

Étkezés	2024.11.25 Hétfő	2024.11.26 Kedd	2024.11.27 Szerda	2024.11.28 Csütörtök	2024.11.29 Péntek
Reggeli	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ , Fahéjas csiga ¹ E: 251,55kcal Tel.zsír.: 7,58g CH: 26,58g Só: 0,37g Zsír: 12,42g Feh.: 7,76g Cuk: g Ca: 320,00mg	Tea ¹² , Burgonyás zsemle ¹ , Margarin, Szeletelt sajt, Kaliforniai paprika E: 208,78kcal Tel.zsír.: 4,10g CH: 26,37g Só: 0,80g Zsír: 7,61g Feh.: 8,19g Cuk: 5,00g Ca: 2,34mg	Tejeskávé ^{1,7} , Rozsos babajka ¹ , Margarin, Kápia paprika E: 216,52kcal Tel.zsír.: 3,69g CH: 29,34g Só: 0,63g Zsír: 6,63g Feh.: 7,58g Cuk: g Ca: 241,40mg	UHT tej 2,8 ⁷ , Böngyöle ^{1,3,7} , Vajkrém ⁷ , Jégcsapretek E: 261,31kcal Tel.zsír.: 7,28g CH: 28,33g Só: 0,62g Zsír: 11,51g Feh.: 10,64g Cuk: g Ca: 247,90mg	Meggy-Berkenye gyümölcs tea ¹² , Sajtós kifli ^{1,7} , Halpástétom, Afrikai harcsa, zöldfűszeres ⁴ , zöldpaprika E: 151,69kcal Tel.zsír.: 1,12g CH: 20,49g Só: 0,49g Zsír: 5,64g Feh.: 4,10g Cuk: 6,99g Ca: 6,04mg
Tízórai	Körte E: 39,75kcal Tel.zsír.: g CH: 9,00g Só: g Zsír: 0,23g Feh.: 0,30g Cuk: g Ca: 11,77mg	Banán E: 57,36kcal Tel.zsír.: g CH: 33,75g Só: 0,04g Zsír: 0,08g Feh.: 0,97g Cuk: g Ca: 4,50mg	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	Házi banános joghurt ⁷ E: 140,70kcal Tel.zsír.: 2,42g CH: 49,15g Só: 0,10g Zsír: 3,78g Feh.: 4,77g Cuk: g Ca: 8,46mg	Őszibarackos túrókrém ⁷ 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
Ebéd	Édes-savanyú csirkecsikok ^{1,3,6,7,9,10,12} , Párolt bulgur ^{1,9} E: 338,04kcal Tel.zsír.: 0,89g CH: 46,35g Só: 1,12g Zsír: 5,74g Feh.: 21,31g Cuk: g Ca: 29,84mg	Zöldborsó főzelék ^{1,7} , Sajtfelújít ^{1,3,7,8} E: 371,31kcal Tel.zsír.: 8,80g CH: 31,79g Só: 1,32g Zsír: 18,44g Feh.: 17,73g Cuk: 4,50g Ca: 131,62mg	Bolognai spagetti ^{1,3,7,12} E: 320,33kcal Tel.zsír.: 3,31g CH: 36,00g Só: 1,09g Zsír: 11,59g Feh.: 16,96g Cuk: 1,62g Ca: 16,09mg	Burgonyafőzelék ^{1,7,12} , Sült csirkecombfilé, Narancs E: 281,49kcal Tel.zsír.: 2,22g CH: 30,84g Só: 0,96g Zsír: 15,46g Feh.: 11,90g Cuk: g Ca: 74,69mg	Csöben sült brokkoli csirkemájjal ^{1,3,7,8} , Banán E: 319,44kcal Tel.zsír.: 7,01g CH: 49,57g Só: 0,86g Zsír: 14,89g Feh.: 16,90g Cuk: g Ca: 271,47mg
Uzsonna	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ , Teljeskiörlesű tönkölybúza kenyér ¹ , Margarin, Pápai szendvics sonka, TV paprika E: 217,46kcal Tel.zsír.: 5,10g CH: 23,70g Só: 1,04g Zsír: 8,76g Feh.: 10,46g Cuk: g Ca: 322,40mg	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ , Fehér kenyér ¹ , Tojáspástétom ^{3,10} , Kápia paprika E: 235,86kcal Tel.zsír.: 4,42g CH: 24,41g Só: 0,73g Zsír: 9,31g Feh.: 10,96g Cuk: g Ca: 329,99mg	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ , Teljeskiörlesű búzakenyér ¹ , Vaniliás túrókrém ⁷ E: 230,78kcal Tel.zsír.: 5,53g CH: 27,16g Só: 0,64g Zsír: 8,29g Feh.: 11,11g Cuk: 2,00g Ca: 341,82mg	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ , Kukoricás kenyér ¹ , Kockasajt ⁷ , Kígyóuborka E: 218,81kcal Tel.zsír.: 5,93g CH: 24,33g Só: 0,85g Zsír: 8,84g Feh.: 9,70g Cuk: g Ca: 422,80mg	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ , 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:	846,80kcal	873,31kcal	883,78kcal	902,30kcal	843,40kcal
Zsír:	27,15g	35,44g	29,52g	39,60g	38,54g
Telített zsírsav:	13,56g	17,32g	14,63g	17,84g	19,09g
Fehérje:	39,83g	37,86g	39,40g	37,00g	40,74g
Szénhidrát:	105,62g	116,32g	109,00g	132,65g	101,62g
Hozzáadott cukor:	g	9,49g	3,62g	g	11,19g
Só:	2,53g	2,89g	2,42g	2,52g	1,91g
Ca:	684,01mg	468,45mg	779,31mg	753,85mg	655,38mg

Allergének:

1. Glutén 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

Étkezés	2024.11.25 Hétfő	2024.11.26 Kedd	2024.11.27 Szerda	2024.11.28 Csütörtök	2024.11.29 Péntek
Tízórai	<p>tej 2.8 % zsírtartalommal, Fahéjas csiga¹</p> <p>E: 386,94kcal Tel.zsír: 11,15g CH: 43,15g Só: 0,54g</p> <p>Zsír: 19,25g Feh.: 9,51g Cuk: g Ca: 320,00mg</p>	<p>Tea¹², Burgonyás zsemle¹, Margarin, Szeletelt sajt, Kaliforniai paprika</p> <p>E: 351,37kcal Tel.zsír: 5,88g CH: 48,90g Só: 1,35g</p> <p>Zsír: 10,58g Feh.: 13,86g Cuk: 6,99g Ca: 3,05mg</p>	<p>Tejeskávé^{1,7}, Tönkölybúza párna (teljeskiőrlésű)^{1,7}, Margarin, Kápia paprika</p> <p>E: 356,08kcal Tel.zsír: 5,15g CH: 53,48g Só: 1,07g</p> <p>Zsír: 8,97g Feh.: 12,88g Cuk: g Ca: 322,10mg</p>	<p>UHT tej 2,8%, Böngyöle^{1,3,7}, Vajkrém⁷, Jégcsapretek</p> <p>E: 384,66kcal Tel.zsír: 9,45g CH: 46,39g Só: 0,94g</p> <p>Zsír: 15,41g Feh.: 14,07g Cuk: g Ca: 251,85mg</p>	<p>Meggy-Berkenye gyümölcsstea¹², Sajtos kifli^{1,7}, Halpástétom, Afrikai harcsa, zöldfűszeres⁴, TV paprika</p> <p>E: 227,23kcal Tel.zsír: 1,83g CH: 31,19g Só: 0,83g</p> <p>Zsír: 8,02g Feh.: 6,47g Cuk: 6,99g Ca: 3,64mg</p>
Ebéd	<p>Tyúkhúsleves csigatésztával^{1,3,8,9}, Édes- savanyú csirkecsikok^{1,3,6,7,9,10,12}, Párolt bulgur^{1,9}, Alma</p> <p>E: 502,54kcal Tel.zsír: 1,45g CH: 67,94g Só: 2,83g</p> <p>Zsír: 10,21g Feh.: 27,97g Cuk: g Ca: 68,00mg</p>	<p>Burgonyagombóc leves^{1,3,9,12}, Sárgaborsó főzelék^{1,12}, Sült virsli feltét</p> <p>E: 540,62kcal Tel.zsír: 4,13g CH: 62,15g Só: 3,09g</p> <p>Zsír: 21,65g Feh.: 23,67g Cuk: 0,01g Ca: 42,18mg</p>	<p>Francia hagymaleves⁹, Bolognai spagetti^{1,3,7,12}</p> <p>E: 525,50kcal Tel.zsír: 5,43g CH: 51,65g Só: 2,23g</p> <p>Zsír: 25,18g Feh.: 21,18g Cuk: 3,04g Ca: 52,61mg</p>	<p>Zöldségleves eperlevéllel^{1,3,9}, Burgonyafőzelék^{1,7,12}, Sült csirkecombfilé</p> <p>E: 445,74kcal Tel.zsír: 3,70g CH: 41,05g Só: 2,32g</p> <p>Zsír: 26,68g Feh.: 17,84g Cuk: g Ca: 87,00mg</p>	<p>Gulyásleves^{1,3,9,12}, Diós guba^{1,7,8}</p> <p>E: 494,80kcal Tel.zsír: 4,57g CH: 60,59g Só: 1,75g</p> <p>Zsír: 17,82g Feh.: 19,71g Cuk: 14,00g Ca: 205,23mg</p>
Uzsonna	<p>Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér¹, Margarin, Pápai szendvics sonka, TV paprika</p> <p>E: 170,10kcal Tel.zsír: 1,31g CH: 26,68g Só: 1,32g</p> <p>Zsír: 3,69g Feh.: 7,26g Cuk: g Ca: 3,60mg</p>	<p>Teljeskiőrlésű rozskenyér¹, Tojás³pástétom^{3,10}, paradicsom</p> <p>E: 202,00kcal Tel.zsír: 0,54g CH: 26,73g Só: 0,97g</p> <p>Zsír: 4,90g Feh.: 7,54g Cuk: g Ca: 14,51mg</p>	<p>Teljeskiőrlésű búzakenyér¹, Vaniliás túrókrém⁷</p> <p>E: 185,42kcal Tel.zsír: 1,80g CH: 31,02g Só: 0,86g</p> <p>Zsír: 3,20g Feh.: 7,48g Cuk: 2,50g Ca: 24,34mg</p>	<p>Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér¹, Kockasajt⁷, Kígyóuborka</p> <p>E: 184,45kcal Tel.zsír: 3,12g CH: 28,38g Só: 0,94g</p> <p>Zsír: 5,05g Feh.: 6,16g Cuk: g Ca: 169,17mg</p>	<p>Pizzás csiga^{1,3,7}, Banán</p> <p>E: 183,07kcal Tel.zsír: 3,74g CH: 45,31g Só: 0,37g</p> <p>Zsír: 7,56g Feh.: 3,35g Cuk: g Ca: 4,50mg</p>
Energia:	1 059,58kcal	1 093,99kcal	1 067,01kcal	1 014,84kcal	905,10kcal
Zsír:	33,15g	37,13g	37,35g	47,14g	33,40g
Telített zsírsav:	13,91g	10,55g	12,38g	16,27g	10,14g
Fehérje:	44,74g	45,06g	41,54g	38,07g	29,53g
Szénhidrát:	137,77g	137,78g	136,14g	115,82g	137,09g
Hozzáadott cukor:	g	7,00g	5,54g	g	20,99g
Só:	4,69g	5,41g	4,17g	4,20g	2,95g
Ca:	391,60mg	59,74mg	399,04mg	508,02mg	213,37mg

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. Szezám¹mag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt

Alsó tagozatos Iskolás Étlap

Étlap

2024. november 25 - 2024. november 29

Étkezés	2024.11.25 Hétfő	2024.11.26 Kedd	2024.11.27 Szerda	2024.11.28 Csütörtök	2024.11.29 Péntek
Tízórai	<p>tej 2.8 % zsírtartalommal, Fahéjas csiga₁</p> <p>E: 415,98kcal Tel.zsír: 12,15g CH: 45,65g Só: 0,59g</p> <p>Zsír: 20,65g Feh.: 11,01g Cuk: g Ca: 400,00mg</p>	<p>Tea₁₂, Burgonyás zsemle₁, Margarin, Szeletelt sajt, Kaliforniai paprika</p> <p>E: 380,19kcal Tel.zsír: 6,50g CH: 51,56g Só: 1,43g</p> <p>Zsír: 12,61g Feh.: 14,00g Cuk: 8,99g Ca: 3,76mg</p>	<p>Tejeskávé_{1,7}, Tönkölybúza párna (teljeskiőrlésű)_{1,7}, Margarin, Kávia paprika</p> <p>E: 409,66kcal Tel.zsír: 6,78g CH: 57,48g Só: 1,20g</p> <p>Zsír: 12,39g Feh.: 14,58g Cuk: g Ca: 402,80mg</p>	<p>UHT tej 2,8%, Böngyöle_{1,3,7}, Vajkrém₇, Jégcsapretek</p> <p>E: 414,87kcal Tel.zsír: 10,40g CH: 49,05g Só: 0,99g</p> <p>Zsír: 16,82g Feh.: 15,83g Cuk: g Ca: 314,55mg</p>	<p>Meggy-Berkenye gyümölcsstea₁₂, Sajtos kifli_{1,7}, Halpástétom, Afrikai harcsa, zöldfűszeres₄, TV paprika</p> <p>E: 262,53kcal Tel.zsír: 2,24g CH: 32,08g Só: 0,98g</p> <p>Zsír: 11,09g Feh.: 7,46g Cuk: 6,99g Ca: 4,84mg</p>
Ebéd	<p>Tyúkhúsleves, csigatésztával_{1,3,8,9}, Édes- savanyú csirkecsikok_{1,3,6,7,9,10,12}, Párolt bulgur_{1,9}, Alma</p> <p>E: 609,33kcal Tel.zsír: 1,76g CH: 83,65g Só: 3,51g</p> <p>Zsír: 12,38g Feh.: 32,60g Cuk: g Ca: 86,75mg</p>	<p>Burgonyagombóc leves_{1,3,9,12}, Sárgaborsó főzelék_{1,12}, Sült virsli feltét</p> <p>E: 635,61kcal Tel.zsír: 4,52g CH: 74,05g Só: 3,41g</p> <p>Zsír: 25,04g Feh.: 27,66g Cuk: 0,02g Ca: 51,57mg</p>	<p>Francia hagymaleves₉, Bolognai spagetti_{1,3,7,12}</p> <p>E: 625,73kcal Tel.zsír: 6,81g CH: 60,94g Só: 3,12g</p> <p>Zsír: 30,21g Feh.: 25,27g Cuk: 3,38g Ca: 62,23mg</p>	<p>Zöldségleves eperlevéllel_{1,3,9}, Sült Burgonyafőzelék_{1,7,12}, Sült csirkecombfilé</p> <p>E: 563,48kcal Tel.zsír: 5,19g CH: 49,25g Só: 3,00g</p> <p>Zsír: 34,84g Feh.: 22,20g Cuk: g Ca: 118,65mg</p>	<p>Gulyásleves_{1,3,9,12}, Diós guba_{1,7,8}</p> <p>E: 626,43kcal Tel.zsír: 5,72g CH: 77,81g Só: 2,17g</p> <p>Zsír: 22,77g Feh.: 23,51g Cuk: 20,00g Ca: 247,25mg</p>
Uzsonna	<p>Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér₁, Margarin, Pápai szendvics sonka, TV paprika</p> <p>E: 202,60kcal Tel.zsír: 2,20g CH: 27,40g Só: 1,68g</p> <p>Zsír: 6,32g Feh.: 8,93g Cuk: g Ca: 4,80mg</p>	<p>Teljeskiőrlésű rozskenyér₁, Tojás_{3,10}, paradicsom</p> <p>E: 225,76kcal Tel.zsír: 0,67g CH: 27,36g Só: 1,05g</p> <p>Zsír: 6,34g Feh.: 8,80g Cuk: g Ca: 19,44mg</p>	<p>Teljeskiőrlésű búzakenyér₁, Vaniliás túrókrém₇</p> <p>E: 202,55kcal Tel.zsír: 2,11g CH: 33,28g Só: 0,87g</p> <p>Zsír: 3,76g Feh.: 8,17g Cuk: 3,50g Ca: 29,52mg</p>	<p>Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér₁, Kockasajt₇, Kígyóuborka</p> <p>E: 185,62kcal Tel.zsír: 3,12g CH: 28,55g Só: 0,94g</p> <p>Zsír: 5,06g Feh.: 6,26g Cuk: g Ca: 170,67mg</p>	<p>Pizzás csiga_{1,3,7}, Körte</p> <p>E: 315,02kcal Tel.zsír: 7,48g CH: 37,52g Só: 0,67g</p> <p>Zsír: 15,32g Feh.: 5,24g Cuk: g Ca: 18,84mg</p>
Energia:	1 227,90kcal	1 241,55kcal	1 237,93kcal	1 163,97kcal	1 203,98kcal
Zsír:	39,35g	44,00g	46,36g	56,72g	49,18g
Telített zsírsav:	16,11g	11,69g	15,70g	18,71g	15,45g
Fehérje:	52,54g	50,46g	48,02g	44,29g	36,21g
Szénhidrát:	156,70g	152,97g	151,69g	126,85g	147,41g
Hozzáadott cukor:	g	9,01g	6,87g	g	26,99g
Só:	5,77g	5,90g	5,19g	4,94g	3,82g
Ca:	491,55mg	74,77mg	494,55mg	603,87mg	270,94mg

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 25 - 2024. november 29

Étkezés	2024.11.25 Hétfő	2024.11.26 Kedd	2024.11.27 Szerda	2024.11.28 Csütörtök	2024.11.29 Péntek
Tízórai	tej 2.8 % zsírtartalommal, Fahéjas csiga ₁ E: 415,98kcal Tel.zsír: 12,15g CH: 45,65g Só: 0,59g Zsír: 20,65g Feh.: 11,01g Cuk: g Ca: 400,00mg	Tea ₁₂ , Burgonyás zsemle ₁ , Margarin, Szeletelt sajt, Kaliforniai paprika E: 419,90kcal Tel.zsír: 8,20g CH: 53,21g Só: 1,60g Zsír: 15,24g Feh.: 16,40g Cuk: 9,99g Ca: 4,47mg	Tejeskávé _{1,7} , Tönkölybúza párna (teljeskiőrlésű) _{1,7} , Margarin, Kávia paprika E: 418,43kcal Tel.zsír: 6,78g CH: 59,37g Só: 1,21g Zsír: 12,41g Feh.: 14,75g Cuk: g Ca: 403,50mg	UHT tej 2,8%, Böngyöle _{1,3,7} , Vajkrém ₇ , Jégcsapretek E: 437,62kcal Tel.zsír: 11,70g CH: 49,72g Só: 1,09g Zsír: 18,83g Feh.: 16,44g Cuk: g Ca: 318,50mg	Meggy-Berkenye gyümölcsstea ₁₂ , Sajtos kifli _{1,7} , Halpástétom, Afrikai harcsa, zöldfűszeres ₄ , TV paprika E: 297,83kcal Tel.zsír: 2,65g CH: 32,97g Só: 1,13g Zsír: 14,16g Feh.: 8,45g Cuk: 6,99g Ca: 6,04mg
Ebéd	Tyúkhúsleves csigatésztával _{1,3,8,9} , Édes- savanyú csirkecsikok _{1,3,6,7,9,10,12} , Párolt bulgur _{1,9} , Alma E: 711,11kcal Tel.zsír: 2,05g CH: 96,42g Só: 4,09g Zsír: 14,49g Feh.: 39,31g Cuk: g Ca: 103,30mg	Burgonyagombóc leves _{1,3,9,12} , Sárgaborsó főzelék _{1,12} , Sült virsli feltét E: 756,80kcal Tel.zsír: 6,29g CH: 80,71g Só: 4,27g Zsír: 33,27g Feh.: 32,70g Cuk: 0,02g Ca: 56,07mg	Francia hagymaleves ₉ , Bolognai spagetti _{1,3,7,12} E: 710,86kcal Tel.zsír: 7,24g CH: 70,62g Só: 3,61g Zsír: 33,90g Feh.: 28,28g Cuk: 3,62g Ca: 72,07mg	Zöldségleves eperlevéllel _{1,3,9} , Burgonyafőzelék _{1,7,12} , Sült csirkecombfilé E: 652,53kcal Tel.zsír: 5,66g CH: 58,10g Só: 3,44g Zsír: 39,97g Feh.: 24,92g Cuk: g Ca: 128,20mg	Gulyásleves _{1,3,9,12} , Diós guba _{1,7,8} E: 757,73kcal Tel.zsír: 6,88g CH: 92,99g Só: 2,91g Zsír: 28,08g Feh.: 28,27g Cuk: 23,99g Ca: 290,54mg
Uzsonna	Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér ₁ , Margarin, Pápai szendvics sonka, TV paprika E: 204,56kcal Tel.zsír: 2,20g CH: 27,70g Só: 1,68g Zsír: 6,35g Feh.: 9,05g Cuk: g Ca: 6,00mg	Teljeskiőrlésű rozskenyér ₁ , Tojás _{3,10} pástétom, paradicsom E: 248,14kcal Tel.zsír: 0,80g CH: 27,99g Só: 1,14g Zsír: 7,71g Feh.: 9,97g Cuk: g Ca: 24,09mg	Teljeskiőrlésű búzakenyér ₁ , Vaniliás túrókrém ₇ E: 212,00kcal Tel.zsír: 2,31g CH: 34,43g Só: 0,87g Zsír: 4,11g Feh.: 8,54g Cuk: 4,00g Ca: 32,60mg	Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér ₁ , Kockasajt ₇ , Kígyóuborka E: 217,76kcal Tel.zsír: 4,65g CH: 30,20g Só: 1,07g Zsír: 7,45g Feh.: 7,40g Cuk: g Ca: 257,00mg	Pizzás csiga _{1,3,7} , Körte E: 330,92kcal Tel.zsír: 7,48g CH: 41,12g Só: 0,67g Zsír: 15,41g Feh.: 5,36g Cuk: g Ca: 23,55mg
Energia:	1 331,65kcal	1 424,84kcal	1 341,29kcal	1 307,91kcal	1 386,48kcal
Zsír:	41,49g	56,23g	50,42g	66,25g	57,65g
Telített zsírsav:	16,40g	15,29g	16,32g	22,01g	17,01g
Fehérje:	59,37g	59,08g	51,56g	48,76g	42,08g
Szénhidrát:	169,77g	161,91g	164,42g	138,01g	167,08g
Hozzáadott cukor:	g	10,01g	7,61g	g	30,99g
Só:	6,35g	7,01g	5,68g	5,59g	4,72g
Ca:	509,30mg	84,62mg	508,18mg	703,70mg	320,14mg

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_{mag} és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt

Középkiskolás Étlap

Étlap

2024. november 25 - 2024. november 29

2024.11.25 Hétfő	2024.11.26 Kedd	2024.11.27 Szerda	2024.11.28 Csütörtök	2024.11.29 Péntek
<p>Tyúkhúsleves csigatésztával^{1,3,8,9}, Édes-savanyú csirkecsíkok^{1,3,6,7,9,10,12}, Párolt bulgur^{1,9}</p> <p>E: 800,88kcal Zsír: 17,08g Tel.zsír.: 2,51g Feh.: 46,46g CH: 104,68g Cuk: g Só: 5,21g Ca: 101,60mg</p>	<p>Burgonyagombóc leves^{1,3,9,12}, Sárgaborsó főzelék^{1,12}, Sült virsli feltét</p> <p>E: 878,47kcal Zsír: 41,51g Tel.zsír.: 8,05g Feh.: 37,78g CH: 87,48g Cuk: 0,02g Só: 5,40g Ca: 60,98mg</p>	<p>Francia hagymaleves⁹, Bolognai spagetti^{1,3,7,12}</p> <p>E: 809,52kcal Zsír: 38,94g Tel.zsír.: 8,62g Feh.: 32,27g CH: 79,51g Cuk: 3,96g Só: 4,10g Ca: 84,43mg</p>	<p>Zöldségleves eperlevéllel^{1,3,9}, Burgonyafőzelék^{1,7,12}, Sült csirkecombfilé</p> <p>E: 735,39kcal Zsír: 45,10g Tel.zsír.: 6,13g Feh.: 27,55g CH: 65,51g Cuk: g Só: 3,89g Ca: 138,30mg</p>	<p>Gulyásleves^{1,3,9,12}, Diós guba^{1,7,8}</p> <p>E: 849,31kcal Zsír: 32,09g Tel.zsír.: 7,66g Feh.: 31,19g CH: 103,08g Cuk: 25,99g Só: 3,38g Ca: 316,14mg</p>
<p>Energia: 800,88kcal Zsír: 17,08g Telített zsírsav: 2,51g Fehérje: 46,46g Szénhidrát: 104,68g Hozzáadott cukor: g Só: 5,21g Ca: 101,60mg</p>	<p>Energia: 878,47kcal Zsír: 41,51g Telített zsírsav: 8,05g Fehérje: 37,78g Szénhidrát: 87,48g Hozzáadott cukor: 0,02g Só: 5,40g Ca: 60,98mg</p>	<p>Energia: 809,52kcal Zsír: 38,94g Telített zsírsav: 8,62g Fehérje: 32,27g Szénhidrát: 79,51g Hozzáadott cukor: 3,96g Só: 4,10g Ca: 84,43mg</p>	<p>Energia: 735,39kcal Zsír: 45,10g Telített zsírsav: 6,13g Fehérje: 27,55g Szénhidrát: 65,51g Hozzáadott cukor: g Só: 3,89g Ca: 138,30mg</p>	<p>Energia: 849,31kcal Zsír: 32,09g Telített zsírsav: 7,66g Fehérje: 31,19g Szénhidrát: 103,08g Hozzáadott cukor: 25,99g Só: 3,38g Ca: 316,14mg</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. Csillagfürt

Felnőtt Étlap

Étlap

2024. november 25 - 2024. november 29

2024.11.25 Hétfő	2024.11.26 Kedd	2024.11.27 Szerda	2024.11.28 Csütörtök	2024.11.29 Péntek
<p>Tyúkhúsleves csigatésztával^{1,3,8,9}, Édes-savanyú csirkecsíkok^{1,3,6,7,9,10,12}, Párolt bulgur^{1,9}</p> <p>E: 800,88kcal Tel.zsír.: 2,51g CH: 104,68g Só: 5,21g</p> <p>Zsír: 17,08g Feh.: 46,46g Cuk: g Ca: 101,60mg</p>	<p>Burgonyagombóc leves^{1,3,9,12}, Sárgaborsó főzelék^{1,12}, Sült virsli feltét</p> <p>E: 878,53kcal Tel.zsír.: 8,05g CH: 87,49g Só: 5,40g</p> <p>Zsír: 41,51g Feh.: 37,78g Cuk: 0,02g Ca: 61,15mg</p>	<p>Francia hagymaleves⁹, Bolognai spagetti^{1,3,7,12}</p> <p>E: 809,52kcal Tel.zsír.: 8,62g CH: 79,51g Só: 4,10g</p> <p>Zsír: 38,94g Feh.: 32,27g Cuk: 3,96g Ca: 84,43mg</p>	<p>Zöldségleves eperlevéllel^{1,3,9}, Burgonyafőzelék^{1,7,12}, Sült csirkecombfilé</p> <p>E: 735,39kcal Tel.zsír.: 6,13g CH: 65,51g Só: 3,89g</p> <p>Zsír: 45,10g Feh.: 27,55g Cuk: g Ca: 138,30mg</p>	<p>Gulyásleves^{1,3,9,12}, Diós guba^{1,7,8}</p> <p>E: 849,31kcal Tel.zsír.: 7,66g CH: 103,08g Só: 3,38g</p> <p>Zsír: 32,09g Feh.: 31,19g Cuk: 25,99g Ca: 316,14mg</p>
<p>Energia: 800,88kcal Zsír: 17,08g Telített zsírsav: 2,51g Fehérje: 46,46g Szénhidrát: 104,68g Hozzáadott cukor: g Só: 5,21g Ca: 101,60mg</p>	<p>Energia: 878,53kcal Zsír: 41,51g Telített zsírsav: 8,05g Fehérje: 37,78g Szénhidrát: 87,49g Hozzáadott cukor: 0,02g Só: 5,40g Ca: 61,15mg</p>	<p>Energia: 809,52kcal Zsír: 38,94g Telített zsírsav: 8,62g Fehérje: 32,27g Szénhidrát: 79,51g Hozzáadott cukor: 3,96g Só: 4,10g Ca: 84,43mg</p>	<p>Energia: 735,39kcal Zsír: 45,10g Telített zsírsav: 6,13g Fehérje: 27,55g Szénhidrát: 65,51g Hozzáadott cukor: g Só: 3,89g Ca: 138,30mg</p>	<p>Energia: 849,31kcal Zsír: 32,09g Telített zsírsav: 7,66g Fehérje: 31,19g Szénhidrát: 103,08g Hozzáadott cukor: 25,99g Só: 3,38g Ca: 316,14mg</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. Csillagfürt