.zsír: 4,11g CH: 35,60g Só: 0,58g</p> <p>Zsír: 5,79g Feh.: 7,93g Cuk: g Ca: 320,00mg</p>	<p>Limonádé¹², Teljeskiörlésű búzakenyér¹, Zöldfűszeres túrókrém⁷, Hónapos retek</p> <p>E: 142,82kcal Tel.zsír: 0,94g CH: 26,38g Só: 0,66g</p> <p>Zsír: 1,55g Feh.: 5,08g Cuk: 11,99g Ca: 29,85mg</p>	<p>tej 2.8 % zsírtartalommal⁷, Rozsos babajka¹, Tojáskrém^{3,10}, Kígyóborka</p> <p>E: 256,45kcal Tel.zsír: 4,37g CH: 26,81g Só: 0,75g</p> <p>Zsír: 9,51g Feh.: 11,69g Cuk: g Ca: 331,37mg</p>	<p>tej 2.8 % zsírtartalommal⁷, Félbarna kenyér¹, Margarin, Szeletelt sajt, TV paprika</p> <p>E: 265,46kcal Tel.zsír: 8,12g CH: 23,76g Só: 1,00g</p> <p>Zsír: 13,03g Feh.: 12,77g Cuk: g Ca: 322,40mg</p>	<p>Limonádé¹², Zöldséges stangli^{1,7}, Kockasajt⁷, paradicsom</p> <p>E: 171,08kcal Tel.zsír: 1,96g CH: 28,43g Só: 0,76g</p> <p>Zsír: 3,58g Feh.: 4,92g Cuk: 11,99g Ca: 2,87mg</p>
Energia:	809,41kcal	873,25kcal	811,08kcal	865,25kcal	804,17kcal
Zsír:	29,69g	24,86g	25,05g	34,35g	19,23g
Telített zsírsav:	14,61g	7,25g	12,38g	16,85g	9,70g
Fehérje:	33,34g	34,44g	41,32g	42,12g	25,00g
Szénhidrát:	119,31g	128,63g	99,55g	91,51g	125,75g
Hozzáadott cukor:	g	33,07g	5,60g	g	42,97g
Só:	3,55g	2,73g	2,66g	3,57g	2,41g
Ca:	752,23mg	89,55mg	748,93mg	812,33mg	493,35mg

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 18 - 2024. november 22

Étkezés	2024.11.18 Hétfő	2024.11.19 Kedd	2024.11.20 Szerda	2024.11.21 Csütörtök	2024.11.22 Péntek
Tízórai	<p>Forró csoki⁷, Zöldséges stangli^{1,7}, Vajkrém⁷, Kígyóborka</p> <p>E: 363,90kcal Tel.zsír: 8,43g CH: 44,65g Só: 1,28g</p> <p>Zsír: 13,45g Feh.: 13,87g Cuk: g Ca: 328,25mg</p>	<p>Tea¹², Korpás zsemle¹, Margarin, Zala felvágott⁶, Kaliforniai paprika</p> <p>E: 246,30kcal Tel.zsír: 2,14g CH: 37,20g Só: 1,24g</p> <p>Zsír: 6,57g Feh.: 8,41g Cuk: 6,99g Ca: 7,13mg</p>	<p>tej 2.8 % zsírtartalommal¹, Zsemle¹, Szezámagos sajtkrém^{7,11}, paradicsom</p> <p>E: 304,77kcal Tel.zsír: 6,41g CH: 39,79g Só: 1,30g</p> <p>Zsír: 10,19g Feh.: 12,24g Cuk: g Ca: 330,90mg</p>	<p>UHT tej 2,8⁷, Csokoládés gabonagolyó^{1,5,7,8,11}</p> <p>E: 227,34kcal Tel.zsír: 4,01g CH: 31,50g Só: 0,23g</p> <p>Zsír: 6,56g Feh.: 9,24g Cuk: g Ca: 240,00mg</p>	<p>Meggy-Berkenye gyümölcs¹², Kornspitz kifli^{1,6}, Szárnyas májkrém¹, Jégcsapretek</p> <p>E: 233,70kcal Tel.zsír: 0,97g CH: 38,62g Só: 1,74g</p> <p>Zsír: 3,86g Feh.: 8,69g Cuk: 6,99g Ca: 8,14mg</p>
Ebéd	<p>Rántott leves^{1,9}, Levesgyöngy betét^{1,3,7}, Székelykáposzta^{6,9,12}, Tejföl öntet⁷</p> <p>E: 420,57kcal Tel.zsír: 5,90g CH: 26,79g Só: 3,36g</p> <p>Zsír: 25,51g Feh.: 20,62g Cuk: 0,02g Ca: 113,48mg</p>	<p>Daragaluskaleves^{1,3,9}, Köményes pulykasült¹², Paradicsomos káposztafőzelék¹, zabszelet banános^{1,6}</p> <p>E: 631,75kcal Tel.zsír: 4,97g CH: 77,44g Só: 2,94g</p> <p>Zsír: 20,04g Feh.: 30,00g Cuk: 6,80g Ca: 84,27mg</p>	<p>Tojásleves^{1,3,9}, Vadas marhatokány^{1,7,10,12}, Spagetti tészta^{1,3}</p> <p>E: 558,91kcal Tel.zsír: 5,02g CH: 56,19g Só: 1,77g</p> <p>Zsír: 21,72g Feh.: 29,71g Cuk: 1,00g Ca: 78,00mg</p>	<p>Burgonyaleves^{1,3,9}, Zöldbabfőzelék^{1,7,12}, Fasírt (sertés)^{1,3,12}</p> <p>E: 517,60kcal Tel.zsír: 3,13g CH: 48,49g Só: 3,10g</p> <p>Zsír: 25,56g Feh.: 19,57g Cuk: g Ca: 92,22mg</p>	<p>Húsgaluska leves^{1,3,9}, Tejberizs⁷, Fahéj szórát</p> <p>E: 550,47kcal Tel.zsír: 8,22g CH: 79,25g Só: 1,63g</p> <p>Zsír: 16,74g Feh.: 17,68g Cuk: 25,99g Ca: 527,79mg</p>
Uzsonna	<p>Teljeskiörlésű rozskenyér¹, Sárgabarack lekvár</p> <p>E: 210,11kcal Tel.zsír: 0,17g CH: 43,90g Só: 0,75g</p> <p>Zsír: 0,62g Feh.: 3,92g Cuk: g Ca: mg</p>	<p>Teljeskiörlésű tönkölybúza kenyér¹, Zöldfűszeres túrókrém⁷, Hónapos retek</p> <p>E: 162,09kcal Tel.zsír: 1,36g CH: 26,80g Só: 1,05g</p> <p>Zsír: 2,28g Feh.: 8,14g Cuk: g Ca: 44,05mg</p>	<p>Teljeskiörlésű búzakenyér¹, Tojáskrém^{3,10}, Kígyóborka</p> <p>E: 191,11kcal Tel.zsír: 0,58g CH: 26,42g Só: 1,07g</p> <p>Zsír: 4,71g Feh.: 7,77g Cuk: g Ca: 14,38mg</p>	<p>Félbarna kenyér¹, Margarin, Szeletelt sajt, TV paprika</p> <p>E: 221,36kcal Tel.zsír: 5,88g CH: 21,91g Só: 1,19g</p> <p>Zsír: 10,17g Feh.: 10,31g Cuk: g Ca: 3,60mg</p>	<p>Sajtos kifli^{1,7}, Gyümölcs joghurt⁷</p> <p>E: 241,72kcal Tel.zsír: 3,11g CH: 38,50g Só: 0,59g</p> <p>Zsír: 4,85g Feh.: 8,11g Cuk: g Ca: 180,00mg</p>
Energia:	994,58kcal	1 040,14kcal	1 054,79kcal	966,30kcal	1 025,89kcal
Zsír:	39,58g	28,89g	36,62g	42,29g	25,44g
Telített zsírsav:	14,49g	8,46g	12,00g	13,02g	12,30g
Fehérje:	38,42g	46,55g	49,72g	39,12g	34,48g
Szénhidrát:	115,34g	141,44g	122,41g	101,90g	156,37g
Hozzáadott cukor:	0,02g	13,79g	1,00g	g	32,98g
Só:	5,40g	5,23g	4,14g	4,52g	3,96g
Ca:	441,73mg	135,44mg	423,28mg	335,82mg	715,93mg

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

Alsó tagozatos Iskolás Étlap

Étlap

2024. november 18 - 2024. november 22

Étkezés	2024.11.18 Hétfő	2024.11.19 Kedd	2024.11.20 Szerda	2024.11.21 Csütörtök	2024.11.22 Péntek
Tízórai	<p>Forró csoki⁷, Zöldséges stangli^{1,7}, Vajkrém⁷, Kígyóborka</p> <p>E: 396,12kcal Tel.zsír: 9,46g CH: 47,71g Só: 1,34g</p> <p>Zsír: 14,89g Feh.: 15,49g Cuk: g Ca: 409,75mg</p>	<p>Tea¹², Korpás zsemle¹, Margarin, Zala felvágott⁶, Kaliforniai paprika</p> <p>E: 299,62kcal Tel.zsír: 3,49g CH: 39,92g Só: 1,57g</p> <p>Zsír: 10,59g Feh.: 10,12g Cuk: 8,99g Ca: 9,88mg</p>	<p>tej 2.8 % zsírtartalommal¹, Zsemle¹, Szezámagos sajtkrém^{7,11}, paradicsom</p> <p>E: 339,19kcal Tel.zsír: 7,41g CH: 42,74g Só: 1,36g</p> <p>Zsír: 11,88g Feh.: 13,97g Cuk: g Ca: 415,65mg</p>	<p>UHT tej 2,8⁷, Csokoládés gabonagolyó^{1,5,7,8,11}</p> <p>E: 293,52kcal Tel.zsír: 5,03g CH: 41,20g Só: 0,29g</p> <p>Zsír: 8,28g Feh.: 11,77g Cuk: g Ca: 300,00mg</p>	<p>Meggy-Berkenye gyümölcs¹², Kornspitz kifli^{1,6}, Szárnyas májkrém¹, Jégcsapretek</p> <p>E: 249,62kcal Tel.zsír: 1,17g CH: 40,05g Só: 1,90g</p> <p>Zsír: 4,58g Feh.: 9,66g Cuk: 6,99g Ca: 10,84mg</p>
Ebéd	<p>Rántott leves^{1,9}, Levesgyöngy betét^{1,3,7}, Székelykáposzta^{6,9,12}, Tejföl öntet⁷</p> <p>E: 524,32kcal Tel.zsír: 7,33g CH: 34,52g Só: 4,23g</p> <p>Zsír: 31,87g Feh.: 24,45g Cuk: 0,02g Ca: 137,61mg</p>	<p>Daragaluskaleves^{1,3,9}, Köményes pulykasült¹², Paradicsomos káposztafőzelék¹, zabszelet banános^{1,6}</p> <p>E: 735,14kcal Tel.zsír: 5,41g CH: 88,64g Só: 3,75g</p> <p>Zsír: 23,42g Feh.: 36,27g Cuk: 9,49g Ca: 99,49mg</p>	<p>Tojásleves^{1,3,9}, Vadas marhatokány^{1,7,10,12}, Spagetti tészta^{1,3}</p> <p>E: 682,21kcal Tel.zsír: 6,36g CH: 67,36g Só: 2,27g</p> <p>Zsír: 27,31g Feh.: 35,99g Cuk: 1,50g Ca: 94,17mg</p>	<p>Burgonyaleves^{1,3,9}, Zöldbabfőzelék^{1,7,12}, Fasírt (sertés)^{1,3,12}</p> <p>E: 638,77kcal Tel.zsír: 3,90g CH: 57,83g Só: 3,72g</p> <p>Zsír: 32,44g Feh.: 24,33g Cuk: g Ca: 114,01mg</p>	<p>Húsgaluska leves^{1,3,9}, Tejberizs⁷, Fahéj szórát</p> <p>E: 632,30kcal Tel.zsír: 8,72g CH: 93,01g Só: 2,01g</p> <p>Zsír: 18,66g Feh.: 19,54g Cuk: 32,98g Ca: 556,24mg</p>
Uzsonna	<p>Teljeskiörlésű rozskenyér¹, Sárgabarack lekvár</p> <p>E: 210,11kcal Tel.zsír: 0,17g CH: 43,90g Só: 0,75g</p> <p>Zsír: 0,62g Feh.: 3,92g Cuk: g Ca: mg</p>	<p>Teljeskiörlésű tönkölybúza kenyér¹, Zöldfűszeres túrókrém⁷, Hónapos retek</p> <p>E: 163,72kcal Tel.zsír: 1,36g CH: 27,03g Só: 1,16g</p> <p>Zsír: 2,30g Feh.: 8,28g Cuk: g Ca: 49,51mg</p>	<p>Teljeskiörlésű búzakenyér¹, Tojáskrém^{3,10}, Kígyóborka</p> <p>E: 213,59kcal Tel.zsír: 0,70g CH: 26,77g Só: 1,16g</p> <p>Zsír: 6,15g Feh.: 9,03g Cuk: g Ca: 19,19mg</p>	<p>Félbarna kenyér¹, Margarin, Szeletelt sajt, TV paprika</p> <p>E: 266,01kcal Tel.zsír: 6,54g CH: 27,47g Só: 1,43g</p> <p>Zsír: 12,27g Feh.: 11,23g Cuk: g Ca: 4,80mg</p>	<p>Sajtos perec^{1,3,7}, Gyümölcs joghurt⁷</p> <p>E: 321,07kcal Tel.zsír: 4,90g CH: 50,30g Só: 0,63g</p> <p>Zsír: 7,94g Feh.: 8,95g Cuk: g Ca: 180,00mg</p>
Energia:	1 130,55kcal	1 198,48kcal	1 234,99kcal	1 198,31kcal	1 202,99kcal
Zsír:	47,38g	36,31g	45,35g	52,99g	31,18g
Telített zsírsav:	16,95g	10,26g	14,47g	15,47g	14,78g
Fehérje:	43,86g	54,67g	58,99g	47,33g	38,15g
Szénhidrát:	126,14g	155,59g	136,87g	126,50g	183,36g
Hozzáadott cukor:	0,02g	18,49g	1,50g	g	39,98g
Só:	6,32g	6,48g	4,79g	5,43g	4,53g
Ca:	547,36mg	158,88mg	529,01mg	418,81mg	747,09mg

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

Felső tagozatos Iskolás Étlap

Étlap

2024. november 18 - 2024. november 22

Étkezés	2024.11.18 Hétfő	2024.11.19 Kedd	2024.11.20 Szerda	2024.11.21 Csütörtök	2024.11.22 Péntek
Tízórai	<p>Forró csoki⁷, Zöldséges stangli^{1,7}, Vajkrém⁷, Kígyóborka</p> <p>E: 420,64kcal Tel.zsír: 10,79g CH: 48,68g Só: 1,44g</p> <p>Zsír: 16,93g Feh.: 16,11g Cuk: g Ca: 412,50mg</p>	<p>Tea¹², Korpás zsemle¹, Margarin, Zala felvágott⁶, Kaliforniai paprika</p> <p>E: 306,73kcal Tel.zsír: 3,49g CH: 41,52g Só: 1,57g</p> <p>Zsír: 10,62g Feh.: 10,22g Cuk: 9,99g Ca: 10,59mg</p>	<p>tej 2.8 % zsírtartalommal, Zsemle¹, Szezámagos sajtkrém^{7,11}, paradicsom</p> <p>E: 357,50kcal Tel.zsír: 8,19g CH: 43,67g Só: 1,51g</p> <p>Zsír: 13,26g Feh.: 14,53g Cuk: g Ca: 419,06mg</p>	<p>UHT tej 2,8⁷, Csokoládés gabonagolyó^{1,5,7,8,11}</p> <p>E: 293,52kcal Tel.zsír: 5,03g CH: 41,20g Só: 0,29g</p> <p>Zsír: 8,28g Feh.: 11,77g Cuk: g Ca: 300,00mg</p>	<p>Meggy-Berkenye gyümölcs¹², Kornspitz kifli^{1,6}, Szárnyas májkrém¹, Jégcsapretek</p> <p>E: 251,03kcal Tel.zsír: 1,17g CH: 40,31g Só: 1,90g</p> <p>Zsír: 4,59g Feh.: 9,77g Cuk: 6,99g Ca: 13,54mg</p>
Ebéd	<p>Rántott leves^{1,9}, Levesgyöngy betét^{1,3,7}, Székelykáposzta^{6,9,12}, Tejföl öntet⁷</p> <p>E: 673,38kcal Tel.zsír: 8,98g CH: 45,55g Só: 5,15g</p> <p>Zsír: 40,03g Feh.: 32,21g Cuk: 0,03g Ca: 159,54mg</p>	<p>Daragaluskaleves^{1,3,9}, Köményes pulykasült¹², Paradicsomos káposztafőzelék¹, zabszelet banános^{1,6}</p> <p>E: 818,39kcal Tel.zsír: 5,85g CH: 98,35g Só: 4,71g</p> <p>Zsír: 26,44g Feh.: 39,80g Cuk: 12,19g Ca: 111,48mg</p>	<p>Tojásleves^{1,3,9}, Vadas marhatokány^{1,7,10,12}, Spagetti tészta^{1,3}</p> <p>E: 762,22kcal Tel.zsír: 7,19g CH: 74,44g Só: 2,89g</p> <p>Zsír: 31,31g Feh.: 39,44g Cuk: 1,80g Ca: 103,73mg</p>	<p>Burgonyaleves^{1,3,9}, Zöldbabfőzelék^{1,7,12}, Fasírt (sertés)^{1,3,12}</p> <p>E: 737,20kcal Tel.zsír: 4,72g CH: 66,20g Só: 4,34g</p> <p>Zsír: 38,00g Feh.: 27,54g Cuk: g Ca: 131,32mg</p>	<p>Húsgaluska leves^{1,3,9}, Tejberizs⁷, Fahéj szórát</p> <p>E: 728,90kcal Tel.zsír: 9,43g CH: 109,39g Só: 2,62g</p> <p>Zsír: 20,91g Feh.: 21,76g Cuk: 37,98g Ca: 606,31mg</p>
Uzsonna	<p>Teljeskiőrlésű rozskenyér¹, Sárgabarack lekvár</p> <p>E: 210,11kcal Tel.zsír: 0,17g CH: 43,90g Só: 0,75g</p> <p>Zsír: 0,62g Feh.: 3,92g Cuk: g Ca: mg</p>	<p>Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér¹, Zöldfűszeres túrókrém⁷, Hónapos retek</p> <p>E: 177,68kcal Tel.zsír: 1,77g CH: 27,65g Só: 1,23g</p> <p>Zsír: 2,94g Feh.: 9,71g Cuk: g Ca: 64,32mg</p>	<p>Teljeskiőrlésű búzakenyér¹, Tojáskrém^{3,10}, Kígyóborka</p> <p>E: 234,68kcal Tel.zsír: 0,83g CH: 27,11g Só: 1,24g</p> <p>Zsír: 7,51g Feh.: 10,19g Cuk: g Ca: 23,72mg</p>	<p>Félbarna kenyér¹, Margarin, Szeletelt sajt, TV paprika</p> <p>E: 300,57kcal Tel.zsír: 8,24g CH: 27,82g Só: 1,60g</p> <p>Zsír: 14,90g Feh.: 13,65g Cuk: g Ca: 6,00mg</p>	<p>Sajtos pereg^{1,3,7}, Gyümölcs joghurt⁷</p> <p>E: 321,07kcal Tel.zsír: 4,90g CH: 50,30g Só: 0,63g</p> <p>Zsír: 7,94g Feh.: 8,95g Cuk: g Ca: 180,00mg</p>
Energia:	1 304,13kcal	1 302,80kcal	1 354,39kcal	1 331,29kcal	1 301,01kcal
Zsír:	57,58g	40,00g	52,08g	61,18g	33,44g
Telített zsírsav:	19,93g	11,12g	16,22g	17,99g	15,49g
Fehérje:	52,24g	59,72g	64,16g	52,96g	40,49g
Szénhidrát:	138,13g	167,52g	145,21g	135,22g	200,00g
Hozzáadott cukor:	0,03g	22,18g	1,80g	g	44,97g
Só:	7,34g	7,51g	5,64g	6,22g	5,14g
Ca:	572,04mg	186,39mg	546,52mg	437,32mg	799,86mg

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 18 - 2024. november 22

2024.11.18 Hétfő	2024.11.19 Kedd	2024.11.20 Szerda	2024.11.21 Csütörtök	2024.11.22 Péntek
<p>Rántott leves^{1,9}, Levesgyöngy betét^{1,3,7}, Székelykáposzta^{6,9,12}, Tejföl öntet⁷</p> <p>E: 781,23kcal Tel.zsír.: 10,61g CH: 48,93g Só: 6,32g</p> <p>Zsír: 48,40g Feh.: 36,71g Cuk: 0,03g Ca: 170,16mg</p>	<p>Daragaluskaleves^{1,3,9}, Köményes pulykasült¹², Paradicsomos káposztafőzelék¹</p> <p>E: 809,58kcal Tel.zsír.: 4,18g CH: 94,97g Só: 5,47g</p> <p>Zsír: 25,99g Feh.: 42,30g Cuk: 15,59g Ca: 130,56mg</p>	<p>Tojásleves^{1,3,9}, Vadas marhatokány^{1,7,10,12}, Spagetti tészta^{1,3}</p> <p>E: 840,27kcal Tel.zsír.: 7,93g CH: 81,48g Só: 3,49g</p> <p>Zsír: 35,10g Feh.: 42,88g Cuk: 2,00g Ca: 112,80mg</p>	<p>Burgonyaleves^{1,3,9}, Zöldbabfőzelék^{1,7,12}, Fasírt (sertés)^{1,3,12}</p> <p>E: 815,69kcal Tel.zsír.: 4,82g CH: 75,97g Só: 5,47g</p> <p>Zsír: 40,59g Feh.: 30,84g Cuk: g Ca: 147,64mg</p>	<p>Húsgaluska leves^{1,3,9}, Tejberizs⁷, Fahéj szórat</p> <p>E: 826,95kcal Tel.zsír.: 10,30g CH: 124,85g Só: 3,04g</p> <p>Zsír: 23,53g Feh.: 24,32g Cuk: 41,98g Ca: 652,45mg</p>
<p>Energia: 781,23kcal Zsír: 48,40g Telített zsírsav: 10,61g Fehérje: 36,71g Szénhidrát: 48,93g Hozzáadott cukor: 0,03g Só: 6,32g Ca: 170,16mg</p>	<p>Energia: 809,58kcal Zsír: 25,99g Telített zsírsav: 4,18g Fehérje: 42,30g Szénhidrát: 94,97g Hozzáadott cukor: 15,59g Só: 5,47g Ca: 130,56mg</p>	<p>Energia: 840,27kcal Zsír: 35,10g Telített zsírsav: 7,93g Fehérje: 42,88g Szénhidrát: 81,48g Hozzáadott cukor: 2,00g Só: 3,49g Ca: 112,80mg</p>	<p>Energia: 815,69kcal Zsír: 40,59g Telített zsírsav: 4,82g Fehérje: 30,84g Szénhidrát: 75,97g Hozzáadott cukor: g Só: 5,47g Ca: 147,64mg</p>	<p>Energia: 826,95kcal Zsír: 23,53g Telített zsírsav: 10,30g Fehérje: 24,32g Szénhidrát: 124,85g Hozzáadott cukor: 41,98g Só: 3,04g Ca: 652,45mg</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 18 - 2024. november 22

2024.11.18 Hétfő	2024.11.19 Kedd	2024.11.20 Szerda	2024.11.21 Csütörtök	2024.11.22 Péntek
<p>Rántott leves^{1,9}, Levesgyöngy betét^{1,3,7}, Székelykáposzta^{6,9,12}, Tejföl öntet⁷</p> <p>E: 731,04kcal Tel.zsír.: 9,59g CH: 48,91g Só: 5,88g</p> <p>Zsír: 44,20g Feh.: 33,69g Cuk: 0,03g Ca: 170,16mg</p>	<p>Daragaluskaleves^{1,3,9}, Köményes pulykasült¹², Paradicsomos káposztafőzelék¹</p> <p>E: 809,58kcal Tel.zsír.: 4,18g CH: 94,97g Só: 5,47g</p> <p>Zsír: 25,99g Feh.: 42,30g Cuk: 15,59g Ca: 130,56mg</p>	<p>Tojásleves^{1,3,9}, Vadas marhatokány^{1,7,10,12}, Spagetti tészta^{1,3}</p> <p>E: 840,27kcal Tel.zsír.: 7,93g CH: 81,48g Só: 3,49g</p> <p>Zsír: 35,10g Feh.: 42,88g Cuk: 2,00g Ca: 112,80mg</p>	<p>Burgonyaleves^{1,3,9}, Zöldbabfőzelék^{1,7,12}, Fasírt (sertés)^{1,3,12}</p> <p>E: 815,69kcal Tel.zsír.: 4,82g CH: 75,97g Só: 5,47g</p> <p>Zsír: 40,59g Feh.: 30,84g Cuk: g Ca: 147,64mg</p>	<p>Húsgaluska leves^{1,3,9}, Tejberizs⁷, Fahéj szórat</p> <p>E: 826,95kcal Tel.zsír.: 10,30g CH: 124,85g Só: 3,04g</p> <p>Zsír: 23,53g Feh.: 24,32g Cuk: 41,98g Ca: 652,45mg</p>
<p>Energia: 731,04kcal Zsír: 44,20g Telített zsírsav: 9,59g Fehérje: 33,69g Szénhidrát: 48,91g Hozzáadott cukor: 0,03g Só: 5,88g Ca: 170,16mg</p>	<p>Energia: 809,58kcal Zsír: 25,99g Telített zsírsav: 4,18g Fehérje: 42,30g Szénhidrát: 94,97g Hozzáadott cukor: 15,59g Só: 5,47g Ca: 130,56mg</p>	<p>Energia: 840,27kcal Zsír: 35,10g Telített zsírsav: 7,93g Fehérje: 42,88g Szénhidrát: 81,48g Hozzáadott cukor: 2,00g Só: 3,49g Ca: 112,80mg</p>	<p>Energia: 815,69kcal Zsír: 40,59g Telített zsírsav: 4,82g Fehérje: 30,84g Szénhidrát: 75,97g Hozzáadott cukor: g Só: 5,47g Ca: 147,64mg</p>	<p>Energia: 826,95kcal Zsír: 23,53g Telített zsírsav: 10,30g Fehérje: 24,32g Szénhidrát: 124,85g Hozzáadott cukor: 41,98g Só: 3,04g Ca: 652,45mg</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