

Bölcsődés étlap

Étlap

2025. február 17 - 2025. február 21

Étkezés	2025.02.17 Hétfő	2025.02.18 Kedd	2025.02.19 Szerda	2025.02.20 Csütörtök	2025.02.21 Péntek
Reggeli	<p>Forró csoki⁷, Tejes kifli^{1,7}</p> <p>E: 194,66kcal Tel.zsír.: 4,29g CH: 25,13g Só: 0,47g</p> <p>Zsír: 6,26g Feh.: 8,35g Cuk: g Ca: 320,00mg</p>	<p>Erdeigyümölcs tea¹², Burgonyás zsemle¹, Kockasajt⁷, Jégcsapretek</p> <p>E: 161,74kcal Tel.zsír.: 1,61g CH: 28,99g Só: 0,50g</p> <p>Zsír: 2,74g Feh.: 4,53g Cuk: 6,99g Ca: 90,27mg</p>	<p>Vaníliás tej⁷, Mákos rigó^{1,7}, Margarin, Kígyóuborka</p> <p>E: 200,65kcal Tel.zsír.: 4,84g CH: 22,60g Só: 0,60g</p> <p>Zsír: 8,25g Feh.: 8,30g Cuk: g Ca: 323,00mg</p>	<p>Eper-Homoktövis gyümölcsstea¹², Kukoricás babajka¹, Párizsikrém¹⁰, paradicsom</p> <p>E: 143,69kcal Tel.zsír.: 1,04g CH: 22,96g Só: 0,70g</p> <p>Zsír: 3,74g Feh.: 3,91g Cuk: 6,99g Ca: 2,96mg</p>	<p>tej 2.8 % zsírtartalommal⁷, Tönkölybúza párna (teljeskiőrlésű)^{1,7}, Magyaros vajkrém⁷, Kaliforniai paprika</p> <p>E: 238,76kcal Tel.zsír.: 5,57g CH: 29,81g Só: 0,68g</p> <p>Zsír: 8,31g Feh.: 9,85g Cuk: g Ca: 321,40mg</p>
Tízórai	<p>Banános túrókrém⁷</p> <p>E: 108,75kcal Tel.zsír.: 2,30g CH: 24,30g Só: 0,05g</p> <p>Zsír: 3,55g Feh.: 8,65g Cuk: g Ca: 43,00mg</p>	<p>Házi Almás, zabpelyhes keksz^{1,3}</p> <p>E: 159,18kcal Tel.zsír.: 1,95g CH: 24,61g Só: 0,05g</p> <p>Zsír: 5,73g Feh.: 3,26g Cuk: 5,99g Ca: 10,65mg</p>	<p>Házi meggyes joghurt⁷</p> <p>E: 118,95kcal Tel.zsír.: 3,45g CH: 11,20g Só: 0,07g</p> <p>Zsír: 5,50g Feh.: 5,35g Cuk: g Ca: 15,65mg</p>	<p>Őszibarack turmix⁷</p> <p>E: 101,98kcal Tel.zsír.: 2,00g CH: 15,60g Só: 0,10g</p> <p>Zsír: 2,80g Feh.: 3,25g Cuk: 7,00g Ca: 161,95mg</p>	<p>Narancs</p> <p>E: 33,10kcal Tel.zsír.: g CH: 7,65g Só: g</p> <p>Zsír: 0,15g Feh.: 0,45g Cuk: g Ca: 32,85mg</p>
Ebéd	<p>Sertéspörkölt¹², Szarvacska tészta^{1,3}, Csemege uborka</p> <p>E: 311,26kcal Tel.zsír.: 0,73g CH: 38,63g Só: 0,79g</p> <p>Zsír: 9,48g Feh.: 15,90g Cuk: g Ca: 18,39mg</p>	<p>Spenót főzelék^{1,3,7,12}, Főtt tojás³</p> <p>E: 204,39kcal Tel.zsír.: 1,66g CH: 11,96g Só: 0,62g</p> <p>Zsír: 10,81g Feh.: 10,74g Cuk: g Ca: 272,99mg</p>	<p>Sajtos-tejfölös csirkemell⁷, Zöldséges bulgur^{1,9}, Őszibarack befőtt</p> <p>E: 382,02kcal Tel.zsír.: 4,22g CH: 42,12g Só: 1,31g</p> <p>Zsír: 11,95g Feh.: 23,56g Cuk: 5,60g Ca: 45,29mg</p>	<p>Párolt pulykamell, kakukkfűves, Fejtettbab főzelék^{1,7,12}</p> <p>E: 312,36kcal Tel.zsír.: 2,15g CH: 31,24g Só: 0,96g</p> <p>Zsír: 10,16g Feh.: 23,17g Cuk: g Ca: 49,63mg</p>	<p>Tejfölös burgonyaleves^{1,3,7}, Mákos guba^{1,7}</p> <p>E: 375,45kcal Tel.zsír.: 5,22g CH: 51,68g Só: 1,20g</p> <p>Zsír: 13,11g Feh.: 11,00g Cuk: 9,00g Ca: 256,39mg</p>
Uzsonna	<p>Limonádé¹², Teljeskiőrlésű búzakenyér¹, Margarin, Pápai szendvics sonka, Kaliforniai paprika</p> <p>E: 157,30kcal Tel.zsír.: 1,13g CH: 26,96g Só: 0,92g</p> <p>Zsír: 3,20g Feh.: 4,57g Cuk: 11,99g Ca: 1,47mg</p>	<p>tej 2.8 % zsírtartalommal⁷, Böngyöle^{1,3,7}, Halpástétom, Afrikai harcsa, zöldfűszeres⁴, paradicsom</p> <p>E: 271,15kcal Tel.zsír.: 5,49g CH: 29,09g Só: 0,66g</p> <p>Zsír: 12,09g Feh.: 10,32g Cuk: g Ca: 322,80mg</p>	<p>Limonádé¹², Teljeskiőrlésű rozskenyér¹, sajtkrém, natur⁷, Kápia paprika</p> <p>E: 152,19kcal Tel.zsír.: 1,64g CH: 26,99g Só: 0,68g</p> <p>Zsír: 2,76g Feh.: 2,99g Cuk: 11,99g Ca: 1,47mg</p>	<p>tej 2.8 % zsírtartalommal⁷, Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér¹, Tejfölös túró⁷, TV paprika</p> <p>E: 225,44kcal Tel.zsír.: 5,80g CH: 24,12g Só: 0,62g</p> <p>Zsír: 8,86g Feh.: 11,63g Cuk: g Ca: 348,00mg</p>	<p>Limonádé¹², Korpás zsemle¹, Margarin, Szeletelt sajt, Alma</p> <p>E: 231,42kcal Tel.zsír.: 4,05g CH: 31,86g Só: 0,75g</p> <p>Zsír: 7,76g Feh.: 7,43g Cuk: 11,99g Ca: 7,95mg</p>
Energia:	771,97kcal	796,46kcal	853,80kcal	783,46kcal	878,73kcal
Zsír:	22,49g	31,38g	28,46g	25,56g	29,33g
Telített zsírsav:	8,44g	10,71g	14,15g	10,99g	14,83g
Fehérje:	37,47g	28,86g	40,19g	41,96g	28,73g
Szénhidrát:	115,02g	94,64g	102,91g	93,92g	120,99g
Hozzáadott cukor:	11,99g	12,99g	17,59g	13,99g	20,99g
Só:	2,22g	1,83g	2,66g	2,38g	2,64g
Ca:	382,86mg	696,71mg	385,41mg	562,53mg	618,59mg

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 17 - 2025. február 21

Étkezés	2025.02.17 Hétfő	2025.02.18 Kedd	2025.02.19 Szerda	2025.02.20 Csütörtök	2025.02.21 Péntek
Tízórai	<p>Forró csoki⁷, Almás kosárka¹</p> <p>E: 424,89kcal Tel.zsír.: 13,22g CH: 40,36g Só: 0,66g</p> <p>Zsír: 24,04g Feh.: 9,04g Cuk: g Ca: 320,00mg</p>	<p>Erdeigyümölcs tea¹², Lenmagvas zsemle¹, Kockasajt⁷, Jégcsapretek</p> <p>E: 297,87kcal Tel.zsír.: 3,46g CH: 42,09g Só: 1,05g</p> <p>Zsír: 9,41g Feh.: 9,38g Cuk: 6,99g Ca: 172,81mg</p>	<p>Vaníliás tej⁷, Mákos rigó^{1,7}, Margarin, Kígyóuborka</p> <p>E: 266,28kcal Tel.zsír.: 5,07g CH: 34,97g Só: 0,92g</p> <p>Zsír: 8,89g Feh.: 10,45g Cuk: g Ca: 324,50mg</p>	<p>Eper-Homoktövis gyümölcsstea¹², Kukoricás babajka¹, Párizsikrém¹⁰, paradicsom</p> <p>E: 236,83kcal Tel.zsír.: 1,57g CH: 38,08g Só: 1,20g</p> <p>Zsír: 5,71g Feh.: 7,04g Cuk: 6,99g Ca: 4,38mg</p>	<p>tej 2.8 % zsírtartalommal⁷, Tönkölybúza párna (teljeskiőrlésű)^{1,7}, Magyaros vajkrém⁷, Kaliforniai paprika</p> <p>E: 336,92kcal Tel.zsír.: 5,83g CH: 48,61g Só: 1,07g</p> <p>Zsír: 8,99g Feh.: 13,10g Cuk: g Ca: 322,10mg</p>
Ebéd	<p>Karfiolleves (zöldséges)^{1,3,9}, Sertéspörkölt¹², Szarvacska tészta^{1,3}, Csemege uborka</p> <p>E: 481,50kcal Tel.zsír.: 1,37g CH: 55,88g Só: 1,93g</p> <p>Zsír: 16,49g Feh.: 23,56g Cuk: g Ca: 54,81mg</p>	<p>Gulyásleves^{1,3,9,12}, Spenót főzelék^{1,3,7,12}, Főtt tojás³, Banán</p> <p>E: 517,58kcal Tel.zsír.: 2,66g CH: 59,67g Só: 1,99g</p> <p>Zsír: 23,94g Feh.: 27,38g Cuk: g Ca: 384,45mg</p>	<p>Vegyes gyümölcsleves^{7,12}, Sajtos-tejfölös csirkemell⁷, Rizibizis⁹</p> <p>E: 568,00kcal Tel.zsír.: 7,52g CH: 62,89g Só: 2,70g</p> <p>Zsír: 20,69g Feh.: 30,43g Cuk: 7,45g Ca: 79,63mg</p>	<p>Köményleves^{1,9}, Levesgyöngy betét^{1,3,7}, Fejtettbab főzelék^{1,7,12}, Párolt pulykamell, kakukkfűves</p> <p>E: 529,33kcal Tel.zsír.: 5,01g CH: 51,38g Só: 2,44g</p> <p>Zsír: 21,25g Feh.: 32,86g Cuk: g Ca: 65,51mg</p>	<p>Tejfölös burgonyaleves^{1,3,7}, Mákos guba^{1,7}</p> <p>E: 502,23kcal Tel.zsír.: 7,13g CH: 67,61g Só: 1,66g</p> <p>Zsír: 18,68g Feh.: 13,80g Cuk: 14,00g Ca: 321,73mg</p>
Uzsonna	<p>Teljeskiőrlésű búzakenyér¹, Margarin, Pápai szendvics sonka, Kaliforniai paprika</p> <p>E: 177,55kcal Tel.zsír.: 1,37g CH: 28,09g Só: 1,48g</p> <p>Zsír: 3,74g Feh.: 7,40g Cuk: g Ca: 2,10mg</p>	<p>Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér¹, Halpástétom, Afrikai harcsa, zöldfűszeres⁴, paradicsom</p> <p>E: 194,07kcal Tel.zsír.: 0,98g CH: 27,38g Só: 1,00g</p> <p>Zsír: 6,54g Feh.: 5,89g Cuk: g Ca: 4,20mg</p>	<p>Teljeskiőrlésű rozskenyér¹, sajtkrém, natur⁷, Kápi paprika</p> <p>E: 183,76kcal Tel.zsír.: 2,50g CH: 28,12g Só: 1,20g</p> <p>Zsír: 4,26g Feh.: 5,36g Cuk: g Ca: 2,10mg</p>	<p>Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér¹, Tejfölös túró⁷, TV paprika</p> <p>E: 182,89kcal Tel.zsír.: 2,31g CH: 27,18g Só: 0,82g</p> <p>Zsír: 4,24g Feh.: 8,54g Cuk: g Ca: 35,60mg</p>	<p>Pizzás csiga^{1,3,7}, Alma</p> <p>E: 151,81kcal Tel.zsír.: 3,74g CH: 16,81g Só: 0,34g</p> <p>Zsír: 7,78g Feh.: 2,68g Cuk: g Ca: 7,88mg</p>
Energia:	1 083,94kcal	1 009,52kcal	1 018,04kcal	949,05kcal	990,96kcal
Zsír:	44,27g	39,89g	33,84g	31,20g	35,45g
Telített zsírsav:	15,96g	7,10g	15,09g	8,90g	16,70g
Fehérje:	40,00g	42,64g	46,23g	48,44g	29,59g
Szénhidrát:	124,33g	129,13g	125,98g	116,64g	133,03g
Hozzáadott cukor:	g	6,99g	7,45g	6,99g	14,00g
Só:	4,07g	4,05g	4,83g	4,46g	3,07g
Ca:	376,91mg	561,46mg	406,23mg	105,48mg	651,71mg

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 17 - 2025. február 21

Étkezés	2025.02.17 Hétfő	2025.02.18 Kedd	2025.02.19 Szerda	2025.02.20 Csütörtök	2025.02.21 Péntek
Tízórai	<p>Forró csoki⁷, Almás kosárka¹</p> <p>E: 455,21kcal Tel.zsír: 14,23g CH: 43,11g Só: 0,71g</p> <p>Zsír: 25,46g Feh.: 10,56g Cuk: g Ca: 400,00mg</p>	<p>Erdeigyümölcs tea¹², Lenmagvas zsemle¹, Kockasajt⁷, Jégcsapretek</p> <p>E: 299,28kcal Tel.zsír: 3,47g CH: 42,35g Só: 1,06g</p> <p>Zsír: 9,42g Feh.: 9,49g Cuk: 6,99g Ca: 175,51mg</p>	<p>Vaníliás tej⁷, Mákos rigó^{1,7}, Margarin, Kígyóuborka</p> <p>E: 316,09kcal Tel.zsír: 6,69g CH: 38,20g Só: 1,06g</p> <p>Zsír: 12,30g Feh.: 12,10g Cuk: g Ca: 406,00mg</p>	<p>Eper-Homoktövis gyümölcsstea¹², Kukoricás babajka¹, Párizsikrém¹⁰, paradicsom</p> <p>E: 239,29kcal Tel.zsír: 1,58g CH: 38,50g Só: 1,21g</p> <p>Zsír: 5,74g Feh.: 7,16g Cuk: 6,99g Ca: 5,80mg</p>	<p>tej 2.8 % zsírtartalommal⁷, Tönkölybúza párna (teljeskiőrlésű)^{1,7}, Magyaros vajkrém⁷, Kaliforniai paprika</p> <p>E: 390,39kcal Tel.zsír: 8,13g CH: 52,11g Só: 1,21g</p> <p>Zsír: 12,42g Feh.: 15,20g Cuk: g Ca: 402,80mg</p>
Ebéd	<p>Karfiolleves (zöldséges)^{1,3,9}, Sertéspörkölt¹², Szarvacska tészta^{1,3}, Csemege uborka</p> <p>E: 591,61kcal Tel.zsír: 1,75g CH: 66,15g Só: 2,61g</p> <p>Zsír: 21,22g Feh.: 29,32g Cuk: g Ca: 71,51mg</p>	<p>Gulyásleves^{1,3,9,12}, Spenót főzelék^{1,3,7,12}, Főtt tojás³, Banán</p> <p>E: 620,61kcal Tel.zsír: 3,20g CH: 85,14g Só: 2,51g</p> <p>Zsír: 27,88g Feh.: 30,67g Cuk: g Ca: 447,66mg</p>	<p>Vegyes gyümölcsleves^{7,12}, Sajtos-tejfölös csirkemell⁷, Rizibizis⁹</p> <p>E: 692,92kcal Tel.zsír: 9,67g CH: 75,81g Só: 3,32g</p> <p>Zsír: 26,59g Feh.: 35,05g Cuk: 9,69g Ca: 102,93mg</p>	<p>Köményleves^{1,9}, Levesgyöngy betét^{1,3,7}, Fejtettbab főzelék^{1,7,12}, Párolt pulykamell, kakukkfűves</p> <p>E: 666,74kcal Tel.zsír: 6,91g CH: 63,33g Só: 3,21g</p> <p>Zsír: 28,55g Feh.: 38,81g Cuk: g Ca: 87,04mg</p>	<p>Tejfölös burgonyaleves^{1,3,7}, Mákos guba^{1,7}</p> <p>E: 635,44kcal Tel.zsír: 8,41g CH: 86,88g Só: 2,06g</p> <p>Zsír: 23,04g Feh.: 17,50g Cuk: 20,00g Ca: 418,32mg</p>
Uzsonna	<p>Teljeskiőrlésű búzakenyér¹, Margarin, Pápai szendvics sonka, Kaliforniai paprika</p> <p>E: 211,19kcal Tel.zsír: 2,26g CH: 29,11g Só: 1,83g</p> <p>Zsír: 6,37g Feh.: 9,05g Cuk: g Ca: 2,80mg</p>	<p>Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér¹, Halpástétom, Afrikai harcsa, zöldfűszeres⁴, paradicsom</p> <p>E: 229,60kcal Tel.zsír: 1,40g CH: 28,37g Só: 1,16g</p> <p>Zsír: 9,60g Feh.: 6,86g Cuk: g Ca: 5,60mg</p>	<p>Teljeskiőrlésű rozskenyér¹, sajtkrém, natur⁷, Kápi paprika</p> <p>E: 186,76kcal Tel.zsír: 2,50g CH: 28,66g Só: 1,20g</p> <p>Zsír: 4,28g Feh.: 5,50g Cuk: g Ca: 2,80mg</p>	<p>Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér¹, Tejfölös túró⁷, TV paprika</p> <p>E: 196,09kcal Tel.zsír: 2,74g CH: 27,74g Só: 0,87g</p> <p>Zsír: 5,02g Feh.: 9,53g Cuk: g Ca: 43,20mg</p>	<p>Pizzás csiga^{1,3,7}, Alma</p> <p>E: 293,18kcal Tel.zsír: 7,48g CH: 31,52g Só: 0,67g</p> <p>Zsír: 15,44g Feh.: 5,24g Cuk: g Ca: 12,60mg</p>
Energia:	1 258,01kcal	1 149,49kcal	1 195,77kcal	1 102,12kcal	1 319,02kcal
Zsír:	53,05g	46,90g	43,17g	39,31g	50,90g
Telített zsírsav:	18,24g	8,07g	18,86g	11,23g	24,02g
Fehérje:	48,93g	47,01g	52,65g	55,49g	37,94g
Szénhidrát:	138,38g	155,86g	142,67g	129,57g	170,51g
Hozzáadott cukor:	g	6,99g	9,69g	6,99g	20,00g
Só:	5,15g	4,73g	5,58g	5,30g	3,94g
Ca:	474,31mg	628,77mg	511,73mg	136,03mg	833,72mg

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 17 - 2025. február 21

Étkezés	2025.02.17 Hétfő	2025.02.18 Kedd	2025.02.19 Szerda	2025.02.20 Csütörtök	2025.02.21 Péntek
Tízórai	<p>Forró csoki⁷, Almás kosárka¹</p> <p>E: 456,50kcal Tel.zsír: 14,24g CH: 43,37g Só: 0,71g</p> <p>Zsír: 25,48g Feh.: 10,58g Cuk: g Ca: 400,00mg</p>	<p>Erdeigyümölcs tea¹², Lenmagvas zsemle¹, Kockasajt⁷, Jégcsapretek</p> <p>E: 331,65kcal Tel.zsír: 5,00g CH: 44,09g Só: 1,18g</p> <p>Zsír: 11,81g Feh.: 10,63g Cuk: 6,99g Ca: 263,04mg</p>	<p>Vaníliás tej⁷, Mákos rigó^{1,7}, Margarin, Kígyóborka</p> <p>E: 318,41kcal Tel.zsír: 6,69g CH: 38,67g Só: 1,06g</p> <p>Zsír: 12,31g Feh.: 12,20g Cuk: g Ca: 407,50mg</p>	<p>Eper-Homoktövis gyümölcsstea¹², Kukoricás babajka¹, Párizsikrém¹⁰, paradicsom</p> <p>E: 260,32kcal Tel.zsír: 2,08g CH: 39,20g Só: 1,37g</p> <p>Zsír: 7,49g Feh.: 7,87g Cuk: 6,99g Ca: 7,20mg</p>	<p>tej 2.8 % zsírtartalommal⁷, Tönkölybúza párna (teljeskiőrlésű)^{1,7}, Magyaros vajkrém⁷, Kaliforniai paprika</p> <p>E: 393,48kcal Tel.zsír: 8,13g CH: 52,72g Só: 1,22g</p> <p>Zsír: 12,45g Feh.: 15,30g Cuk: g Ca: 403,50mg</p>
Ebéd	<p>Karfiolleves (zöldséges)^{1,3,9}, Sertéspörkölt¹², Szarvacska tészta^{1,3}, Csemege uborka</p> <p>E: 682,08kcal Tel.zsír: 2,13g CH: 75,43g Só: 3,13g</p> <p>Zsír: 25,19g Feh.: 32,93g Cuk: g Ca: 78,18mg</p>	<p>Gulyásleves^{1,3,9,12}, Spenót főzelék^{1,3,7,12}, Főtt tojás³, Banán</p> <p>E: 853,23kcal Tel.zsír: 3,65g CH: 103,83g Só: 3,47g</p> <p>Zsír: 40,17g Feh.: 43,53g Cuk: g Ca: 517,13mg</p>	<p>Vegyes gyümölcsleves^{7,12}, Sajtos-tejfölös csirkemell⁷, Rizi-bizi⁹</p> <p>E: 807,61kcal Tel.zsír: 10,66g CH: 89,97g Só: 3,86g</p> <p>Zsír: 29,78g Feh.: 41,99g Cuk: 13,27g Ca: 112,06mg</p>	<p>Köményleves^{1,9}, Levesgyöngy betét^{1,3,7}, Fejtettbab főzelék^{1,7,12}, Párolt pulykamell, kakukkfűves</p> <p>E: 848,00kcal Tel.zsír: 8,86g CH: 78,23g Só: 4,19g</p> <p>Zsír: 38,26g Feh.: 47,30g Cuk: g Ca: 101,47mg</p>	<p>Tejfölös burgonyaleves^{1,3,7}, Mákos guba^{1,7}</p> <p>E: 718,12kcal Tel.zsír: 9,03g CH: 101,31g Só: 2,45g</p> <p>Zsír: 24,60g Feh.: 19,78g Cuk: 23,99g Ca: 456,16mg</p>
Uzsonna	<p>Teljeskiőrlésű búzakenyér¹, Margarin, Pápai szendvics sonka, Kaliforniai paprika</p> <p>E: 214,28kcal Tel.zsír: 2,26g CH: 29,72g Só: 1,83g</p> <p>Zsír: 6,40g Feh.: 9,15g Cuk: g Ca: 3,50mg</p>	<p>Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér¹, Halpástétom, Afrikai harcsa, zöldfűszeres⁴, paradicsom</p> <p>E: 265,13kcal Tel.zsír: 1,81g CH: 29,36g Só: 1,31g</p> <p>Zsír: 12,66g Feh.: 7,83g Cuk: g Ca: 7,00mg</p>	<p>Teljeskiőrlésű rozskenyér¹, sajtkrém, natur⁷, Kávia paprika</p> <p>E: 203,96kcal Tel.zsír: 3,28g CH: 29,70g Só: 1,36g</p> <p>Zsír: 5,50g Feh.: 6,02g Cuk: g Ca: 3,50mg</p>	<p>Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér¹, Tejfölös túró⁷, TV paprika</p> <p>E: 217,70kcal Tel.zsír: 3,52g CH: 28,48g Só: 0,91g</p> <p>Zsír: 6,41g Feh.: 11,06g Cuk: g Ca: 55,60mg</p>	<p>Pizzás csiga^{1,3,7}, Alma</p> <p>E: 303,62kcal Tel.zsír: 7,48g CH: 33,62g Só: 0,67g</p> <p>Zsír: 15,56g Feh.: 5,36g Cuk: g Ca: 15,75mg</p>
Energia:	1 352,85kcal	1 450,01kcal	1 329,98kcal	1 326,02kcal	1 415,23kcal
Zsír:	57,07g	64,63g	47,59g	52,17g	52,61g
Telített zsírsav:	18,64g	10,47g	20,63g	14,46g	24,64g
Fehérje:	52,65g	61,99g	60,21g	66,23g	40,44g
Szénhidrát:	148,51g	177,28g	158,34g	145,91g	187,65g
Hozzáadott cukor:	g	6,99g	13,27g	6,99g	23,99g
Só:	5,67g	5,96g	6,28g	6,47g	4,34g
Ca:	481,68mg	787,18mg	523,06mg	164,27mg	875,41mg

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

Középisikolás Étlap

Étlap

2025. február 17 - 2025. február 21

2025.02.17 Hétfő	2025.02.18 Kedd	2025.02.19 Szerda	2025.02.20 Csütörtök	2025.02.21 Péntek
<p>Karfiolleves (zöldséges)^{1,3,9}, Sertéspörkölt¹², Szarvacskatészta^{1,3}, Csemege uborka</p> <p>E: 809,79kcal Tel.zsír.: 2,54g CH: 92,31g Só: 3,75g</p> <p>Zsír: 29,32g Feh.: 37,79g Cuk: g Ca: 90,68mg</p>	<p>Gulyásleves^{1,3,9,12}, Spenót főzelék^{1,3,7,12}, Főtt tojás³</p> <p>E: 809,19kcal Tel.zsír.: 4,10g CH: 41,65g Só: 4,00g</p> <p>Zsír: 43,84g Feh.: 44,62g Cuk: g Ca: 588,84mg</p>	<p>Vegyes gyümölcsleves^{7,12}, Sajtos-tejfölös csirkemell⁷, Rizi-bizi⁹</p> <p>E: 890,16kcal Tel.zsír.: 11,43g CH: 101,54g Só: 4,52g</p> <p>Zsír: 31,78g Feh.: 46,24g Cuk: 14,79g Ca: 120,77mg</p>	<p>Köményleves^{1,9}, Levesgyöngy betét^{1,3,7}, Fejtettbab főzelék^{1,7,12}, Párolt pulykamell, kakukkfűves</p> <p>E: 885,38kcal Tel.zsír.: 9,42g CH: 77,56g Só: 4,74g</p> <p>Zsír: 40,44g Feh.: 52,22g Cuk: g Ca: 108,14mg</p>	<p>Tejfölös burgonyaleves^{1,3,7}, Mákos guba^{1,7}</p> <p>E: 783,29kcal Tel.zsír.: 9,47g CH: 112,31g Só: 2,89g</p> <p>Zsír: 26,00g Feh.: 21,64g Cuk: 25,99g Ca: 483,60mg</p>
<p>Energia: 809,79kcal Zsír: 29,32g Telített zsírsav: 2,54g Fehérje: 37,79g Szénhidrát: 92,31g Hozzáadott cukor: g Só: 3,75g Ca: 90,68mg</p>	<p>Energia: 809,19kcal Zsír: 43,84g Telített zsírsav: 4,10g Fehérje: 44,62g Szénhidrát: 41,65g Hozzáadott cukor: g Só: 4,00g Ca: 588,84mg</p>	<p>Energia: 890,16kcal Zsír: 31,78g Telített zsírsav: 11,43g Fehérje: 46,24g Szénhidrát: 101,54g Hozzáadott cukor: 14,79g Só: 4,52g Ca: 120,77mg</p>	<p>Energia: 885,38kcal Zsír: 40,44g Telített zsírsav: 9,42g Fehérje: 52,22g Szénhidrát: 77,56g Hozzáadott cukor: g Só: 4,74g Ca: 108,14mg</p>	<p>Energia: 783,29kcal Zsír: 26,00g Telített zsírsav: 9,47g Fehérje: 21,64g Szénhidrát: 112,31g Hozzáadott cukor: 25,99g Só: 2,89g Ca: 483,60mg</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 17 - 2025. február 21

2025.02.17 Hétfő	2025.02.18 Kedd	2025.02.19 Szerda	2025.02.20 Csütörtök	2025.02.21 Péntek
<p>Karfiolleves (zöldséges)^{1,3,9}, Sertéspörkölt¹², Szarvacskaszerűtés^{1,3}, Csemege uborka</p> <p>E: 809,79kcal Tel.zsír: 2,54g CH: 92,31g Só: 3,75g</p> <p>Zsír: 29,32g Feh.: 37,79g Cuk: g Ca: 90,68mg</p>	<p>Gulyásleves^{1,3,9,12}, Spenót főzelék^{1,3,7,12}, Főtt tojás³</p> <p>E: 809,19kcal Tel.zsír: 4,10g CH: 41,65g Só: 4,00g</p> <p>Zsír: 43,84g Feh.: 44,62g Cuk: g Ca: 588,84mg</p>	<p>Vegyes gyümölcsleves^{7,12}, Sajtos-tejfölös csirkemell⁷, Rizi-bizi⁹</p> <p>E: 890,16kcal Tel.zsír: 11,43g CH: 101,54g Só: 4,52g</p> <p>Zsír: 31,78g Feh.: 46,24g Cuk: 14,79g Ca: 120,77mg</p>	<p>Köményleves^{1,9}, Levesgyöngy betét^{1,3,7}, Fejtettbab főzelék^{1,7,12}, Párolt pulykamell, kakukkfűves</p> <p>E: 885,38kcal Tel.zsír: 9,42g CH: 77,56g Só: 4,74g</p> <p>Zsír: 40,44g Feh.: 52,22g Cuk: g Ca: 108,14mg</p>	<p>Tejfölös burgonyaleves^{1,3,7}, Mákos guba^{1,7}</p> <p>E: 783,29kcal Tel.zsír: 9,47g CH: 112,31g Só: 2,89g</p> <p>Zsír: 26,00g Feh.: 21,64g Cuk: 25,99g Ca: 483,60mg</p>
<p>Energia: 809,79kcal Zsír: 29,32g Telített zsírsav: 2,54g Fehérje: 37,79g Szénhidrát: 92,31g Hozzáadott cukor: g Só: 3,75g Ca: 90,68mg</p>	<p>Energia: 809,19kcal Zsír: 43,84g Telített zsírsav: 4,10g Fehérje: 44,62g Szénhidrát: 41,65g Hozzáadott cukor: g Só: 4,00g Ca: 588,84mg</p>	<p>Energia: 890,16kcal Zsír: 31,78g Telített zsírsav: 11,43g Fehérje: 46,24g Szénhidrát: 101,54g Hozzáadott cukor: 14,79g Só: 4,52g Ca: 120,77mg</p>	<p>Energia: 885,38kcal Zsír: 40,44g Telített zsírsav: 9,42g Fehérje: 52,22g Szénhidrát: 77,56g Hozzáadott cukor: g Só: 4,74g Ca: 108,14mg</p>	<p>Energia: 783,29kcal Zsír: 26,00g Telített zsírsav: 9,47g Fehérje: 21,64g Szénhidrát: 112,31g Hozzáadott cukor: 25,99g Só: 2,89g Ca: 483,60mg</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