

Bölcsődés étlap

Étlap

2025. február 10 - 2025. február 14

Étkezés	2025.02.10 Hétfő	2025.02.11 Kedd	2025.02.12 Szerda	2025.02.13 Csütörtök	2025.02.14 Péntek
Reggeli	Tejeskávé ^{1,7} , Rozsos babajka ¹ , Margarin, Kaliforniai paprika E: 216,70kcal Tel.zsír: 3,69g CH: 29,47g Só: 0,63g Zsír: 6,65g Feh.: 7,50g Cuk: g Ca: 241,40mg	Meggy-Berkenye gyümölcs ¹² , Burgonyás zsemle ¹ , Tojáskrém ^{3,10} , Kígyóborka E: 183,16kcal Tel.zsír: 0,39g CH: 27,60g Só: 0,54g Zsír: 3,94g Feh.: 6,39g Cuk: 6,99g Ca: 11,69mg	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ , Briós ^{1,3,7} E: 197,60kcal Tel.zsír: 4,75g CH: 24,10g Só: 0,37g Zsír: 7,22g Feh.: 8,14g Cuk: g Ca: 320,00mg	Tea ¹² , Korpás zsemle ¹ , Tejfölös túró ⁷ , Kápia paprika E: 142,54kcal Tel.zsír: 1,76g CH: 21,28g Só: 0,39g Zsír: 3,30g Feh.: 6,26g Cuk: 5,00g Ca: 27,94mg	Kakaó ⁷ , Tönkölybúza párna (teljeskiőrlésű) ^{1,7} , Vajkrém ⁷ , TV paprika E: 288,97kcal Tel.zsír: 7,24g CH: 34,86g Só: 0,77g Zsír: 10,93g Feh.: 10,99g Cuk: 5,00g Ca: 324,93mg
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	Banán E: 57,36kcal Tel.zsír: g CH: 33,75g Só: 0,04g Zsír: 0,08g Feh.: 0,97g Cuk: g Ca: 4,50mg	Mandarin E: 35,18kcal Tel.zsír: g CH: 7,35g Só: g Zsír: 0,23g Feh.: 0,52g Cuk: g Ca: 17,25mg	Házi Körtés, zabpelyhes keksz ^{1,3} E: 160,63kcal Tel.zsír: 1,95g CH: 25,01g Só: 0,05g Zsír: 5,73g Feh.: 3,26g Cuk: 5,99g Ca: 11,06mg	Narancs E: 33,10kcal Tel.zsír: g CH: 7,65g Só: g Zsír: 0,15g Feh.: 0,45g Cuk: g Ca: 32,85mg
Ebéd	Bácskai rizseshús ¹² , cékla E: 271,14kcal Tel.zsír: 0,46g CH: 36,94g Só: 1,04g Zsír: 7,88g Feh.: 11,36g Cuk: 2,40g Ca: 25,15mg	Burgonyafőzelék ^{1,7,12} , Rántott halrúd (sütőben sütvé) ^{1,2,3,6,7,9,10} E: 302,56kcal Tel.zsír: 2,49g CH: 37,13g Só: 1,06g Zsír: 12,98g Feh.: 8,18g Cuk: g Ca: 26,87mg	Hentestokány (sertés) ^{1,12} , Párolt bulgur ^{1,9} , Narancs E: 375,63kcal Tel.zsír: 0,91g CH: 47,89g Só: 1,12g Zsír: 11,58g Feh.: 16,28g Cuk: 0,01g Ca: 62,25mg	Lencsefőzelék ^{1,10,12} , Tojásfelfújt ^{1,3,7} E: 304,14kcal Tel.zsír: 1,32g CH: 39,29g Só: 1,32g Zsír: 7,58g Feh.: 18,74g Cuk: 0,05g Ca: 79,05mg	Csöben sült karfiol csirkemájjal ^{1,3,7} E: 275,84kcal Tel.zsír: 7,07g CH: 18,54g Só: 0,82g Zsír: 15,45g Feh.: 14,94g Cuk: g Ca: 153,90mg
Uzsonna	Limonádé ¹² , Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér ¹ , Margarin, Zala felvágott ⁶ , Jégcsapretek E: 169,38kcal Tel.zsír: 1,79g CH: 25,58g Só: 0,82g Zsír: 5,22g Feh.: 4,58g Cuk: 11,99g Ca: 8,53mg	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ , Teljeskiőrlésű búzakenyér ¹ , Lenmagos sajtkrém ⁷ , paradicsom E: 213,26kcal Tel.zsír: 5,67g CH: 24,56g Só: 0,93g Zsír: 8,42g Feh.: 9,11g Cuk: g Ca: 323,79mg	Limonádé ¹² , Félbarna kenyér ¹ , Házi Pizzakrém ¹² , TV paprika, Reszelt sajt ⁷ E: 209,99kcal Tel.zsír: 3,19g CH: 30,58g Só: 0,74g Zsír: 6,39g Feh.: 6,62g Cuk: 12,99g Ca: 7,22mg	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ , Teljeskiőrlésű rozskenyér ¹ , Sárgabarack lekvár E: 234,20kcal Tel.zsír: 4,09g CH: 35,10g Só: 0,58g Zsír: 5,91g Feh.: 7,98g Cuk: g Ca: 320,00mg	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ , Zsemle ¹ , Margarin, Alma E: 226,47kcal Tel.zsír: 4,65g CH: 28,81g Só: 0,61g Zsír: 8,09g Feh.: 8,62g Cuk: g Ca: 327,88mg
Energia:	773,37kcal	756,34kcal	818,40kcal	841,51kcal	824,38kcal
Zsír:	22,76g	25,42g	25,42g	22,53g	34,62g
Telített zsírsav:	8,04g	8,54g	8,85g	9,12g	18,95g
Fehérje:	27,20g	24,65g	31,57g	36,24g	35,00g
Szénhidrát:	108,49g	123,03g	109,92g	120,67g	89,86g
Hozzáadott cukor:	14,39g	6,99g	13,00g	11,04g	5,00g
Só:	2,54g	2,57g	2,24g	2,34g	2,21g
Ca:	455,09mg	366,84mg	406,72mg	438,05mg	839,56mg

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. február 10 - 2025. február 14

Étkezés	2025.02.10 Hétfő	2025.02.11 Kedd	2025.02.12 Szerda	2025.02.13 Csütörtök	2025.02.14 Péntek
Tízórai	Tejeskávé ^{1,7} , Kukoricás babajka ¹ , Margarin, Kaliforniai paprika E: 309,89kcal Tel.zsír: 4,69g CH: 46,07g Só: 0,95g Zsír: 8,12g Feh.: 11,25g Cuk: g Ca: 322,10mg	Meggy-Berkenye gyümölcs ¹² , Burgonyás zsemle ¹ , Tojáskrém ^{3,10} , Kigyóuborka E: 293,05kcal Tel.zsír: 0,53g CH: 47,78g Só: 0,97g Zsír: 4,94g Feh.: 10,26g Cuk: 6,99g Ca: 14,42mg	tej 2.8 % zsírtartalommal, Briós ^{1,3,7} E: 279,04kcal Tel.zsír: 5,50g CH: 38,20g Só: 0,55g Zsír: 8,84g Feh.: 10,28g Cuk: g Ca: 320,00mg	Tea ¹² , Magvas (Kornspitz) kifli ^{1,7} , Tejfölös túró ⁷ , Kápia paprika E: 284,24kcal Tel.zsír: 2,69g CH: 46,43g Só: 0,90g Zsír: 5,13g Feh.: 11,14g Cuk: 6,99g Ca: 35,05mg	Kakaó ⁷ , Tönkölybúza párna (teljeskiőrlésű) ^{1,7} , Vajkrém ⁷ , TV paprika E: 435,49kcal Tel.zsír: 8,80g CH: 60,76g Só: 1,25g Zsír: 13,61g Feh.: 14,76g Cuk: 11,99g Ca: 327,42mg
Ebéd	Zöldborsóleves ^{1,3,9,12} , Bácskai rizseshús ¹² , cékla E: 544,26kcal Tel.zsír: 1,18g CH: 73,11g Só: 2,52g Zsír: 16,26g Feh.: 22,36g Cuk: 6,29g Ca: 77,23mg	Málgombóc (májgaluska) leves ^{1,3,9} , Rántott halrúd (sütőben sütvé) ^{1,2,3,6,7,9,10} , Burgonyafőzelék ^{1,7,12} E: 552,15kcal Tel.zsír: 4,37g CH: 60,56g Só: 2,47g Zsír: 24,76g Feh.: 16,89g Cuk: g Ca: 78,99mg	Daragaluskaleves ^{1,3,9} , Hentestokány (sertés) ^{1,12} , Párolt bulgur ^{1,9} E: 561,57kcal Tel.zsír: 3,00g CH: 61,99g Só: 2,61g Zsír: 21,19g Feh.: 22,97g Cuk: 0,02g Ca: 68,35mg	Tyúkhúsleves csigatésztával ^{1,3,9} , Lencsefőzelék ^{1,10,12} , Fasírt (sertés) ^{1,3,12} E: 569,54kcal Tel.zsír: 0,67g CH: 63,62g Só: 3,62g Zsír: 18,58g Feh.: 32,04g Cuk: 0,05g Ca: 83,77mg	Tejfölös karfiolleves ^{1,3,7} , Gránátos (burgonyás) kocka, Csemege uborka E: 462,33kcal Tel.zsír: 3,27g CH: 68,14g Só: 1,34g Zsír: 14,53g Feh.: 12,62g Cuk: g Ca: 84,24mg
Uzsonna	Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér ¹ , Margarin, Zala felvágott ⁶ , Jégcsapretek E: 191,74kcal Tel.zsír: 2,24g CH: 25,97g Só: 1,29g Zsír: 6,41g Feh.: 7,35g Cuk: g Ca: 12,18mg	Teljeskiőrlésű búzakenyér ¹ , Lenmagos sajtkrém ⁷ , paradicsom E: 177,81kcal Tel.zsír: 2,55g CH: 28,21g Só: 1,30g Zsír: 4,42g Feh.: 5,73g Cuk: g Ca: 6,18mg	Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér ¹ , Házi Pizzakrém ¹² , TV paprika E: 188,42kcal Tel.zsír: 0,51g CH: 32,92g Só: 0,82g Zsír: 3,61g Feh.: 5,46g Cuk: 2,00g Ca: 9,97mg	Teljeskiőrlésű rozskenyér ¹ , Sárgabarack lekvár E: 210,11kcal Tel.zsír: 0,17g CH: 43,90g Só: 0,75g Zsír: 0,62g Feh.: 3,92g Cuk: g Ca: mg	Zsemle ¹ , Margarin, Alma E: 176,85kcal Tel.zsír: 0,67g CH: 32,31g Só: 0,74g Zsír: 2,68g Feh.: 4,89g Cuk: g Ca: 7,88mg
Energia:	1 045,89kcal	1 023,01kcal	1 029,03kcal	1 063,89kcal	1 074,67kcal
Zsír:	30,79g	34,12g	33,64g	24,32g	30,82g
Telített zsírsav:	8,11g	7,45g	9,01g	3,52g	12,74g
Fehérje:	40,96g	32,88g	38,71g	47,10g	32,27g
Szénhidrát:	145,15g	136,55g	133,10g	153,95g	161,20g
Hozzáadott cukor:	6,29g	6,99g	2,01g	7,04g	11,99g
Só:	4,76g	4,75g	3,98g	5,28g	3,33g
Ca:	411,51mg	99,60mg	398,32mg	118,82mg	419,54mg

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 10 - 2025. február 14

Étkezés	2025.02.10 Hétfő	2025.02.11 Kedd	2025.02.12 Szerda	2025.02.13 Csütörtök	2025.02.14 Péntek
Tízórai	Tejeskávé ^{1,7} , Kukoricás babajka ¹ , Margarin, Kaliforniai paprika E: 363,55kcal Tel.zsír: 6,32g CH: 50,13g Só: 1,08g Zsír: 11,55g Feh.: 12,92g Cuk: g Ca: 402,80mg	Meggy-Berkenye gyümölcsstea ¹² , Burgonyás zsemle ¹ , Tojáskrém ^{3,10} , Kigyóuborka E: 315,52kcal Tel.zsír: 0,65g CH: 48,13g Só: 1,06g Zsír: 6,38g Feh.: 11,51g Cuk: 6,99g Ca: 19,23mg	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 , Magvas (Kornspitz) kifli ^{1,7} , Tejfölös túró ⁷ , Kápia paprika E: 306,52kcal Tel.zsír: 3,12g CH: 49,22g Só: 0,96g Zsír: 5,90g Feh.: 12,14g Cuk: 8,99g Ca: 42,16mg	Kakaó ⁷ , Tönkölybúza párna (teljeskiőrlésű) ^{1,7} , Vajkrém ⁷ , TV paprika E: 486,25kcal Tel.zsír: 9,92g CH: 67,64g Só: 1,31g Zsír: 15,25g Feh.: 16,58g Cuk: 15,98g Ca: 408,65mg
Ebéd	Zöldborsóleves ^{1,3,9,12} , Bácskai rizseshús ¹² , cékla E: 669,02kcal Tel.zsír: 1,41g CH: 88,63g Só: 3,30g Zsír: 20,09g Feh.: 28,46g Cuk: 8,39g Ca: 97,60mg	Májgombóc (májgaluska) leves ^{1,3,9} , Rántott halrúd (sütőben sütvé) ^{1,2,3,6,7,9,10} , Burgonyafőzelék ^{1,7,12} E: 685,40kcal Tel.zsír: 5,98g CH: 72,67g Só: 3,11g Zsír: 32,09g Feh.: 20,60g Cuk: g Ca: 100,42mg	Daragaluskaleves ^{1,3,9} , Hentestokány (sertés) ^{1,12} , Párolt bulgur ^{1,9} E: 653,27kcal Tel.zsír: 4,72g CH: 71,85g Só: 3,35g Zsír: 24,57g Feh.: 27,21g Cuk: 0,02g Ca: 80,86mg	Tyúkhúsleves csigatésztával ^{1,3,9} , Lencsefőzelék ^{1,10,12} , Fasírt (sertés) ^{1,3,12} E: 696,45kcal Tel.zsír: 0,81g CH: 75,30g Só: 4,30g Zsír: 23,69g Feh.: 39,64g Cuk: 0,05g Ca: 103,72mg	Tejfölös karfiolleves ^{1,3,7} , Gránátos (burgonyás) kocka, Csemege uborka E: 556,81kcal Tel.zsír: 4,05g CH: 81,48g Só: 1,74g Zsír: 17,82g Feh.: 15,09g Cuk: g Ca: 103,84mg
Uzsonna	Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér ¹ , Margarin, Zala felvágott ⁶ , Jégcsapretek E: 235,33kcal Tel.zsír: 3,59g CH: 26,35g Só: 1,63g Zsír: 10,41g Feh.: 9,07g Cuk: g Ca: 16,92mg	Teljeskiőrlésű búzakenyér ¹ , Lenmagos sajtkrém ⁷ , paradicsom E: 181,89kcal Tel.zsír: 2,56g CH: 28,62g Só: 1,31g Zsír: 4,59g Feh.: 5,96g Cuk: g Ca: 8,57mg	Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér ¹ , Házi Pizzakrém ¹² , TV paprika E: 208,92kcal Tel.zsír: 0,63g CH: 35,24g Só: 0,88g Zsír: 4,66g Feh.: 5,84g Cuk: 3,00g Ca: 12,70mg	Teljeskiőrlésű rozskenyér ¹ , Sárgabarack lekvár E: 210,11kcal Tel.zsír: 0,17g CH: 43,90g Só: 0,75g Zsír: 0,62g Feh.: 3,92g Cuk: g Ca: mg	Zsemle ¹ , Margarin, Alma E: 210,20kcal Tel.zsír: 1,29g CH: 35,52g Só: 0,82g Zsír: 4,86g Feh.: 5,12g Cuk: g Ca: 12,60mg
Energia:	1 267,91kcal	1 182,81kcal	1 278,17kcal	1 213,08kcal	1 253,26kcal
Zsír:	42,04g	43,07g	49,89g	30,21g	37,92g
Telített zsírsav:	11,32g	9,19g	17,50g	4,10g	15,26g
Fehérje:	50,45g	38,07g	44,05g	55,70g	36,78g
Szénhidrát:	165,11g	149,41g	152,75g	168,43g	184,64g
Hozzáadott cukor:	8,39g	6,99g	3,02g	9,04g	15,98g
Só:	6,02g	5,48g	4,81g	6,01g	3,87g
Ca:	517,32mg	128,22mg	493,57mg	145,88mg	525,09mg

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

Felső tagozatos Iskolás Étlap

Étlap

2025. február 10 - 2025. február 14

Étkezés	2025.02.10 Hétfő	2025.02.11 Kedd	2025.02.12 Szerda	2025.02.13 Csütörtök	2025.02.14 Péntek
Tízórai	Tejeskávé ^{1,7} , Kukoricás babajka ¹ , Margarin, Kaliforniai paprika E: 372,42kcal Tel.zsír: 6,32g CH: 52,09g Só: 1,09g Zsír: 11,58g Feh.: 13,04g Cuk: g Ca: 403,50mg	Meggy-Berkenye gyümölcsstea ¹² , Burgonyás zsemle ¹ , Tojáskrém ^{3,10} , Kigyóborka E: 336,61kcal Tel.zsír: 0,78g CH: 48,47g Só: 1,14g Zsír: 7,74g Feh.: 12,66g Cuk: 6,99g Ca: 23,76mg	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 , Magvas (Kornspitz) kifli ^{1,7} , Tejfölös túró ⁷ , Kápia paprika E: 333,20kcal Tel.zsír: 3,90g CH: 51,20g Só: 0,99g Zsír: 7,28g Feh.: 13,70g Cuk: 9,99g Ca: 54,07mg	Kakaó ⁷ , Tönkölybúza párna (teljeskiőrlésű) ^{1,7} , Vajkrém ⁷ , TV paprika E: 519,43kcal Tel.zsír: 11,28g CH: 70,38g Só: 1,40g Zsír: 17,38g Feh.: 17,30g Cuk: 17,98g Ca: 411,11mg
Ebéd	Zöldborsóleves ^{1,3,9,12} , Bácskai rizseshús ¹² , cékla E: 765,20kcal Tel.zsír: 1,65g CH: 101,08g Só: 3,66g Zsír: 23,16g Feh.: 32,37g Cuk: 8,89g Ca: 109,03mg	Májgombóc (májgaluska) leves ^{1,3,9} , Rántott halrúd (sütőben sütvé) ^{1,2,3,6,7,9,10} , Burgonyafőzelék ^{1,7,12} E: 783,88kcal Tel.zsír: 6,46g CH: 83,98g Só: 3,46g Zsír: 36,45g Feh.: 23,29g Cuk: g Ca: 110,30mg	Daragaluskaleves ^{1,3,9} , Hentestokány (sertés) ^{1,12} , Párolt bulgur ^{1,9} E: 757,95kcal Tel.zsír: 5,33g CH: 82,11g Só: 4,09g Zsír: 28,53g Feh.: 32,88g Cuk: 0,02g Ca: 95,25mg	Tyúkhúsleves csigatésztával ^{1,3,9} , Lencsefőzelék ^{1,10,12} , Fasírt (sertés) ^{1,3,12} E: 794,44kcal Tel.zsír: 0,95g CH: 86,62g Só: 4,74g Zsír: 26,94g Feh.: 44,80g Cuk: 0,05g Ca: 119,53mg	Tejfölös karfiolleves ^{1,3,7} , Gránátos (burgonyás) kocka, Csemege uborka E: 656,68kcal Tel.zsír: 4,67g CH: 95,94g Só: 2,37g Zsír: 21,20g Feh.: 17,57g Cuk: g Ca: 115,40mg
Uzsonna	Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér ¹ , Margarin, Zala felvágott ⁶ , Jégcsapretek E: 236,75kcal Tel.zsír: 3,59g CH: 26,62g Só: 1,63g Zsír: 10,42g Feh.: 9,18g Cuk: g Ca: 19,62mg	Teljeskiőrlésű búzakenyér ¹ , Lenmagos sajtkrém ⁷ , paradicsom E: 199,40kcal Tel.zsír: 3,34g CH: 29,52g Só: 1,46g Zsír: 5,91g Feh.: 6,51g Cuk: g Ca: 10,56mg	Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér ¹ , Házi Pizzakrém ¹² , TV paprika E: 224,03kcal Tel.zsír: 0,69g CH: 37,38g Só: 0,94g Zsír: 5,22g Feh.: 6,18g Cuk: 4,00g Ca: 15,44mg	Teljeskiőrlésű rozskenyér ¹ , Sárgabarack lekvár E: 210,11kcal Tel.zsír: 0,17g CH: 43,90g Só: 0,75g Zsír: 0,62g Feh.: 3,92g Cuk: g Ca: mg	Zsemle ¹ , Margarin, Alma E: 220,64kcal Tel.zsír: 1,29g CH: 37,62g Só: 0,83g Zsír: 4,98g Feh.: 5,24g Cuk: g Ca: 15,75mg
Energia:	1 374,36kcal	1 319,90kcal	1 397,96kcal	1 337,75kcal	1 396,74kcal
Zsír:	45,16g	50,09g	54,40g	34,83g	43,56g
Telített zsírsav:	11,56g	10,58g	18,16g	5,02g	17,25g
Fehérje:	54,59g	42,47g	50,06g	62,42g	40,11g
Szénhidrát:	179,78g	161,96g	165,14g	181,73g	203,94g
Hozzáadott cukor:	8,89g	6,99g	4,02g	10,04g	17,98g
Só:	6,38g	6,07g	5,62g	6,49g	4,60g
Ca:	532,15mg	144,63mg	510,69mg	173,60mg	542,26mg

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. február 10 - 2025. február 14

2025.02.10 Hétfő	2025.02.11 Kedd	2025.02.12 Szerda	2025.02.13 Csütörtök	2025.02.14 Péntek
<p>Zöldborsóleves^{1,3,9,12}, Bácskai rizseshús¹², cékla</p> <p>E: 840,18kcal Tel.zsír.: 1,66g CH: 112,79g Só: 4,61g</p> <p>Zsír: 24,16g Feh.: 36,26g Cuk: 10,99g Ca: 128,51mg</p>	<p>Májgombóc (májgaluska) leves^{1,3,9}, Burgonyafőzelék^{1,7,12}, Rántott halrúd (sütőben sültve)^{1,2,3,6,7,9,10}</p> <p>E: 877,61kcal Tel.zsír.: 6,95g CH: 93,80g Só: 3,85g</p> <p>Zsír: 40,79g Feh.: 25,87g Cuk: g Ca: 124,03mg</p>	<p>Daragaluskaleves^{1,3,9}, Hentestokány (sertés)^{1,12}, Párolt bulgur^{1,9}</p> <p>E: 888,41kcal Tel.zsír.: 6,06g CH: 98,59g Só: 4,72g</p> <p>Zsír: 32,89g Feh.: 37,63g Cuk: 0,02g Ca: 106,14mg</p>	<p>Tyúkhúsleves csigatésztával^{1,3,9}, Lencsefőzelék^{1,10,12}, Fasírt (sertés)^{1,3,12}</p> <p>E: 856,73kcal Tel.zsír.: 1,09g CH: 92,26g Só: 6,08g</p> <p>Zsír: 29,98g Feh.: 47,27g Cuk: 0,05g Ca: 126,25mg</p>	<p>Tejfölös karfiolleves^{1,3,7}, Gránátos (burgonyás) kocka¹, Csemege uborka</p> <p>E: 757,84kcal Tel.zsír.: 5,19g CH: 111,01g Só: 2,87g</p> <p>Zsír: 24,41g Feh.: 20,17g Cuk: g Ca: 131,99mg</p>
<p>Energia: 840,18kcal Zsír: 24,16g Telített zsírsav: 1,66g Fehérje: 36,26g Szénhidrát: 112,79g Hozzáadott cukor: 10,99g Só: 4,61g Ca: 128,51mg</p>	<p>Energia: 877,61kcal Zsír: 40,79g Telített zsírsav: 6,95g Fehérje: 25,87g Szénhidrát: 93,80g Hozzáadott cukor: g Só: 3,85g Ca: 124,03mg</p>	<p>Energia: 888,41kcal Zsír: 32,89g Telített zsírsav: 6,06g Fehérje: 37,63g Szénhidrát: 98,59g Hozzáadott cukor: 0,02g Só: 4,72g Ca: 106,14mg</p>	<p>Energia: 856,73kcal Zsír: 29,98g Telített zsírsav: 1,09g Fehérje: 47,27g Szénhidrát: 92,26g Hozzáadott cukor: 0,05g Só: 6,08g Ca: 126,25mg</p>	<p>Energia: 757,84kcal Zsír: 24,41g Telített zsírsav: 5,19g Fehérje: 20,17g Szénhidrát: 111,01g Hozzáadott cukor: g Só: 2,87g Ca: 131,99mg</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 10 - 2025. február 14

2025.02.10 Hétfő	2025.02.11 Kedd	2025.02.12 Szerda	2025.02.13 Csütörtök	2025.02.14 Péntek
<p>Zöldborsóleves^{1,3,9,12}, Bácskai rizseshús¹², cékla</p> <p>E: 840,18kcal Tel.zsír.: 1,66g CH: 112,79g Só: 4,61g</p> <p>Zsír: 24,16g Feh.: 36,26g Cuk: 10,99g Ca: 128,51mg</p>	<p>Májgombóc (májgaluska) leves^{1,3,9}, Burgonyafőzelék^{1,7,12}, Rántott halrúd (sütőben sütvé)^{1,2,3,6,7,9,10}</p> <p>E: 877,61kcal Tel.zsír.: 6,95g CH: 93,80g Só: 3,85g</p> <p>Zsír: 40,79g Feh.: 25,87g Cuk: g Ca: 124,03mg</p>	<p>Daragaluskaleves^{1,3,9}, Hentestokány (sertés)^{1,12}, Párolt bulgur^{1,9}</p> <p>E: 888,41kcal Tel.zsír.: 6,06g CH: 98,59g Só: 4,72g</p> <p>Zsír: 32,89g Feh.: 37,63g Cuk: 0,02g Ca: 106,14mg</p>	<p>Tyúkhúsleves csigatésztával^{1,3,9}, Lencsefőzelék^{1,10,12}, Fasírt (sertés)^{1,3,12}</p> <p>E: 856,73kcal Tel.zsír.: 1,09g CH: 92,26g Só: 6,08g</p> <p>Zsír: 29,98g Feh.: 47,27g Cuk: 0,05g Ca: 126,25mg</p>	<p>Tejfölös karfiolleves^{1,3,7}, Gránátos (burgonyás) kocka¹, Csemege uborka</p> <p>E: 757,84kcal Tel.zsír.: 5,19g CH: 111,01g Só: 2,87g</p> <p>Zsír: 24,41g Feh.: 20,17g Cuk: g Ca: 131,99mg</p>
<p>Energia: 840,18kcal Zsír: 24,16g Telített zsírsav: 1,66g Fehérje: 36,26g Szénhidrát: 112,79g Hozzáadott cukor: 10,99g Só: 4,61g Ca: 128,51mg</p>	<p>Energia: 877,61kcal Zsír: 40,79g Telített zsírsav: 6,95g Fehérje: 25,87g Szénhidrát: 93,80g Hozzáadott cukor: g Só: 3,85g Ca: 124,03mg</p>	<p>Energia: 888,41kcal Zsír: 32,89g Telített zsírsav: 6,06g Fehérje: 37,63g Szénhidrát: 98,59g Hozzáadott cukor: 0,02g Só: 4,72g Ca: 106,14mg</p>	<p>Energia: 856,73kcal Zsír: 29,98g Telített zsírsav: 1,09g Fehérje: 47,27g Szénhidrát: 92,26g Hozzáadott cukor: 0,05g Só: 6,08g Ca: 126,25mg</p>	<p>Energia: 757,84kcal Zsír: 24,41g Telített zsírsav: 5,19g Fehérje: 20,17g Szénhidrát: 111,01g Hozzáadott cukor: g Só: 2,87g Ca: 131,99mg</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