

Bölcsődés étlap

Étlap

2024. december 9 - 2024. december 14

Étkezés	2024.12.09 Hétfő	2024.12.10 Kedd	2024.12.11 Szerda	2024.12.12 Csütörtök	2024.12.13 Péntek	2024.12.14 Szombat
Reggeli	Vaníliás tej ₇ , Kakaós foszlós kalács _{1,3,7} E: 202,56kcal Tel.zsír.: 4,73g CH: 25,50g Só: 0,37g Zsír: 7,17g Feh.: 8,17g Cuk: g Ca: 320,00mg	Tea ₁₂ , Zöldséges stangli _{1,7} , Házi diós sajtkrém _{7,8} , Jégcsapretek E: 160,32kcal Tel.zsír.: 2,76g CH: 20,05g Só: 0,75g Zsír: 6,03g Feh.: 5,85g Cuk: 5,00g Ca: 8,39mg	Kakaó ₇ , Tejes kifli _{1,7} E: 211,65kcal Tel.zsír.: 4,55g CH: 27,58g Só: 0,47g Zsír: 6,66g Feh.: 8,73g Cuk: 5,00g Ca: 320,03mg	Eper-Homoktövis gyümölcsstea ₁₂ , Burgonyás zsemle ₁ , Halpástétom, Afrikai harcsa, paradicsomos ₄ , TV paprika E: 182,28kcal Tel.zsír.: 0,69g CH: 28,53g Só: 0,60g Zsír: 4,96g Feh.: 4,85g Cuk: 6,99g Ca: 2,44mg	tej 2.8 % zsírtartalommal ₇ , Félbarna kenyér ₁ , Margarin, Méz E: 212,88kcal Tel.zsír.: 4,72g CH: 27,11g Só: 0,66g Zsír: 7,77g Feh.: 7,95g Cuk: g Ca: 320,00mg	UHT tej 2,8 ₇ , Almás kosárka ₁ E: 261,85kcal Tel.zsír.: 8,35g CH: 23,25g Só: 0,43g Zsír: 14,70g Feh.: 8,00g Cuk: g Ca: 240,00mg
Tízórai	Alma E: 26,10kcal Tel.zsír.: g CH: 5,25g Só: 0,01g Zsír: 0,30g Feh.: 0,30g Cuk: g Ca: 7,88mg	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	Banán E: 57,36kcal Tel.zsír.: g CH: 33,75g Só: 0,04g Zsír: 0,08g Feh.: 0,97g Cuk: g Ca: 4,50mg	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	Ananászturmix ₇ E: 89,58kcal Tel.zsír.: 2,00g CH: 12,20g Só: 0,10g Zsír: 2,86g Feh.: 3,24g Cuk: g Ca: 169,60mg	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	Bakonyi sertésragu _{1,7} , Párolt bulgur _{1,9} E: 353,62kcal Tel.zsír.: 2,34g CH: 40,61g Só: 1,51g Zsír: 12,80g Feh.: 15,06g Cuk: 0,03g Ca: 47,12mg	Zöldborsó főzelék _{1,7} , Majorannás sült csirkecombfilé E: 249,82kcal Tel.zsír.: 1,79g CH: 24,17g Só: 0,96g Zsír: 13,13g Feh.: 15,48g Cuk: 4,50g Ca: 140,33mg	Párolt pulykamell, Hagymás tört burgonya, Őszibarack befőtt E: 301,01kcal Tel.zsír.: 0,46g CH: 42,98g Só: 0,97g Zsír: 6,07g Feh.: 17,82g Cuk: 5,60g Ca: 19,11mg	Stefánia vagdalt _{1,3,12} , Karalábefőzelék _{1,7} E: 294,80kcal Tel.zsír.: 3,79g CH: 27,25g Só: 1,34g Zsír: 12,31g Feh.: 16,55g Cuk: g Ca: 235,61mg	Sült csirkemáj, Zöldséges rizs, Mandarin E: 251,05kcal Tel.zsír.: 0,89g CH: 40,46g Só: 0,98g Zsír: 3,81g Feh.: 11,50g Cuk: g Ca: 40,83mg	Tarhonyáshús _{1,9,12} , cékla E: 261,31kcal Tel.zsír.: 0,59g CH: 35,01g Só: 1,50g Zsír: 8,66g Feh.: 11,65g Cuk: 2,40g Ca: 18,66mg
Uzsonna	tej 2.8 % zsírtartalommal ₇ , Kukoricás babajka ₁ , Vajkrém ₇ , TV paprika E: 234,61kcal Tel.zsír.: 6,63g CH: 25,80g Só: 0,71g Zsír: 9,87g Feh.: 9,64g Cuk: g Ca: 324,90mg	tej 2.8 % zsírtartalommal ₇ , Rozsos babajka ₁ , Körözött ₇ , Kigyóuborka E: 248,56kcal Tel.zsír.: 5,70g CH: 27,68g Só: 0,84g Zsír: 8,89g Feh.: 12,10g Cuk: g Ca: 347,79mg	tej 2.8 % zsírtartalommal ₇ , Félbarna kenyér ₁ , Margarin, Zala felvágott ₆ , paradicsom E: 237,47kcal Tel.zsír.: 5,82g CH: 23,95g Só: 1,04g Zsír: 10,80g Feh.: 10,47g Cuk: g Ca: 325,86mg	tej 2.8 % zsírtartalommal ₇ , Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér ₁ , Kockasajt ₇ , Kápia paprika E: 218,99kcal Tel.zsír.: 5,88g CH: 25,32g Só: 0,69g Zsír: 8,64g Feh.: 9,42g Cuk: g Ca: 421,20mg	tej 2.8 % zsírtartalommal ₇ , Bagett ₁ , Margarin, Szeletelt sajt, Kaliforniai paprika E: 268,73kcal Tel.zsír.: 8,10g CH: 23,59g Só: 0,88g Zsír: 13,38g Feh.: 12,95g Cuk: g Ca: 321,40mg	UHT tej 2,8 ₇ , Fehér kenyér ₁ , Szárnyas májkrém ₁ , paradicsom E: 203,30kcal Tel.zsír.: 4,19g CH: 25,14g Só: 0,80g Zsír: 6,88g Feh.: 9,94g Cuk: g Ca: 242,80mg
Energia:	816,88kcal	829,62kcal	807,50kcal	826,47kcal	822,24kcal	842,62kcal
Zsír:	30,14g	34,43g	23,60g	30,84g	27,83g	33,24g
Telített zsírsav:	13,70g	13,80g	10,83g	13,58g	15,72g	15,23g
Fehérje:	33,18g	41,62g	37,99g	42,20g	35,64g	33,34g
Szénhidrát:	97,16g	97,82g	128,26g	91,10g	103,35g	99,90g
Hozzáadott cukor:	0,03g	9,49g	10,60g	11,19g	g	2,40g
Só:	2,60g	3,70g	2,51g	2,67g	2,62g	2,79g
Ca:	699,90mg	770,26mg	669,50mg	717,12mg	851,83mg	681,46mg

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

Elkészítésvezető: Juhászné Konya Anikó

A változás jogát fenntartjuk!

MealPlanner / Tex and Co Network Kft. www.texandco.hu

Óvodás Étlap

Étlap

2024. december 9 - 2024. december 14

Étkezés	2024.12.09 Hétfő	2024.12.10 Kedd	2024.12.11 Szerda	2024.12.12 Csütörtök	2024.12.13 Péntek	2024.12.14 Szombat
Tízórai	Vaníliás tej ⁷ , Kakaós foszlós kalács ^{1,3,7} E: 288,96kcal Zsír: 8,75g Tel.zsír.: 5,45g Feh.: 10,35g CH: 41,00g Cuk: g Só: 0,54g Ca: 320,00mg	Tea ¹² , Zöldséges stangli ^{1,7} , Házi diós sajtkrém ^{7,8} , Jégcsapretek E: 274,00kcal Zsír: 9,12g Tel.zsír.: 4,12g Feh.: 10,10g CH: 36,50g Cuk: 6,99g Só: 1,35g Ca: 11,14mg	Kakaó ⁷ , Tejes kifli ^{1,7} E: 304,15kcal Zsír: 7,10g Tel.zsír.: 4,73g Feh.: 10,86g CH: 46,90g Cuk: 11,99g Só: 0,73g Ca: 320,07mg	Eper-Homoktövis gyümölcs ¹² , Korpás zsemle ¹ , Halpástétom, Afrikai harcsa, paradicsomos ⁴ , TV paprika E: 243,64kcal Zsír: 6,66g Tel.zsír.: 0,87g Feh.: 7,01g CH: 37,35g Cuk: 6,99g Só: 0,95g Ca: 3,64mg	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ , Böngyöle ^{1,3,7} , Margarin, Méz E: 368,12kcal Zsír: 11,38g Tel.zsír.: 6,36g Feh.: 11,73g CH: 52,96g Cuk: g Só: 0,74g Ca: 320,00mg	UHT tej 2,8 ⁷ , Almás kosárka ¹ E: 408,50kcal Zsír: 23,80g Tel.zsír.: 12,90g Feh.: 9,40g CH: 36,90g Cuk: g Só: 0,66g Ca: 240,00mg
Ebéd	Tojásleves ^{1,3,9} , Bakonyi sertésragu ^{1,7} , Párolt rizs, Mandarin E: 550,65kcal Zsír: 22,23g Tel.zsír.: 3,52g Feh.: 19,85g CH: 62,89g Cuk: 0,03g Só: 2,67g Ca: 83,26mg	Májgombóc (májgaluska) leves ^{1,3,9} , Majorannás sült csirkecombfilé, Fejtettbab főzelék ^{1,7,12} E: 507,27kcal Zsír: 24,38g Tel.zsír.: 3,67g Feh.: 29,04g CH: 48,80g Cuk: g Só: 2,13g Ca: 125,09mg	Zöldbableves tejfölös ^{1,3,7,12} , Köményes sertésült ¹² , Hagymás tört burgonya E: 522,80kcal Zsír: 28,66g Tel.zsír.: 3,03g Feh.: 18,53g CH: 45,61g Cuk: g Só: 2,09g Ca: 74,89mg	Lebbencsleves ^{1,9,12} , Brokkoli főzelék ^{1,7} , Stefánia vagdalt ^{1,3,12} , Narancs E: 515,47kcal Zsír: 27,23g Tel.zsír.: 4,21g Feh.: 20,41g CH: 44,30g Cuk: 0,01g Só: 3,16g Ca: 320,46mg	Gombaleves (tejfölös) ^{1,3,7,9} , Gránátos (burgonyás) kocka ¹ , Csemege uborka E: 448,05kcal Zsír: 12,56g Tel.zsír.: 3,74g Feh.: 14,86g CH: 67,09g Cuk: g Só: 1,55g Ca: 91,31mg	Zellerkrémleves ^{1,7,8,9} , Pirított zsemle/kenyér kocka ^{1,3} , Tarhonyás ^{1,9,12} E: 526,67kcal Zsír: 19,91g Tel.zsír.: 5,05g Feh.: 22,89g CH: 57,47g Cuk: g Só: 2,45g Ca: 30,99mg
Uzsonna	Teljeskiörlésű búzakenyér ¹ , Vajkrém ⁷ , TV paprika E: 194,79kcal Zsír: 6,54g Tel.zsír.: 4,10g Feh.: 5,91g CH: 27,60g Cuk: g Só: 1,12g Ca: 7,35mg	Teljeskiörlésű rozskenyér ¹ , Körözött ⁷ , Kígyóuborka E: 186,97kcal Zsír: 4,06g Tel.zsír.: 2,08g Feh.: 7,76g CH: 26,89g Cuk: g Só: 1,11g Ca: 33,66mg	Teljeskiörlésű búzakenyér ¹ , Margarin, Zala felvágott ⁸ , paradicsom E: 198,14kcal Zsír: 6,49g Tel.zsír.: 2,29g Feh.: 7,52g CH: 26,88g Cuk: g Só: 1,44g Ca: 8,28mg	Teljeskiörlésű tönkölybúza kenyér ¹ , Kockasajt ⁷ , Kápia paprika E: 189,92kcal Zsír: 5,08g Tel.zsír.: 3,13g Feh.: 6,28g CH: 29,49g Cuk: g Só: 0,93g Ca: 166,77mg	Teljeskiörlésű búzakenyér ¹ , Margarin, Szeletelt sajt, Kaliforniai paprika E: 249,64kcal Zsír: 10,34g Tel.zsír.: 5,93g Feh.: 11,30g CH: 27,52g Cuk: g Só: 1,44g Ca: 2,10mg	Teljeskiörlésű tönkölybúza kenyér ¹ , Szárnyas májkrém ¹ , paradicsom E: 156,40kcal Zsír: 1,88g Tel.zsír.: 0,54g Feh.: 5,87g CH: 28,52g Cuk: g Só: 1,00g Ca: 4,20mg
Energia:	1 034,39kcal	968,25kcal	1 025,09kcal	949,03kcal	1 065,80kcal	1 091,57kcal
Zsír:	37,52g	37,56g	42,25g	38,97g	34,28g	45,59g
Telített zsírsav:	13,07g	9,87g	10,05g	8,21g	16,03g	18,50g
Fehérje:	36,11g	46,89g	36,91g	33,71g	37,88g	38,16g
Szénhidrát:	131,49g	112,18g	119,38g	111,14g	147,57g	122,89g
Hozzáadott cukor:	0,03g	6,99g	11,99g	7,00g	g	g
Só:	4,34g	4,60g	4,26g	5,04g	3,73g	4,11g
Ca:	410,61mg	169,89mg	403,24mg	490,87mg	413,41mg	275,19mg

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

Alsó tagozatos Iskolás Étlap

Étlap

2024. december 9 - 2024. december 14

Étkezés	2024.12.09 Hétfő	2024.12.10 Kedd	2024.12.11 Szerda	2024.12.12 Csütörtök	2024.12.13 Péntek	2024.12.14 Szombat
Tízórai	Vaníliás tej ₇ , Kakaós foszlós kalács _{1,3,7} E: 319,91kcal Zsír: 10,15g Tel.zsír.: 6,45g Feh.: 11,85g CH: 44,00g Cuk: g Só: 0,59g Ca: 400,00mg	Tea ₁₂ , Zöldséges stangli _{1,7} , Házi diós sajtkrém _{7,8} , Jégcsapretek E: 286,75kcal Zsír: 9,42g Tel.zsír.: 4,20g Feh.: 10,30g CH: 38,83g Cuk: 8,99g Só: 1,46g Ca: 14,90mg	Kakaó ₇ , Tejes kifli _{1,7} E: 352,95kcal Zsír: 8,71g Tel.zsír.: 5,85g Feh.: 12,56g CH: 53,48g Cuk: 15,98g Só: 0,78g Ca: 400,10mg	Eper-Homoktövis gyümölcsstea ₁₂ , Korpás zsemle ₁ , Halpástétom, Afrikai harcsa, paradicsomos ₄ , TV paprika E: 279,20kcal Zsír: 9,73g Tel.zsír.: 1,28g Feh.: 8,02g CH: 38,28g Cuk: 6,99g Só: 1,10g Ca: 4,84mg	tej 2.8 % zsírtartalommal ₇ , Böngyöle _{1,3,7} , Margarin, Méz E: 414,84kcal Zsír: 14,78g Tel.zsír.: 7,98g Feh.: 13,28g CH: 55,52g Cuk: g Só: 0,87g Ca: 400,00mg	UHT tej 2,8 ₇ , Almás kosárka ₁ E: 437,30kcal Zsír: 25,20g Tel.zsír.: 13,85g Feh.: 11,05g CH: 39,30g Cuk: g Só: 0,70g Ca: 300,00mg
Ebéd	Tojásleves _{1,3,9} , Bakonyi sertésragu _{1,7} , Párolt rizs, Mandarin E: 676,18kcal Zsír: 27,27g Tel.zsír.: 4,40g Feh.: 23,75g CH: 78,22g Cuk: 0,04g Só: 3,18g Ca: 106,90mg	Májgombóc (májgaluska) leves _{1,3,9} , Majorannás sült csirkecombfilé, Fejtettbab főzelék _{1,7,12} E: 633,37kcal Zsír: 31,88g Tel.zsír.: 5,13g Feh.: 35,55g CH: 58,64g Cuk: g Só: 2,80g Ca: 159,23mg	Zöldbableves tejfölös _{1,3,7,12} , Köményes sertéssült ₁₂ , Hagymás tört burgonya E: 656,39kcal Zsír: 36,59g Tel.zsír.: 3,60g Feh.: 22,86g CH: 56,30g Cuk: g Só: 2,63g Ca: 87,35mg	Lebbencsleves _{1,9,12} , Brokkoli főzelék _{1,7} , Stefánia vagdalt _{1,3,12} , Narancs E: 652,91kcal Zsír: 34,64g Tel.zsír.: 5,16g Feh.: 24,84g CH: 56,95g Cuk: 0,01g Só: 3,97g Ca: 392,37mg	Gombaleves (tejfölös) _{1,3,7,9} , Gránátos kocka ₁ , Csemege uborka E: 525,27kcal Zsír: 14,30g Tel.zsír.: 4,12g Feh.: 17,45g CH: 79,55g Cuk: g Só: 1,95g Ca: 107,40mg	Zellerkrémleves _{1,7,8,9} , Pirított zsemle/kenyér kocka _{1,3} , Tarhonyás _{1,9,12} E: 645,51kcal Zsír: 25,04g Tel.zsír.: 6,40g Feh.: 28,88g CH: 68,45g Cuk: g Só: 3,51g Ca: 39,28mg
Uzsonna	Teljeskiörlésű búzakenyér ₁ , Vajkrém ₇ , TV paprika E: 196,75kcal Zsír: 6,57g Tel.zsír.: 4,10g Feh.: 6,03g CH: 27,90g Cuk: g Só: 1,12g Ca: 8,55mg	Teljeskiörlésű rozskenyér ₁ , Körözött ₇ , Kígyóuborka E: 213,44kcal Zsír: 5,78g Tel.zsír.: 3,05g Feh.: 9,67g CH: 27,70g Cuk: g Só: 1,24g Ca: 49,55mg	Teljeskiörlésű búzakenyér ₁ , Margarin, Zala felvágott ₆ , paradicsom E: 242,51kcal Zsír: 10,50g Tel.zsír.: 3,64g Feh.: 9,23g CH: 27,40g Cuk: g Só: 1,77g Ca: 11,72mg	Teljeskiörlésű tönkölybúza kenyér ₁ , Kockasajt ₇ , Kápia paprika E: 192,92kcal Zsír: 5,10g Tel.zsír.: 3,13g Feh.: 6,42g CH: 30,03g Cuk: g Só: 0,94g Ca: 167,47mg	Teljeskiörlésű búzakenyér ₁ , Margarin, Szeletelt sajt, Kaliforniai paprika E: 270,41kcal Zsír: 12,37g Tel.zsír.: 6,55g Feh.: 11,45g CH: 28,18g Cuk: g Só: 1,53g Ca: 2,80mg	Teljeskiörlésű tönkölybúza kenyér ₁ , Szárnyas májkrém ₁ , paradicsom E: 173,10kcal Zsír: 2,61g Tel.zsír.: 0,74g Feh.: 6,83g CH: 30,08g Cuk: g Só: 1,16g Ca: 5,60mg
Energia:	1 192,83kcal	1 133,56kcal	1 251,85kcal	1 125,03kcal	1 210,53kcal	1 255,91kcal
Zsír:	43,99g	47,08g	55,79g	49,47g	41,45g	52,85g
Telített zsírsav:	14,95g	12,37g	13,10g	9,58g	18,65g	20,99g
Fehérje:	41,63g	55,52g	44,65g	39,29g	42,17g	46,76g
Szénhidrát:	150,12g	125,17g	137,18g	125,26g	163,25g	137,83g
Hozzáadott cukor:	0,04g	8,99g	15,98g	7,00g	g	g
Só:	4,89g	5,49g	5,18g	6,01g	4,35g	5,37g
Ca:	515,45mg	223,69mg	499,17mg	564,68mg	510,20mg	344,88mg

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. december 9 - 2024. december 14

Étkezés	2024.12.09 Hétfő	2024.12.10 Kedd	2024.12.11 Szerda	2024.12.12 Csütörtök	2024.12.13 Péntek	2024.12.14 Szombat
Tízórai	Vaníliás tej ⁷ , Kakaós foszlós kalács ^{1,3,7} E: 321,06kcal Zsír: 10,15g Tel.zsír.: 6,45g Feh.: 11,85g CH: 44,30g Cuk: g Só: 0,59g Ca: 400,00mg	Tea ¹² , Zöldséges stangli ^{1,7} , Házi diós sajtkrém ^{7,8} , Jégcsapretek E: 321,51kcal Zsír: 12,08g Tel.zsír.: 5,53g Feh.: 11,73g CH: 40,24g Cuk: 9,99g Só: 1,70g Ca: 18,65mg	Kakaó ⁷ , Tejes kifli ^{1,7} E: 362,83kcal Zsír: 8,81g Tel.zsír.: 5,91g Feh.: 12,66g CH: 55,52g Cuk: 17,98g Só: 0,78g Ca: 400,11mg	Eper-Homoktövis gyümölcs ¹² , Korpás zsemle ¹ , Halpástétom, Afrikai harcsa, paradicsomos ⁴ , TV paprika E: 314,77kcal Zsír: 12,80g Tel.zsír.: 1,69g Feh.: 9,03g CH: 39,21g Cuk: 6,99g Só: 1,25g Ca: 6,04mg	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ , Böngyöle ^{1,3,7} , Margarin, Méz E: 414,84kcal Zsír: 14,78g Tel.zsír.: 7,98g Feh.: 13,28g CH: 55,52g Cuk: g Só: 0,87g Ca: 400,00mg	UHT tej 2,8 ⁷ , Almás kosárka ¹ E: 437,30kcal Zsír: 25,20g Tel.zsír.: 13,85g Feh.: 11,05g CH: 39,30g Cuk: g Só: 0,70g Ca: 300,00mg
Ebéd	Tojásleves ^{1,3,9} , Bakonyi sertésragu ^{1,7} , Párolt rizs, Mandarin E: 790,85kcal Zsír: 31,88g Tel.zsír.: 5,08g Feh.: 27,50g CH: 92,04g Cuk: 0,04g Só: 4,18g Ca: 124,53mg	Májgombóc (májgaluska) leves ^{1,3,9} , Majorannás sült csirkecombfilé, Fejlesztettbabb főzelék ^{1,7,12} E: 746,92kcal Zsír: 38,32g Tel.zsír.: 6,16g Feh.: 40,09g CH: 68,45g Cuk: g Só: 3,45g Ca: 182,43mg	Zöldbableves tejfölös ^{1,3,7,12} , Köményes sertésült ¹² , Hagymás tört burgonya E: 750,15kcal Zsír: 42,68g Tel.zsír.: 4,18g Feh.: 25,34g CH: 63,15g Cuk: g Só: 3,45g Ca: 97,47mg	Lebbencsleves ^{1,9,12} , Brokkoli főzelék ^{1,7} , Stefánia vagdalt ^{1,3,12} , Narancs E: 770,14kcal Zsír: 39,68g Tel.zsír.: 5,57g Feh.: 29,22g CH: 69,90g Cuk: 0,01g Só: 4,71g Ca: 450,51mg	Gombaleves (tejfölös) ^{1,3,7,9} , Gránátos (burgonyás) kocka ¹ , Csemege uborka E: 615,50kcal Zsír: 16,89g Tel.zsír.: 4,55g Feh.: 20,13g CH: 93,24g Cuk: g Só: 2,59g Ca: 118,17mg	Zellerkrémleves ^{1,7,8,9} , Pirított zsemle/kenyér kocka ^{1,3} , Tarhonyás ^{1,9,12} E: 799,66kcal Zsír: 30,33g Tel.zsír.: 8,14g Feh.: 34,48g CH: 87,45g Cuk: g Só: 4,07g Ca: 45,62mg
Uzsonna	Teljeskiörlésű búzakenyér ¹ , Vajkrém ⁷ , TV paprika E: 220,05kcal Zsír: 8,60g Tel.zsír.: 5,40g Feh.: 6,65g CH: 28,60g Cuk: g Só: 1,21g Ca: 11,00mg	Teljeskiörlésű rozkenyér ¹ , Körözött ⁷ , Kígyóuborka E: 235,44kcal Zsír: 7,10g Tel.zsír.: 3,82g Feh.: 11,50g CH: 28,39g Cuk: g Só: 1,31g Ca: 62,94mg	Teljeskiörlésű búzakenyér ¹ , Margarin, Zala felvágott ⁸ , paradicsom E: 244,70kcal Zsír: 10,52g Tel.zsír.: 3,64g Feh.: 9,33g CH: 27,80g Cuk: g Só: 1,77g Ca: 13,12mg	Teljeskiörlésű tönkölybúza kenyér ¹ , Kockasajt ⁷ , Kápia paprika E: 226,88kcal Zsír: 7,50g Tel.zsír.: 4,66g Feh.: 7,60g CH: 32,05g Cuk: g Só: 1,06g Ca: 253,00mg	Teljeskiörlésű búzakenyér ¹ , Margarin, Szeletelt sajt, Kaliforniai paprika E: 306,10kcal Zsír: 15,00g Tel.zsír.: 8,25g Feh.: 13,85g CH: 28,84g Cuk: g Só: 1,70g Ca: 3,50mg	Teljeskiörlésű tönkölybúza kenyér ¹ , Szárnyas májkrém ¹ , paradicsom E: 175,29kcal Zsír: 2,63g Tel.zsír.: 0,74g Feh.: 6,93g CH: 30,48g Cuk: g Só: 1,16g Ca: 7,00mg
Energia:	1 331,96kcal	1 303,88kcal	1 357,68kcal	1 311,79kcal	1 336,44kcal	1 412,25kcal
Zsír:	50,63g	57,49g	62,02g	59,98g	46,67g	58,16g
Telített zsírsav:	16,93g	15,51g	13,74g	11,93g	20,78g	22,73g
Fehérje:	46,00g	63,32g	47,34g	45,85g	47,26g	52,46g
Szénhidrát:	164,94g	137,08g	146,48g	141,16g	177,59g	157,23g
Hozzáadott cukor:	0,04g	9,99g	17,98g	7,01g	g	g
Só:	5,99g	6,47g	6,00g	7,02g	5,16g	5,94g
Ca:	535,53mg	264,03mg	510,70mg	709,55mg	521,67mg	352,62mg

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

Középiskolás Étlap

Étlap

2024. december 9 - 2024. december 14

2024.12.09 Hétfő	2024.12.10 Kedd	2024.12.11 Szerda	2024.12.12 Csütörtök	2024.12.13 Péntek	2024.12.14 Szombat
<p>Tojásleves^{1,3,9}, Bakonyi sertésragu^{1,7}, Párolt rizs</p> <p>E: 849,98kcal Tel.zsír.: 5,62g CH: 96,15g Só: 4,57g</p> <p>Zsír: 35,26g Feh.: 30,65g Cuk: 0,04g Ca: 101,65mg</p>	<p>Májgombóc (májgaluska) leves^{1,3,9}, Majorannás sült csirkecombfilé, Fejtettbab főzelék^{1,7,12}</p> <p>E: 797,63kcal Tel.zsír.: 6,95g CH: 69,51g Só: 4,14g</p> <p>Zsír: 42,64g Feh.: 42,14g Cuk: g Ca: 203,23mg</p>	<p>Zöldbaleves tejfőlös^{1,3,7,12}, Köményes sertéssült¹², Hagymás tört burgonya</p> <p>E: 865,38kcal Tel.zsír.: 4,76g CH: 74,40g Só: 3,87g</p> <p>Zsír: 48,86g Feh.: 28,60g Cuk: g Ca: 112,62mg</p>	<p>Lebbencsleves^{1,9,12}, Brokkoli főzelék^{1,7}, Stefánia vagdalt^{1,3,12}</p> <p>E: 825,67kcal Tel.zsír.: 7,08g CH: 61,28g Só: 5,49g</p> <p>Zsír: 47,68g Feh.: 32,35g Cuk: 0,02g Ca: 409,97mg</p>	<p>Gombaleves (tejfőlös)^{1,3,7,9}, Gránátos (burgonyás) kocka¹, Csemege uborka</p> <p>E: 713,01kcal Tel.zsír.: 4,98g CH: 107,90g Só: 3,11g</p> <p>Zsír: 19,52g Feh.: 23,57g Cuk: g Ca: 139,86mg</p>	<p>Zellerkrémleves^{1,7,8,9}, Pírtott zsemle/kenyér kocka^{1,3}, Tarhonyáshús^{1,9,12}</p> <p>E: 813,99kcal Tel.zsír.: 8,68g CH: 85,55g Só: 4,65g</p> <p>Zsír: 32,17g Feh.: 36,10g Cuk: g Ca: 51,58mg</p>
<p>Energia: 849,98kcal Zsír: 35,26g Telített zsírsav: 5,62g Fehérje: 30,65g Szénhidrát: 96,15g Hozzáadott cukor: 0,04g Só: 4,57g Ca: 101,65mg</p>	<p>Energia: 797,63kcal Zsír: 42,64g Telített zsírsav: 6,95g Fehérje: 42,14g Szénhidrát: 69,51g Hozzáadott cukor: g Só: 4,14g Ca: 203,23mg</p>	<p>Energia: 865,38kcal Zsír: 48,86g Telített zsírsav: 4,76g Fehérje: 28,60g Szénhidrát: 74,40g Hozzáadott cukor: g Só: 3,87g Ca: 112,62mg</p>	<p>Energia: 825,67kcal Zsír: 47,68g Telített zsírsav: 7,08g Fehérje: 32,35g Szénhidrát: 61,28g Hozzáadott cukor: 0,02g Só: 5,49g Ca: 409,97mg</p>	<p>Energia: 713,01kcal Zsír: 19,52g Telített zsírsav: 4,98g Fehérje: 23,57g Szénhidrát: 107,90g Hozzáadott cukor: g Só: 3,11g Ca: 139,86mg</p>	<p>Energia: 813,99kcal Zsír: 32,17g Telített zsírsav: 8,68g Fehérje: 36,10g Szénhidrát: 85,55g Hozzáadott cukor: g Só: 4,65g Ca: 51,58mg</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. december 9 - 2024. december 14

2024.12.09 Hétfő	2024.12.10 Kedd	2024.12.11 Szerda	2024.12.12 Csütörtök	2024.12.13 Péntek	2024.12.14 Szombat
<p>Tojásleves^{1,3,9}, Bakonyi sertésragu^{1,7}, Párolt rizs</p> <p>E: 849,98kcal Tel.zsír.: 5,62g CH: 96,15g Só: 4,57g</p> <p>Zsír: 35,26g Feh.: 30,65g Cuk: 0,04g Ca: 101,65mg</p>	<p>Májgombóc (májgaluska) leves^{1,3,9}, Majorannás sült csirkecombfilé, Fejtettbab főzelék^{1,7,12}</p> <p>E: 797,63kcal Tel.zsír.: 6,95g CH: 69,51g Só: 4,14g</p> <p>Zsír: 42,64g Feh.: 42,14g Cuk: g Ca: 203,23mg</p>	<p>Zöldbableves tejfőlös^{1,3,7,12}, Köményes sertéssült¹², Hagymás tört burgonya</p> <p>E: 865,38kcal Tel.zsír.: 4,76g CH: 74,40g Só: 3,87g</p> <p>Zsír: 48,86g Feh.: 28,60g Cuk: g Ca: 112,62mg</p>	<p>Lebbencsleves^{1,9,12}, Brokkoli főzelék^{1,7}, Stefánia vagdalt^{1,3,12}</p> <p>E: 825,67kcal Tel.zsír.: 7,08g CH: 61,28g Só: 5,49g</p> <p>Zsír: 47,68g Feh.: 32,35g Cuk: 0,02g Ca: 409,97mg</p>	<p>Gombaleves (tejfőlös)^{1,3,7,9}, Gránátos (burgonyás) kocka¹, Csemege uborka</p> <p>E: 713,01kcal Tel.zsír.: 4,98g CH: 107,90g Só: 3,11g</p> <p>Zsír: 19,52g Feh.: 23,57g Cuk: g Ca: 139,86mg</p>	<p>Zellerkrémleves^{1,7,8,9}, Pírtott zsemle/kenyér kocka^{1,3}, Tarhonyáshús^{1,9,12}</p> <p>E: 813,99kcal Tel.zsír.: 8,68g CH: 85,55g Só: 4,65g</p> <p>Zsír: 32,17g Feh.: 36,10g Cuk: g Ca: 51,58mg</p>
<p>Energia: 849,98kcal Zsír: 35,26g Telített zsírsav: 5,62g Fehérje: 30,65g Szénhidrát: 96,15g Hozzáadott cukor: 0,04g Só: 4,57g Ca: 101,65mg</p>	<p>Energia: 797,63kcal Zsír: 42,64g Telített zsírsav: 6,95g Fehérje: 42,14g Szénhidrát: 69,51g Hozzáadott cukor: g Só: 4,14g Ca: 203,23mg</p>	<p>Energia: 865,38kcal Zsír: 48,86g Telített zsírsav: 4,76g Fehérje: 28,60g Szénhidrát: 74,40g Hozzáadott cukor: g Só: 3,87g Ca: 112,62mg</p>	<p>Energia: 825,67kcal Zsír: 47,68g Telített zsírsav: 7,08g Fehérje: 32,35g Szénhidrát: 61,28g Hozzáadott cukor: 0,02g Só: 5,49g Ca: 409,97mg</p>	<p>Energia: 713,01kcal Zsír: 19,52g Telített zsírsav: 4,98g Fehérje: 23,57g Szénhidrát: 107,90g Hozzáadott cukor: g Só: 3,11g Ca: 139,86mg</p>	<p>Energia: 813,99kcal Zsír: 32,17g Telített zsírsav: 8,68g Fehérje: 36,10g Szénhidrát: 85,55g Hozzáadott cukor: g Só: 4,65g Ca: 51,58mg</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. Szezámag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt