

Bölcsődés étlap

Étlap

2025. január 20 - 2025. január 24

Étkezés	2025.01.20 Hétfő	2025.01.21 Kedd	2025.01.22 Szerda	2025.01.23 Csütörtök	2025.01.24 Péntek
Reggeli	Vaníliás tej ₇ , Sajtos kifli _{1,7} E: 180,85kcal Tel.zsír: 4,51g CH: 21,50g Só: 0,46g Zsír: 6,52g Feh.: 8,18g Cuk: g Ca: 320,00mg	Meggy-Berkenye gyümölcs ₁₂ , Burgonyás zsemle ₁ , Tojáspástétom _{3,10} , paradicsom E: 184,08kcal Tel.zsír: 0,40g CH: 28,11g Só: 0,53g Zsír: 3,88g Feh.: 6,31g Cuk: 6,99g Ca: 11,43mg	Forró csoki ₇ , Böngyöle _{1,3,7} , Margarin, Kápia paprika E: 254,58kcal Tel.zsír: 5,61g CH: 31,35g Só: 0,52g Zsír: 9,75g Feh.: 9,37g Cuk: g Ca: 321,40mg	tej 2.8 % zsírtartalommal ₇ , Rozsos babajka ₁ , Margarin, Szeletelt sajt, Jégcsapretek E: 288,34kcal Tel.zsír: 8,09g CH: 26,89g Só: 1,02g Zsír: 13,21g Feh.: 13,54g Cuk: g Ca: 325,40mg	Tea ₁₂ , Korpás bagett ₁ , Házi húskrém kkl ₁₂ , Kígyóuborka E: 175,13kcal Tel.zsír: 1,52g CH: 20,86g Só: 0,62g Zsír: 7,53g Feh.: 5,95g Cuk: 5,00g Ca: 8,20mg
Tízórai	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	Almás túrókrém ₇ E: 121,12kcal Tel.zsír: 3,22g CH: 7,35g Só: 0,03g Zsír: 5,05g Feh.: 11,35g Cuk: g Ca: 59,85mg	Házi Almás, zabpelyhes keksz _{1,3} E: 159,18kcal Tel.zsír: 1,95g CH: 24,61g Só: 0,05g Zsír: 5,73g Feh.: 3,26g Cuk: 5,99g Ca: 10,65mg	Alma E: 26,10kcal Tel.zsír: g CH: 5,25g Só: 0,01g Zsír: 0,30g Feh.: 0,30g Cuk: g Ca: 7,88mg	Mandarin E: 35,18kcal Tel.zsír: g CH: 7,35g Só: g Zsír: 0,23g Feh.: 0,52g Cuk: g Ca: 17,25mg
Ebéd	Bolognai spagetti _{1,3,7,12} E: 320,66kcal Tel.zsír: 3,31g CH: 36,00g Só: 1,09g Zsír: 11,59g Feh.: 16,96g Cuk: 1,62g Ca: 16,09mg	Tököfzelék _{1,7} , Sült csirkecombfilé, Narancs E: 245,47kcal Tel.zsír: 2,22g CH: 22,52g Só: 0,94g Zsír: 15,44g Feh.: 11,09g Cuk: g Ca: 93,40mg	Székelykáposzta _{6,9,12} , Tejföl öntet ₇ , Kenyér ebédhez (félbarna) ₁ E: 247,52kcal Tel.zsír: 1,97g CH: 23,49g Só: 2,08g Zsír: 10,25g Feh.: 13,97g Cuk: g Ca: 85,03mg	Párolt pulykamell, kakukkfűves, Főtt burgonya fél adag, Meggymártás ₇ E: 282,76kcal Tel.zsír: 1,77g CH: 36,63g Só: 0,86g Zsír: 7,34g Feh.: 16,01g Cuk: 6,99g Ca: 56,64mg	Frankfurti leves _{1,7,9,12} , Tejbegríz (tejbedara) _{1,7} , Kakaó szórát E: 435,93kcal Tel.zsír: 8,12g CH: 53,52g Só: 1,32g Zsír: 18,79g Feh.: 12,26g Cuk: 23,99g Ca: 316,18mg
Uzsonna	tej 2.8 % zsírtartalommal ₇ , Teljeskiőrlésű búzakenyér ₁ , sajtkrém, natur ₇ , Kaliforniai paprika E: 213,17kcal Tel.zsír: 5,67g CH: 24,96g Só: 0,93g Zsír: 8,28g Feh.: 8,98g Cuk: g Ca: 321,40mg	tej 2.8 % zsírtartalommal ₇ , Böngyöle _{1,3,7} , Magyaros vajkrém ₇ , TV paprika E: 263,36kcal Tel.zsír: 7,47g CH: 28,80g Só: 0,61g Zsír: 11,55g Feh.: 10,06g Cuk: g Ca: 322,40mg	Limonádé ₁₂ , Teljeskiőrlésű 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 , Kukoricás babajka ₁ , Halpástétom, Afrikai harcsa, zöldfűszeres ₄ , paradicsom E: 242,39kcal Tel.zsír: 4,65g CH: 26,09g Só: 0,76g Zsír: 10,41g Feh.: 9,90g Cuk: g Ca: 322,80mg	tej 2.8 % zsírtartalommal ₇ , Félbarna kenyér ₁ , Kockasajt ₇ , Kaliforniai paprika E: 221,26kcal Tel.zsír: 5,91g CH: 25,95g Só: 0,72g Zsír: 8,63g Feh.: 9,29g Cuk: g Ca: 421,20mg
Energia:	830,84kcal	814,03kcal	828,31kcal	839,59kcal	867,49kcal
Zsír:	29,40g	35,92g	29,00g	31,26g	35,18g
Telített zsírsav:	15,58g	13,30g	11,36g	14,50g	15,55g
Fehérje:	37,87g	38,80g	32,38g	39,75g	28,03g
Szénhidrát:	98,95g	86,78g	107,29g	94,85g	107,68g
Hozzáadott cukor:	1,62g	6,99g	17,98g	6,99g	28,98g
Só:	2,55g	2,12g	3,14g	2,64g	2,66g
Ca:	837,49mg	487,08mg	448,95mg	712,72mg	762,83mg

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

2025. január 20 - 2025. január 24

Étkezés	2025.01.20 Hétfő	2025.01.21 Kedd	2025.01.22 Szerda	2025.01.23 Csütörtök	2025.01.24 Péntek
Tízórai	Vaníliás tej ⁷ , Sajtos kifli ^{1,7} E: 245,54kcal Tel.zsír: 5,01g CH: 33,00g Só: 0,73g Zsír: 7,45g Feh.: 10,36g Cuk: g Ca: 320,00mg	Meggy-Berkenye gyümölcs ¹² , Burgonyás zsemle ¹ , Tojáspástétom ^{3,10} , paradicsom E: 296,65kcal Tel.zsír: 0,54g CH: 48,59g Só: 0,97g Zsír: 4,98g Feh.: 10,28g Cuk: 6,99g Ca: 14,56mg	Forró csoki ⁷ , Magvas zsemle ^{1,6} , Margarin, Kápia paprika E: 329,64kcal Tel.zsír: 5,05g CH: 42,34g Só: 1,07g Zsír: 10,96g Feh.: 12,11g Cuk: g Ca: 377,13mg	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ , Tönkölybúza párna (teljeskiőrlésű) ^{1,7} , Margarin, Szeletelt sajt, Jégcsapretek E: 426,03kcal Tel.zsír: 10,25g CH: 47,40g Só: 1,58g Zsír: 16,73g Feh.: 19,58g Cuk: g Ca: 328,10mg	Tea ¹² , Zöldséges stangli ^{1,7} , Házi húskrém kkl ¹² , Kígyóborka E: 262,77kcal Tel.zsír: 1,98g CH: 36,26g Só: 0,95g Zsír: 9,44g Feh.: 9,20g Cuk: 6,99g Ca: 10,91mg
Ebéd	Tavaszi karalábéleves ^{1,3,9} , Bolognai spagetti ^{1,3,7,12} , Mandarin E: 600,23kcal Tel.zsír: 4,96g CH: 62,18g Só: 2,39g Zsír: 27,41g Feh.: 22,44g Cuk: 3,04g Ca: 66,52mg	Lebbencsleves ^{1,9,12} , Tökfőzelék ^{1,7} , Fűszeres sertésapró ¹² E: 523,24kcal Tel.zsír: 4,81g CH: 33,65g Só: 2,77g Zsír: 34,56g Feh.: 17,00g Cuk: 0,01g Ca: 79,95mg	Fokhagymás rántott leves ^{1,12} , Levesgyöngy betét ^{1,3,7} , Székelykáposzta ^{6,9,12} , Tejföl öntet ⁷ E: 422,35kcal Tel.zsír: 5,89g CH: 27,06g Só: 4,24g Zsír: 25,50g Feh.: 20,60g Cuk: 0,02g Ca: 113,48mg	Marhahúsleves, főtt marhahús ^{1,3,9,12} , Főtt burgonya fél adag, Meggy mártás ⁷ E: 416,00kcal Tel.zsír: 3,80g CH: 57,64g Só: 1,46g Zsír: 9,46g Feh.: 20,77g Cuk: 9,99g Ca: 108,24mg	Frankfurti leves ^{1,7,9,12} , Tejbegríz (tejbedara) ^{1,7} , Kakaó szórát E: 601,32kcal Tel.zsír: 11,93g CH: 70,27g Só: 2,05g Zsír: 26,70g Feh.: 18,57g Cuk: 27,99g Ca: 520,02mg
Uzsonna	Teljeskiőrlésű búzakenyér ¹ , Házi diós sajtkrém ^{7,8} , Kaliforniai paprika E: 218,86kcal Tel.zsír: 4,14g CH: 27,69g Só: 1,47g Zsír: 8,17g Feh.: 8,21g Cuk: g Ca: 4,19mg	Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér ¹ , Magyaros vajkrém ⁷ , TV paprika E: 190,72kcal Tel.zsír: 4,05g CH: 27,10g Só: 0,97g Zsír: 6,49g Feh.: 5,71g Cuk: g Ca: 3,60mg	Teljeskiőrlésű rozskenyér ¹ , Tejfölös túró ⁷ , Lilahagyma E: 200,24kcal Tel.zsír: 2,31g CH: 28,77g Só: 0,87g Zsír: 4,38g Feh.: 8,49g Cuk: g Ca: 41,30mg	Fehér kenyér ¹ , Halpástétom, Afrikai harcsa, zöldfűszeres ⁴ , paradicsom E: 197,18kcal Tel.zsír: 1,03g CH: 28,38g Só: 1,05g Zsír: 6,49g Feh.: 5,74g Cuk: g Ca: 4,20mg	Félbarna kenyér ¹ , Kockasajt ⁷ , Alma E: 211,20kcal Tel.zsír: 3,17g CH: 34,12g Só: 0,99g Zsír: 5,27g Feh.: 6,06g Cuk: g Ca: 172,54mg
Energia:	1 064,63kcal	1 010,61kcal	952,23kcal	1 039,21kcal	1 075,29kcal
Zsír:	43,03g	46,03g	40,84g	32,68g	41,41g
Telített zsírsav:	14,11g	9,39g	13,25g	15,08g	17,08g
Fehérje:	41,00g	32,99g	41,20g	46,09g	33,84g
Szénhidrát:	122,86g	109,34g	98,17g	133,42g	140,65g
Hozzáadott cukor:	3,04g	7,00g	0,02g	9,99g	34,98g
Só:	4,59g	4,71g	6,18g	4,09g	3,99g
Ca:	390,71mg	98,11mg	531,91mg	440,54mg	703,48mg

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

2025. január 20 - 2025. január 24

Étkezés	2025.01.20 Hétfő	2025.01.21 Kedd	2025.01.22 Szerda	2025.01.23 Csütörtök	2025.01.24 Péntek
Tízórai	Vaníliás tej ⁷ , Sajtos kifli ^{1,7} E: 276,50kcal Tel.zsír: 6,01g CH: 36,00g Só: 0,78g Zsír: 8,85g Feh.: 11,86g Cuk: g Ca: 400,00mg	Meggy-Berkenye gyümölcs ¹² , Burgonyás zsemle ¹ , Tojáspástétom ^{3,10} , paradicsom E: 320,41kcal Tel.zsír: 0,67g CH: 49,22g Só: 1,05g Zsír: 6,42g Feh.: 11,54g Cuk: 6,99g Ca: 19,48mg	Forró csoki ⁷ , Magvas zsemle ^{1,6} , Margarin, Kápia paprika E: 380,65kcal Tel.zsír: 6,68g CH: 45,69g Só: 1,21g Zsír: 14,40g Feh.: 13,82g Cuk: g Ca: 457,83mg	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ , Tönkölybúza párna (teljeskiőrlésű) ^{1,7} , Margarin, Szeletelt sajt, Jégsapretek E: 474,16kcal Tel.zsír: 11,87g CH: 50,22g Só: 1,72g Zsír: 20,14g Feh.: 21,24g Cuk: g Ca: 410,80mg	Tea ¹² , Zöldséges stangli ^{1,7} , Házi húskrém kkl ¹² , Kígyóborka E: 284,01kcal Tel.zsír: 2,33g CH: 38,57g Só: 1,06g Zsír: 10,70g Feh.: 9,66g Cuk: 8,99g Ca: 13,63mg
Ebéd	Tavaszi karalábéleves ^{1,3,9} , Bolognai spagetti ^{1,3,7,12} E: 678,06kcal Tel.zsír: 6,15g CH: 65,73g Só: 3,07g Zsír: 32,57g Feh.: 26,36g Cuk: 3,38g Ca: 61,27mg	Lebbencsleves ^{1,9,12} , Tököfélék ^{1,7} , Fűszeres sertésapró ¹² E: 649,06kcal Tel.zsír: 5,94g CH: 41,35g Só: 3,45g Zsír: 43,02g Feh.: 21,13g Cuk: 0,01g Ca: 98,02mg	Fokhagymás rántott leves ^{1,12} , Levesgyöngy betét ^{1,3,7} , Székelykáposzta ^{6,9,12} , Tejföl öntet ⁷ E: 526,35kcal Tel.zsír: 7,32g CH: 34,82g Só: 4,98g Zsír: 31,86g Feh.: 24,42g Cuk: 0,02g Ca: 137,61mg	Marhahúsleves, főtt marhahús ^{1,3,9,12} , Főtt burgonya fél adag, Meggy mártás ⁷ E: 514,62kcal Tel.zsír: 4,82g CH: 70,73g Só: 1,81g Zsír: 11,95g Feh.: 26,17g Cuk: 12,99g Ca: 130,25mg	Frankfurti leves ^{1,7,9,12} , Tejbegríz (tejbedara) ^{1,7} , Kakaó szórát E: 727,27kcal Tel.zsír: 13,95g CH: 85,75g Só: 2,58g Zsír: 32,09g Feh.: 22,17g Cuk: 33,98g Ca: 578,23mg
Uzsonna	Teljeskiőrlésű búzakenyér ¹ , Házi diós sajtkrém ^{7,8} , Kaliforniai paprika E: 225,24kcal Tel.zsír: 4,21g CH: 28,36g Só: 1,57g Zsír: 8,50g Feh.: 8,40g Cuk: g Ca: 5,94mg	Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér ¹ , Magyaros vajkrém ⁷ , TV paprika E: 192,68kcal Tel.zsír: 4,05g CH: 27,40g Só: 0,97g Zsír: 6,52g Feh.: 5,83g Cuk: g Ca: 4,80mg	Teljeskiőrlésű rozskenyér ¹ , Tejfölös túró ⁷ , Lilahagyma E: 215,44kcal Tel.zsír: 2,74g CH: 29,86g Só: 0,93g Zsír: 5,14g Feh.: 9,48g Cuk: g Ca: 50,80mg	Fehér kenyér ¹ , Halpástétom, Afrikai harcsa, zöldfűszeres ⁴ , paradicsom E: 232,71kcal Tel.zsír: 1,45g CH: 29,37g Só: 1,21g Zsír: 9,55g Feh.: 6,71g Cuk: g Ca: 5,60mg	Félbarna kenyér ¹ , Kockasajt ⁷ , Alma E: 226,86kcal Tel.zsír: 3,17g CH: 37,27g Só: 0,99g Zsír: 5,45g Feh.: 6,24g Cuk: g Ca: 177,27mg
Energia:	1 179,80kcal	1 162,16kcal	1 122,45kcal	1 221,50kcal	1 238,14kcal
Zsír:	49,91g	55,96g	51,40g	41,64g	48,25g
Telített zsírsav:	16,37g	10,66g	16,74g	18,14g	19,44g
Fehérje:	46,62g	38,50g	47,71g	54,13g	38,07g
Szénhidrát:	130,09g	117,97g	110,38g	150,32g	161,60g
Hozzáadott cukor:	3,38g	7,00g	0,02g	12,99g	42,97g
Só:	5,42g	5,47g	7,11g	4,73g	4,64g
Ca:	467,21mg	122,30mg	646,23mg	546,65mg	769,12mg

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

2025. január 20 - 2025. január 24

Étkezés	2025.01.20 Hétfő	2025.01.21 Kedd	2025.01.22 Szerda	2025.01.23 Csütörtök	2025.01.24 Péntek
Tízórai	Vaníliás tej ₇ , Sajtos kifli _{1,7} E: 277,64kcal Tel.zsír.: 6,01g CH: 36,30g Só: 0,78g Zsír: 8,85g Feh.: 11,86g Cuk: g Ca: 400,00mg	Meggy-Berkenye gyümölcs ₁₂ , Burgonyás zsemle ₁ , Tojás _{3,10} E: 331,84kcal Tel.zsír.: 0,78g CH: 47,85g Só: 1,13g Zsír: 7,69g Feh.: 12,21g Cuk: 6,99g Ca: 17,13mg	Forró csoki ₇ , Magvas zsemle _{1,6} , Margarin, Kápia paprika E: 384,94kcal Tel.zsír.: 6,69g CH: 46,49g Só: 1,21g Zsír: 14,44g Feh.: 13,98g Cuk: g Ca: 458,53mg	tej 2.8 % zsírtartalommal ₇ , Tönkölybúza párna (teljeskiőrlésű) _{1,7} , Margarin, Szeletelt sajt, Jégcsapretek E: 508,18kcal Tel.zsír.: 13,57g CH: 50,54g Só: 1,89g Zsír: 22,75g Feh.: 23,65g Cuk: g Ca: 413,50mg	Tea ₁₂ , Zöldséges stangli _{1,7} , Házi húskrém kkl ₁₂ , Kígyóborka E: 305,41kcal Tel.zsír.: 2,69g CH: 39,89g Só: 1,17g Zsír: 12,42g Feh.: 10,43g Cuk: 9,99g Ca: 16,71mg
Ebéd	Tavaszi karalábéleves _{1,3,9} , Bolognai spagetti _{1,3,7,12} E: 769,44kcal Tel.zsír.: 6,33g CH: 76,59g Só: 3,84g Zsír: 36,09g Feh.: 29,61g Cuk: 3,62g Ca: 71,04mg	Lebbencsleves _{1,9,12} , Töközelék _{1,7} , Fűszeres sertésapró ₁₂ , Narancs E: 808,03kcal Tel.zsír.: 6,60g CH: 64,33g Só: 4,13g Zsír: 48,85g Feh.: 24,67g Cuk: 0,01g Ca: 176,37mg	Fokhagymás rántott leves _{1,12} , Levesgyöngy betét _{1,3,7} , Székelykáposzta _{6,9,12} , Tejföl öntet ₇ E: 676,79kcal Tel.zsír.: 8,97g CH: 46,01g Só: 5,69g Zsír: 40,02g Feh.: 32,20g Cuk: 0,03g Ca: 159,54mg	Marhahúsleves, főtt marhahús _{1,3,9,12} , Főtt burgonya fél adag, Meggy ₇ E: 595,64kcal Tel.zsír.: 5,40g CH: 83,07g Só: 2,29g Zsír: 13,45g Feh.: 29,61g Cuk: 14,99g Ca: 153,45mg	Frankfurti leves _{1,7,9,12} , Tejbegríz (tejbedara) _{1,7} , Kakaó szórát E: 820,20kcal Tel.zsír.: 15,08g CH: 98,64g Só: 3,23g Zsír: 35,52g Feh.: 24,50g Cuk: 37,98g Ca: 601,81mg
Uzsonna	Teljeskiőrlésű búzakenyér ₁ , Házi diós sajtkrém _{7,8} , Kaliforniai paprika E: 257,67kcal Tel.zsír.: 5,55g CH: 29,11g Só: 1,81g Zsír: 11,17g Feh.: 9,82g Cuk: g Ca: 7,69mg	Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér ₁ , Magyaros vajkrém ₇ , TV paprika E: 215,99kcal Tel.zsír.: 5,35g CH: 28,10g Só: 1,06g Zsír: 8,55g Feh.: 6,45g Cuk: g Ca: 6,00mg	Teljeskiőrlésű rozskenyér ₁ , Tejfölös túró ₇ , Lilahagyma E: 239,06kcal Tel.zsír.: 3,52g CH: 31,13g Só: 0,97g Zsír: 6,51g Feh.: 11,01g Cuk: g Ca: 65,10mg	Fehér kenyér ₁ , Halpástétom, Afrikai harcsa, zöldfűszeres ₄ , paradicsom E: 268,24kcal Tel.zsír.: 1,86g CH: 30,36g Só: 1,36g Zsír: 12,61g Feh.: 7,68g Cuk: g Ca: 7,00mg	Félbarna kenyér ₁ , Kockasajt ₇ , Alma E: 268,26kcal Tel.zsír.: 4,70g CH: 40,85g Só: 1,11g Zsír: 7,95g Feh.: 7,40g Cuk: g Ca: 265,25mg
Energia:	1 304,75kcal	1 355,86kcal	1 300,78kcal	1 372,06kcal	1 393,87kcal
Zsír:	56,11g	65,09g	60,97g	48,81g	55,89g
Telített zsírsav:	17,89g	12,73g	19,17g	20,83g	22,48g
Fehérje:	51,29g	43,33g	57,19g	60,94g	42,34g
Szénhidrát:	142,00g	140,28g	123,63g	163,97g	179,38g
Hozzáadott cukor:	3,62g	7,01g	0,03g	14,99g	47,97g
Só:	6,43g	6,33g	7,86g	5,54g	5,51g
Ca:	478,72mg	199,50mg	683,17mg	573,95mg	883,77mg

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

2025. január 20 - 2025. január 24

2025.01.20 Hétfő	2025.01.21 Kedd	2025.01.22 Szerda	2025.01.23 Csütörtök	2025.01.24 Péntek
<p>Tavaszi karalábéleves^{1,3,9}, Bolognai spagetti^{1,3,7,12}</p> <p>E: 873,85kcal Tel.zsír.: 7,46g CH: 86,79g Só: 4,61g</p> <p>Zsír: 40,98g Feh.: 33,87g Cuk: 3,96g Ca: 84,32mg</p>	<p>Lebbencsleves^{1,9,12}, Tökfőzelék^{1,7}, Fűszeres sertésapró¹²</p> <p>E: 862,02kcal Tel.zsír.: 8,26g CH: 56,99g Só: 4,67g</p> <p>Zsír: 56,80g Feh.: 26,82g Cuk: 0,02g Ca: 127,61mg</p>	<p>Fokhagymás rántott leves^{1,12}, Levesgyöngy betét^{1,3,7}, Székelykáposzta^{6,9,12}, Tejföl öntet⁷</p> <p>E: 785,73kcal Tel.zsír.: 10,59g CH: 49,56g Só: 6,94g</p> <p>Zsír: 48,39g Feh.: 36,73g Cuk: 0,03g Ca: 170,16mg</p>	<p>Marhahúsleves, főtt marhahús^{1,3,9,12}, Főtt burgonya fél adag, Meggy mártás⁷</p> <p>E: 701,51kcal Tel.zsír.: 6,10g CH: 98,73g Só: 3,18g</p> <p>Zsír: 15,32g Feh.: 35,01g Cuk: 19,98g Ca: 176,89mg</p>	<p>Frankfurti leves^{1,7,9,12}, Tejbegríz (tejbedara)^{1,7}, Kakaó szórat</p> <p>E: 857,24kcal Tel.zsír.: 15,24g CH: 104,36g Só: 3,68g</p> <p>Zsír: 36,54g Feh.: 25,67g Cuk: 38,98g Ca: 578,64mg</p>
<p>Energia: 873,85kcal Zsír: 40,98g Telített zsírsav: 7,46g Fehérje: 33,87g Szénhidrát: 86,79g Hozzáadott cukor: 3,96g Só: 4,61g Ca: 84,32mg</p>	<p>Energia: 862,02kcal Zsír: 56,80g Telített zsírsav: 8,26g Fehérje: 26,82g Szénhidrát: 56,99g Hozzáadott cukor: 0,02g Só: 4,67g Ca: 127,61mg</p>	<p>Energia: 785,73kcal Zsír: 48,39g Telített zsírsav: 10,59g Fehérje: 36,73g Szénhidrát: 49,56g Hozzáadott cukor: 0,03g Só: 6,94g Ca: 170,16mg</p>	<p>Energia: 701,51kcal Zsír: 15,32g Telített zsírsav: 6,10g Fehérje: 35,01g Szénhidrát: 98,73g Hozzáadott cukor: 19,98g Só: 3,18g Ca: 176,89mg</p>	<p>Energia: 857,24kcal Zsír: 36,54g Telített zsírsav: 15,24g Fehérje: 25,67g Szénhidrát: 104,36g Hozzáadott cukor: 38,98g Só: 3,68g Ca: 578,64mg</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

2025. január 20 - 2025. január 24

2025.01.20 Hétfő	2025.01.21 Kedd	2025.01.22 Szerda	2025.01.23 Csütörtök	2025.01.24 Péntek
<p>Tavaszi karalábéleves^{1,3,9}, Bolognai spagetti^{1,3,7,12}</p> <p>E: 873,85kcal Tel.zsír.: 7,46g CH: 86,79g Só: 4,61g</p> <p>Zsír: 40,98g Feh.: 33,87g Cuk: 3,96g Ca: 84,32mg</p>	<p>Lebbencsleves^{1,9,12}, Tökfőzelék^{1,7}, Fűszeres sertésapró¹²</p> <p>E: 862,02kcal Tel.zsír.: 8,26g CH: 56,99g Só: 4,67g</p> <p>Zsír: 56,80g Feh.: 26,82g Cuk: 0,02g Ca: 127,61mg</p>	<p>Fokhagymás rántott leves^{1,12}, Levesgyöngy betét^{1,3,7}, Székelykáposzta^{6,9,12}, Tejföl öntet⁷</p> <p>E: 735,54kcal Tel.zsír.: 9,57g CH: 49,54g Só: 6,50g</p> <p>Zsír: 44,19g Feh.: 33,71g Cuk: 0,03g Ca: 170,16mg</p>	<p>Marhahúsleves, főtt marhahús^{1,3,9,12}, Főtt burgonya fél adag, Meggy mártás⁷</p> <p>E: 701,51kcal Tel.zsír.: 6,10g CH: 98,73g Só: 3,18g</p> <p>Zsír: 15,32g Feh.: 35,01g Cuk: 19,98g Ca: 176,89mg</p>	<p>Frankfurti leves^{1,7,9,12}, Tejbegríz (tejbedara)^{1,7}, Kakaó szórat</p> <p>E: 857,24kcal Tel.zsír.: 15,24g CH: 104,36g Só: 3,68g</p> <p>Zsír: 36,54g Feh.: 25,67g Cuk: 38,98g Ca: 578,64mg</p>
<p>Energia: 873,85kcal Zsír: 40,98g Telített zsírsav: 7,46g Fehérje: 33,87g Szénhidrát: 86,79g Hozzáadott cukor: 3,96g Só: 4,61g Ca: 84,32mg</p>	<p>Energia: 862,02kcal Zsír: 56,80g Telített zsírsav: 8,26g Fehérje: 26,82g Szénhidrát: 56,99g Hozzáadott cukor: 0,02g Só: 4,67g Ca: 127,61mg</p>	<p>Energia: 735,54kcal Zsír: 44,19g Telített zsírsav: 9,57g Fehérje: 33,71g Szénhidrát: 49,54g Hozzáadott cukor: 0,03g Só: 6,50g Ca: 170,16mg</p>	<p>Energia: 701,51kcal Zsír: 15,32g Telített zsírsav: 6,10g Fehérje: 35,01g Szénhidrát: 98,73g Hozzáadott cukor: 19,98g Só: 3,18g Ca: 176,89mg</p>	<p>Energia: 857,24kcal Zsír: 36,54g Telített zsírsav: 15,24g Fehérje: 25,67g Szénhidrát: 104,36g Hozzáadott cukor: 38,98g Só: 3,68g Ca: 578,64mg</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