

Bölcsődés étlap

Étlap

2025. február 3 - 2025. február 7

Étkezés	2025.02.03 Hétfő	2025.02.04 Kedd	2025.02.05 Szerda	2025.02.06 Csütörtök	2025.02.07 Péntek
Reggeli	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ , Kakaós csiga ¹ E: 242,64kcal Tel.zsír.: 7,30g CH: 25,00g Só: 0,36g Zsír: 12,20g Feh.: 7,83g Cuk: g Ca: 320,00mg	Eper-Homoktövis gyümölcsstea ¹² , Bagett ¹ , Tojáspástétom ^{3,10} , Kápia paprika E: 150,35kcal Tel.zsír.: 0,40g CH: 20,74g Só: 0,41g Zsír: 4,06g Feh.: 5,23g Cuk: 6,99g Ca: 10,03mg	Vaníliás tej ⁷ , Zsemle ¹ , Vajkrém ⁷ E: 227,29kcal Tel.zsír.: 6,63g CH: 24,80g Só: 0,70g Zsír: 9,79g Feh.: 9,27g Cuk: g Ca: 322,50mg	Forró csoki ⁷ , Korpás bagett ¹ , sajtkrém, natur ⁷ E: 247,56kcal Tel.zsír.: 5,73g CH: 28,93g Só: 1,00g Zsír: 8,91g Feh.: 10,00g Cuk: g Ca: 320,00mg	Tea ¹² , Zöldséges stangli ^{1,7} , Margarin, Zala felvágott ⁶ , Kaliforniai paprika E: 159,55kcal Tel.zsír.: 1,81g CH: 20,59g Só: 0,82g Zsír: 5,78g Feh.: 5,58g Cuk: 5,00g Ca: 5,40mg
Tízórai	Körte E: 39,75kcal Tel.zsír.: g CH: 9,00g Só: g Zsír: 0,23g Feh.: 0,30g Cuk: g Ca: 11,77mg	Tejben zabpehely ^{1,7} E: 170,92kcal Tel.zsír.: 3,55g CH: 25,94g Só: 1,15g Zsír: 6,38g Feh.: 8,18g Cuk: g Ca: 273,75mg	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	Gyümölcssaláta ¹² E: 59,01kcal Tel.zsír.: g CH: 20,26g Só: 0,02g Zsír: 0,21g Feh.: 0,62g Cuk: 3,00g Ca: 15,52mg	Banán E: 57,36kcal Tel.zsír.: g CH: 33,75g Só: 0,04g Zsír: 0,08g Feh.: 0,97g Cuk: g Ca: 4,50mg
Ebéd	Borsos tokány sertésből ^{1,7,12} , Szarvacska tészta ^{1,3} E: 338,04kcal Tel.zsír.: 2,24g CH: 38,54g Só: 0,66g Zsír: 12,41g Feh.: 16,15g Cuk: g Ca: 27,29mg	Finomfőzelék ^{1,7} , Sült csirkecombfilé, Alma E: 263,14kcal Tel.zsír.: 2,04g CH: 23,78g Só: 0,94g Zsír: 13,72g Feh.: 14,46g Cuk: 2,00g Ca: 171,22mg	Paprikás burgonya (serpenyős burgonya) virslivel ¹² , Csemege uborka E: 316,16kcal Tel.zsír.: 3,86g CH: 29,70g Só: 2,30g Zsír: 16,45g Feh.: 12,16g Cuk: 0,03g Ca: 20,81mg	Paradicsomos káposztafőzelék ¹ , Köményes pulykaapró E: 261,20kcal Tel.zsír.: 1,41g CH: 33,48g Só: 1,34g Zsír: 8,15g Feh.: 13,50g Cuk: 4,10g Ca: 41,61mg	Zöldbableves magyaros ^{1,3,9,12} , Túrófelúj ^{1,3,7} E: 312,59kcal Tel.zsír.: 4,80g CH: 34,89g Só: 0,78g Zsír: 10,77g Feh.: 16,41g Cuk: 5,00g Ca: 231,50mg
Uzsonna	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ , Teljeskiörlesű rozskenyér ¹ , Halpástétom, Afrikai harcsa, paradicsomos ⁴ , TV paprika E: 236,57kcal Tel.zsír.: 4,69g CH: 24,05g Só: 0,80g Zsír: 10,52g Feh.: 9,47g Cuk: g Ca: 322,40mg	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ , Burgonyás zsemle ¹ , Margarin, Pápai szendvics sonka, Kígyóuborka E: 254,34kcal Tel.zsír.: 5,10g CH: 30,81g Só: 1,07g Zsír: 8,86g Feh.: 11,76g Cuk: g Ca: 323,00mg	Limonádé ¹² , Teljeskiörlesű tönkölybúza kenyér ¹ , Házi húskrém kkl ¹² , paradicsom E: 179,55kcal Tel.zsír.: 1,55g CH: 25,97g Só: 0,47g Zsír: 7,06g Feh.: 4,82g Cuk: 11,99g Ca: 7,13mg	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ , Kukoricás babajka ¹ , Körözött ⁷ , Jégcsapretek E: 234,40kcal Tel.zsír.: 5,68g CH: 26,06g Só: 0,78g Zsír: 8,71g Feh.: 11,85g Cuk: g Ca: 350,19mg	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ , Böngyöle ^{1,3,7} , Kockasajt ⁷ , Alma E: 279,28kcal Tel.zsír.: 6,67g CH: 34,39g Só: 0,58g Zsír: 10,59g Feh.: 10,34g Cuk: g Ca: 427,68mg
Energia:	857,00kcal	838,76kcal	839,16kcal	802,17kcal	808,79kcal
Zsír:	35,35g	33,02g	36,30g	25,98g	27,21g
Telített zsírsav:	14,23g	11,09g	14,13g	12,81g	13,28g
Fehérje:	33,76g	39,63g	29,99g	35,99g	33,30g
Szénhidrát:	96,59g	101,27g	96,97g	108,73g	123,61g
Hozzáadott cukor:	g	8,99g	12,02g	7,10g	9,99g
Só:	1,82g	3,57g	3,54g	3,14g	2,22g
Ca:	681,46mg	778,01mg	530,45mg	727,31mg	669,07mg

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

Óvodás Étlap

Étlap

2025. február 3 - 2025. február 7

Étkezés	2025.02.03 Hétfő	2025.02.04 Kedd	2025.02.05 Szerda	2025.02.06 Csütörtök	2025.02.07 Péntek
Tízórai	tej 2.8 % zsírtartalommal, Kakaós csiga ₁ E: 369,12kcal Tel.zsír: 10,60g CH: 40,00g Só: 0,51g Zsír: 18,80g Feh.: 9,66g Cuk: g Ca: 320,00mg	Eper-Homoktövis gyümölcsstea ₁₂ , Böngyöle _{1,3,7} , Tojáspástétom _{3,10} , Kápia paprika E: 302,56kcal Tel.zsír: 2,12g CH: 44,06g Só: 0,67g Zsír: 8,08g Feh.: 9,51g Cuk: 6,99g Ca: 12,46mg	Vaníliás tej ₇ , Kukoricás babajka ₁ , Vajkrém ₇ , TV paprika E: 333,58kcal Tel.zsír: 7,96g CH: 41,90g Só: 1,13g Zsír: 12,11g Feh.: 12,66g Cuk: g Ca: 327,35mg	Forró csoki ₇ , Korpás bagett ₁ , sajtkrém, natur ₇ E: 351,90kcal Tel.zsír: 6,57g CH: 44,81g Só: 1,65g Zsír: 10,81g Feh.: 13,43g Cuk: g Ca: 320,00mg	Tea ₁₂ , Zöldséges stangli _{1,7} , Margarin, Zala felvágott ₆ , Kaliforniai paprika E: 261,02kcal Tel.zsír: 2,26g CH: 37,32g Só: 1,31g Zsír: 7,53g Feh.: 9,37g Cuk: 6,99g Ca: 7,13mg
Ebéd	Karfiollevés (magyaros) tésztával _{1,3,9} , Borsos tokány sertésből _{1,7,12} , Szarvacska tészta _{1,3} E: 499,11kcal Tel.zsír: 3,38g CH: 55,18g Só: 1,98g Zsír: 19,64g Feh.: 21,84g Cuk: g Ca: 58,07mg	Rántott leves _{1,9} , Pirított zsemle/kenyér kocka _{1,3} , Sült csirkecombfilé, Sárgaborsó főzelék _{1,12} E: 475,94kcal Tel.zsír: 3,65g CH: 46,99g Só: 2,02g Zsír: 24,70g Feh.: 25,36g Cuk: 0,01g Ca: 54,08mg	Meggye leves _{7,12} , Paprikás burgonya (serpenyős burgonya) virslivel ₁₂ , Csemege uborka E: 519,36kcal Tel.zsír: 6,57g CH: 58,56g Só: 3,09g Zsír: 23,97g Feh.: 16,26g Cuk: 6,03g Ca: 79,00mg	Tojásleves _{1,3,9} , Paradicsomos káposztafőzelék ₁ , Köményes pulykaapró, Meggyes müzliszelet _{1,5,7,8,11} E: 553,87kcal Tel.zsír: 4,21g CH: 64,80g Só: 2,55g Zsír: 20,35g Feh.: 25,15g Cuk: 6,80g Ca: 78,71mg	Zöldbableves magyaros _{1,3,9,12} , Tejberizs ₇ , Fahéj szórát E: 548,17kcal Tel.zsír: 8,33g CH: 82,74g Só: 1,49g Zsír: 17,05g Feh.: 14,51g Cuk: 25,99g Ca: 526,52mg
Uzsonna	Teljeskiörlésű rozskenyér ₁ , Halpástétom, Afrikai harcsa, paradicsomos ₄ , TV paprika E: 205,26kcal Tel.zsír: 0,97g CH: 27,16g Só: 1,05g Zsír: 6,77g Feh.: 5,94g Cuk: g Ca: 3,60mg	Teljeskiörlésű búzakenyér ₁ , Margarin, Pápai szendvics sonka, Kígyóuborka E: 171,81kcal Tel.zsír: 1,36g CH: 26,79g Só: 1,48g Zsír: 3,68g Feh.: 7,40g Cuk: g Ca: 4,50mg	Teljeskiörlésű tönkölybúza kenyér ₁ , Házi húskrém kkl ₁₂ , paradicsom E: 201,56kcal Tel.zsír: 1,96g CH: 26,62g Só: 0,93g Zsír: 8,41g Feh.: 7,15g Cuk: g Ca: 9,67mg	Teljeskiörlésű rozskenyér ₁ , Körözött ₇ , Jégcsapretek E: 187,68kcal Tel.zsír: 2,09g CH: 27,17g Só: 1,11g Zsír: 4,06g Feh.: 7,79g Cuk: g Ca: 37,26mg	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:	1 073,48kcal	950,31kcal	1 054,50kcal	1 093,45kcal	1 020,39kcal
Zsír:	45,21g	36,46g	44,50g	35,22g	29,84g
Telített zsírsav:	14,95g	7,13g	16,49g	12,88g	13,76g
Fehérje:	37,44g	42,27g	36,07g	46,37g	29,95g
Szénhidrát:	122,34g	117,84g	127,07g	136,78g	154,18g
Hozzáadott cukor:	g	7,00g	6,03g	6,80g	32,98g
Só:	3,54g	4,17g	5,15g	5,31g	3,79g
Ca:	381,67mg	71,04mg	416,01mg	435,97mg	706,19mg

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

2025. február 3 - 2025. február 7

Étkezés	2025.02.03 Hétfő	2025.02.04 Kedd	2025.02.05 Szerda	2025.02.06 Csütörtök	2025.02.07 Péntek
Tízórai	tej 2.8 % zsírtartalommal, Kakaós csiga ¹ E: 398,16kcal Tel.zsír: 11,60g CH: 42,50g Só: 0,56g Zsír: 20,20g Feh.: 11,16g Cuk: g Ca: 400,00mg	Eper-Homoktövis gyümölcsstea ¹² , Böngyöle ^{1,3,7} , Tojáspástétom ^{3,10} , Kápia paprika E: 327,13kcal Tel.zsír: 2,25g CH: 44,83g Só: 0,76g Zsír: 9,53g Feh.: 10,81g Cuk: 6,99g Ca: 16,68mg	Vaníliás tej ⁷ , Kukoricás babajka ¹ , Vajkrém ⁷ , TV paprika E: 366,49kcal Tel.zsír: 8,96g CH: 45,20g Só: 1,18g Zsír: 13,54g Feh.: 14,28g Cuk: g Ca: 408,55mg	Forró csoki ⁷ , Korpás bagett ¹ , sajtkrém, natur ⁷ E: 382,23kcal Tel.zsír: 7,58g CH: 47,56g Só: 1,70g Zsír: 12,23g Feh.: 14,95g Cuk: g Ca: 400,00mg	Tea ¹² , Zöldséges stangli ^{1,7} , Margarin, Zala felvágott ⁶ , Kaliforniai paprika E: 314,33kcal Tel.zsír: 3,62g CH: 40,04g Só: 1,64g Zsír: 11,55g Feh.: 11,08g Cuk: 8,99g Ca: 9,88mg
Ebéd	Karfiolleves (magyaros) tésztával ^{1,3,9} , Borsos tokány sertésből ^{1,7,12} , Szarvacska tészta ^{1,3} E: 617,64kcal Tel.zsír: 4,26g CH: 65,36g Só: 2,48g Zsír: 25,33g Feh.: 27,65g Cuk: g Ca: 73,98mg	Rántott leves ^{1,9} , Pirított zsemle/kenyér kocka ^{1,3} , Sült csirkecombfilé, Sárgaborsó főzelék ^{1,12} E: 614,10kcal Tel.zsír: 4,71g CH: 60,21g Só: 2,64g Zsír: 32,17g Feh.: 32,09g Cuk: 0,02g Ca: 69,34mg	Meggyleves ^{7,12} , Paprikás burgonya (serpenyős burgonya) virslivel ¹² , Csemege uborka E: 593,62kcal Tel.zsír: 7,21g CH: 70,53g Só: 3,64g Zsír: 26,17g Feh.: 17,59g Cuk: 8,04g Ca: 98,21mg	Tojásleves ^{1,3,9} , Paradicsomos káposztafőzelék ¹ , Köményes pulykaapró, Meggyes müzliszelet ^{1,5,7,8,11} E: 658,77kcal Tel.zsír: 4,84g CH: 76,65g Só: 3,13g Zsír: 24,30g Feh.: 30,34g Cuk: 9,49g Ca: 93,04mg	Zöldbableves magyaros ^{1,3,9,12} , Tejberizs ⁷ , Fahéj szórát E: 641,94kcal Tel.zsír: 8,94g CH: 98,42g Só: 1,83g Zsír: 19,82g Feh.: 15,84g Cuk: 32,98g Ca: 554,29mg
Uzsonna	Teljeskiörlésű rozskenyér ¹ , Halpástétom, Afrikai harcsa, paradicsomos ⁴ , TV paprika E: 240,82kcal Tel.zsír: 1,38g CH: 28,09g Só: 1,20g Zsír: 9,84g Feh.: 6,95g Cuk: g Ca: 4,80mg	Teljeskiörlésű búzakenyér ¹ , Margarin, Pápai szendvics sonka, Kígyóuborka E: 203,53kcal Tel.zsír: 2,25g CH: 27,38g Só: 1,84g Zsír: 6,29g Feh.: 9,05g Cuk: g Ca: 6,00mg	Teljeskiörlésű tönkölybúza kenyér ¹ , Házi húskrém kkl ¹² , paradicsom E: 215,79kcal Tel.zsír: 2,31g CH: 27,17g Só: 1,03g Zsír: 9,69g Feh.: 7,60g Cuk: g Ca: 12,27mg	Teljeskiörlésű rozskenyér ¹ , Körözött ⁷ , Jégcsapretek E: 214,38kcal Tel.zsír: 3,06g CH: 28,07g Só: 1,24g Zsír: 5,78g Feh.: 9,71g Cuk: g Ca: 54,35mg	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:	1 256,62kcal	1 144,76kcal	1 175,90kcal	1 255,37kcal	1 183,13kcal
Zsír:	55,37g	47,99g	49,40g	42,32g	36,82g
Telített zsírsav:	17,24g	9,22g	18,48g	15,48g	15,72g
Fehérje:	45,76g	51,95g	39,47g	55,00g	33,16g
Szénhidrát:	135,95g	132,42g	142,90g	152,29g	175,73g
Hozzáadott cukor:	g	7,01g	8,04g	9,49g	41,98g
Só:	4,25g	5,23g	5,85g	6,07g	4,47g
Ca:	478,78mg	92,02mg	519,03mg	547,39mg	741,44mg

Allergének:

1. Glutént tartalmazó gabona 2. Rákkfélék 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

2025. február 3 - 2025. február 7

2025.02.03 Hétfő	2025.02.04 Kedd	2025.02.05 Szerda	2025.02.06 Csütörtök	2025.02.07 Péntek
<p>Karfiolleves (magyaros) tésztával^{1,3,9}, Borsos tokány sertésből^{1,7,12}, Szarvacska tészta^{1,3}</p> <p>E: 853,05kcal Tel.zsír.: 5,56g CH: 93,15g Só: 4,05g</p> <p>Zsír: 34,43g Feh.: 36,63g Cuk: g Ca: 96,35mg</p>	<p>Rántott leves^{1,9}, Pirított zsemle/kenyér kocka^{1,3}, Sült csirkecombfilé, Sárgaborsó főzelék^{1,12}, Alma</p> <p>E: 852,65kcal Tel.zsír.: 6,58g CH: 85,56g Só: 4,42g</p> <p>Zsír: 44,99g Feh.: 38,98g Cuk: 0,02g Ca: 96,90mg</p>	<p>Meggylevés^{7,12}, Paprikás burgonya (serpenyős burgonya) virslivel¹², Csemege uborka</p> <p>E: 822,28kcal Tel.zsír.: 9,93g CH: 96,50g Só: 5,34g</p> <p>Zsír: 36,61g Feh.: 24,78g Cuk: 12,05g Ca: 127,35mg</p>	<p>Tojáslevés^{1,3,9}, Paradicsomos káposztafőzelék¹, Köményes pulykaapró</p> <p>E: 770,28kcal Tel.zsír.: 4,04g CH: 89,93g Só: 4,80g</p> <p>Zsír: 28,12g Feh.: 35,98g Cuk: 15,59g Ca: 123,73mg</p>	<p>Zöldbableves magyaros^{1,3,9,12}, Tejberizs⁷, Fahéj szórát</p> <p>E: 867,57kcal Tel.zsír.: 10,75g CH: 134,67g Só: 2,86g</p> <p>Zsír: 26,45g Feh.: 20,16g Cuk: 41,98g Ca: 657,09mg</p>
<p>Energia: 853,05kcal Zsír: 34,43g Telített zsírsav: 5,56g Fehérje: 36,63g Szénhidrát: 93,15g Hozzáadott cukor: g Só: 4,05g Ca: 96,35mg</p>	<p>Energia: 852,65kcal Zsír: 44,99g Telített zsírsav: 6,58g Fehérje: 38,98g Szénhidrát: 85,56g Hozzáadott cukor: 0,02g Só: 4,42g Ca: 96,90mg</p>	<p>Energia: 822,28kcal Zsír: 36,61g Telített zsírsav: 9,93g Fehérje: 24,78g Szénhidrát: 96,50g Hozzáadott cukor: 12,05g Só: 5,34g Ca: 127,35mg</p>	<p>Energia: 770,28kcal Zsír: 28,12g Telített zsírsav: 4,04g Fehérje: 35,98g Szénhidrát: 89,93g Hozzáadott cukor: 15,59g Só: 4,80g Ca: 123,73mg</p>	<p>Energia: 867,57kcal Zsír: 26,45g Telített zsírsav: 10,75g Fehérje: 20,16g Szénhidrát: 134,67g Hozzáadott cukor: 41,98g Só: 2,86g Ca: 657,09mg</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

Középiskolás Étlap

Étlap

2025. február 3 - 2025. február 7

2025.02.03 Hétfő	2025.02.04 Kedd	2025.02.05 Szerda	2025.02.06 Csütörtök	2025.02.07 Péntek
<p>Karfiolleves (magyaros) tésztával^{1,3,9}, Borsos tokány sertésből^{1,7,12}, Szarvacska tészta^{1,3}</p> <p>E: 853,05kcal Tel.zsír.: 5,56g CH: 93,15g Só: 4,05g</p> <p>Zsír: 34,43g Feh.: 36,63g Cuk: g Ca: 96,35mg</p>	<p>Rántott leves^{1,9}, Pirított zsemle/kenyér kocka^{1,3}, Sült csirkecombfilé, Sárgaborsó főzelék^{1,12}, Alma</p> <p>E: 852,58kcal Tel.zsír.: 6,58g CH: 85,54g Só: 4,42g</p> <p>Zsír: 44,99g Feh.: 38,98g Cuk: 0,02g Ca: 96,73mg</p>	<p>Meggylevés^{7,12}, Paprikás burgonya (serpenyős burgonya) virslivel¹², Csemege uborka</p> <p>E: 822,28kcal Tel.zsír.: 9,93g CH: 96,50g Só: 5,34g</p> <p>Zsír: 36,61g Feh.: 24,78g Cuk: 12,05g Ca: 127,35mg</p>	<p>Tojáslevés^{1,3,9}, Paradicsomos káposztafőzelék¹, Köményes pulykaapró</p> <p>E: 770,28kcal Tel.zsír.: 4,04g CH: 89,93g Só: 4,80g</p> <p>Zsír: 28,12g Feh.: 35,98g Cuk: 15,59g Ca: 123,73mg</p>	<p>Zöldbableves magyaros^{1,3,9,12}, Tejberizs⁷, Fahéj szórát</p> <p>E: 867,57kcal Tel.zsír.: 10,75g CH: 134,67g Só: 2,86g</p> <p>Zsír: 26,45g Feh.: 20,16g Cuk: 41,98g Ca: 657,09mg</p>
<p>Energia: 853,05kcal Zsír: 34,43g Telített zsírsav: 5,56g Fehérje: 36,63g Szénhidrát: 93,15g Hozzáadott cukor: g Só: 4,05g Ca: 96,35mg</p>	<p>Energia: 852,58kcal Zsír: 44,99g Telített zsírsav: 6,58g Fehérje: 38,98g Szénhidrát: 85,54g Hozzáadott cukor: 0,02g Só: 4,42g Ca: 96,73mg</p>	<p>Energia: 822,28kcal Zsír: 36,61g Telített zsírsav: 9,93g Fehérje: 24,78g Szénhidrát: 96,50g Hozzáadott cukor: 12,05g Só: 5,34g Ca: 127,35mg</p>	<p>Energia: 770,28kcal Zsír: 28,12g Telített zsírsav: 4,04g Fehérje: 35,98g Szénhidrát: 89,93g Hozzáadott cukor: 15,59g Só: 4,80g Ca: 123,73mg</p>	<p>Energia: 867,57kcal Zsír: 26,45g Telített zsírsav: 10,75g Fehérje: 20,16g Szénhidrát: 134,67g Hozzáadott cukor: 41,98g Só: 2,86g Ca: 657,09mg</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. február 3 - 2025. február 7

2025.02.03 Hétfő	2025.02.04 Kedd	2025.02.05 Szerda	2025.02.06 Csütörtök	2025.02.07 Péntek
<p>Karfiolleves (magyaros) tésztával^{1,3,9}, Borsos tokány sertésből^{1,7,12}, Szarvacska tészta^{1,3}</p> <p>E: 853,05kcal Tel.zsír.: 5,56g CH: 93,15g Só: 4,05g</p> <p>Zsír: 34,43g Feh.: 36,63g Cuk: g Ca: 96,35mg</p>	<p>Rántott leves^{1,9}, Pirított zsemle/kenyér kocka^{1,3}, Sült csirkecombfilé, Sárgaborsó főzelék^{1,12}, Alma</p> <p>E: 852,65kcal Tel.zsír.: 6,58g CH: 85,56g Só: 4,42g</p> <p>Zsír: 44,99g Feh.: 38,98g Cuk: 0,02g Ca: 96,90mg</p>	<p>Meggylevés^{7,12}, Paprikás burgonya (serpenyős burgonya) virslivel¹², Csemege uborka</p> <p>E: 822,28kcal Tel.zsír.: 9,93g CH: 96,50g Só: 5,34g</p> <p>Zsír: 36,61g Feh.: 24,78g Cuk: 12,05g Ca: 127,35mg</p>	<p>Tojáslevés^{1,3,9}, Paradicsomos káposztafőzelék¹, Köményes pulykaapró</p> <p>E: 770,28kcal Tel.zsír.: 4,04g CH: 89,93g Só: 4,80g</p> <p>Zsír: 28,12g Feh.: 35,98g Cuk: 15,59g Ca: 123,73mg</p>	<p>Zöldbableves magyaros^{1,3,9,12}, Tejberizs⁷, Fahéj szórát</p> <p>E: 867,57kcal Tel.zsír.: 10,75g CH: 134,67g Só: 2,86g</p> <p>Zsír: 26,45g Feh.: 20,16g Cuk: 41,98g Ca: 657,09mg</p>
<p>Energia: 853,05kcal Zsír: 34,43g Telített zsírsav: 5,56g Fehérje: 36,63g Szénhidrát: 93,15g Hozzáadott cukor: g Só: 4,05g Ca: 96,35mg</p>	<p>Energia: 852,65kcal Zsír: 44,99g Telített zsírsav: 6,58g Fehérje: 38,98g Szénhidrát: 85,56g Hozzáadott cukor: 0,02g Só: 4,42g Ca: 96,90mg</p>	<p>Energia: 822,28kcal Zsír: 36,61g Telített zsírsav: 9,93g Fehérje: 24,78g Szénhidrát: 96,50g Hozzáadott cukor: 12,05g Só: 5,34g Ca: 127,35mg</p>	<p>Energia: 770,28kcal Zsír: 28,12g Telített zsírsav: 4,04g Fehérje: 35,98g Szénhidrát: 89,93g Hozzáadott cukor: 15,59g Só: 4,80g Ca: 123,73mg</p>	<p>Energia: 867,57kcal Zsír: 26,45g Telített zsírsav: 10,75g Fehérje: 20,16g Szénhidrát: 134,67g Hozzáadott cukor: 41,98g Só: 2,86g Ca: 657,09mg</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