

Bölcsődés étlap

Étlap

2025. február 24 - 2025. február 28

Étkezés	2025.02.24 Hétfő	2025.02.25 Kedd	2025.02.26 Szerda	2025.02.27 Csütörtök	2025.02.28 Péntek
Reggeli	Kakaó ⁷ , Zöldséges stangli ^{1,7} , Margarin, TV paprika E: 246,98kcal Tel.zsír.: 5,08g CH: 30,02g Só: 0,65g Zsír: 9,00g Feh.: 9,80g Cuk: 5,00g Ca: 322,43mg	Tea ¹² , Burgonyás zsemle ¹ , Vajkrém ⁷ , Kaliforniai paprika E: 147,24kcal Tel.zsír.: 1,38g CH: 26,61g Só: 0,47g Zsír: 2,41g Feh.: 4,04g Cuk: 5,00g Ca: 3,59mg	Tejeskávé ^{1,7} , Kakaós foszlós kalács ^{1,3,7} E: 190,85kcal Tel.zsír.: 3,73g CH: 27,00g Só: 0,33g Zsír: 5,78g Feh.: 6,76g Cuk: g Ca: 240,00mg	Meggy-Berkenye gyümölcsstea ¹² , Böngyöle ^{1,3,7} , Házi húskrém kkl ¹² , paradicsom E: 197,13kcal Tel.zsír.: 2,35g CH: 25,58g Só: 0,35g Zsír: 8,74g Feh.: 5,68g Cuk: 6,99g Ca: 7,10mg	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ , Bagett ¹ , Margarin, Zala felvágott ⁶ , TV paprika E: 238,02kcal Tel.zsír.: 5,79g CH: 22,97g Só: 0,92g Zsír: 11,16g Feh.: 10,74g Cuk: g Ca: 325,46mg
Tízórai	Banán E: 57,36kcal Tel.zsír.: g CH: 33,75g Só: 0,04g Zsír: 0,08g Feh.: 0,97g Cuk: g Ca: 4,50mg	Narancs E: 33,10kcal Tel.zsír.: g CH: 7,65g Só: g Zsír: 0,15g Feh.: 0,45g Cuk: g Ca: 32,85mg	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	Körte E: 39,75kcal Tel.zsír.: g CH: 9,00g Só: g Zsír: 0,23g Feh.: 0,30g Cuk: g Ca: 11,77mg	Mandarin E: 35,18kcal Tel.zsír.: g CH: 7,35g Só: g Zsír: 0,23g Feh.: 0,52g Cuk: g Ca: 17,25mg
Ebéd	Karalábefőzelék ^{1,7} , Sajtos tojásfelfújt ^{1,3,7} E: 335,76kcal Tel.zsír.: 7,62g CH: 26,19g Só: 1,65g Zsír: 16,12g Feh.: 17,33g Cuk: g Ca: 267,32mg	Rakott zöldbab ^{1,7,12} E: 319,99kcal Tel.zsír.: 4,07g CH: 18,43g Só: 0,46g Zsír: 17,34g Feh.: 20,54g Cuk: g Ca: 93,30mg	Pikáns sült csirkecomb napraforgómaggal ⁷ , Zöldséges rizs, Őszibarack befőtt E: 347,01kcal Tel.zsír.: 1,84g CH: 41,23g Só: 0,99g Zsír: 17,01g Feh.: 17,28g Cuk: 5,60g Ca: 50,85mg	Zöldborsó főzelék ^{1,7} , Sült virslifeltét E: 249,18kcal Tel.zsír.: 3,17g CH: 23,84g Só: 1,11g Zsír: 12,07g Feh.: 10,86g Cuk: 4,50g Ca: 123,37mg	Burgonyapüré hercegnő módra, csirkemájjal ⁷ , Körte befőtt E: 270,95kcal Tel.zsír.: 2,99g CH: 41,55g Só: 0,55g Zsír: 6,34g Feh.: 11,67g Cuk: 5,64g Ca: 113,27mg
Uzsonna	Limonádé ¹² , Teljeskiörlésű tönkölybúza kenyér ¹ , Halpástétom, Afrikai harcsa, paradicsomos ⁴ , paradicsom E: 166,91kcal Tel.zsír.: 0,70g CH: 26,65g Só: 0,58g Zsír: 4,82g Feh.: 3,51g Cuk: 11,99g Ca: 2,87mg	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ , Korpás bagett ¹ , Tojáspástétom ^{3,10} , Kígyóuborka E: 259,11kcal Tel.zsír.: 4,37g CH: 25,79g Só: 0,86g Zsír: 9,80g Feh.: 12,06g Cuk: g Ca: 331,59mg	Limonádé ¹² , Teljeskiörlésű tönkölybúza kenyér ¹ , Zöldfűszeres túrókrém ⁷ , Kápia paprika E: 143,88kcal Tel.zsír.: 0,92g CH: 26,77g Só: 0,56g Zsír: 1,55g Feh.: 5,02g Cuk: 11,99g Ca: 21,85mg	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ , Kukoricás babajka ¹ , Margarin, Szeletelt sajt, Jégcsapretek E: 273,71kcal Tel.zsír.: 8,06g CH: 25,09g Só: 0,96g Zsír: 13,03g Feh.: 13,27g Cuk: g Ca: 325,40mg	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ , Teljeskiörlésű búzakenyér ¹ , Kockasajt ⁷ , Alma E: 235,66kcal Tel.zsír.: 5,63g CH: 29,48g Só: 0,75g Zsír: 8,50g Feh.: 9,36g Cuk: g Ca: 412,71mg
Energia:	807,00kcal	759,44kcal	797,88kcal	759,78kcal	779,80kcal
Zsír:	30,01g	29,71g	27,34g	34,06g	26,23g
Telített zsírsav:	13,41g	9,82g	8,60g	13,57g	14,41g
Fehérje:	31,61g	37,09g	32,81g	30,11g	32,30g
Szénhidrát:	116,62g	78,49g	111,50g	83,50g	101,35g
Hozzáadott cukor:	16,98g	5,00g	17,59g	11,49g	5,64g
Só:	2,92g	1,79g	1,94g	2,43g	2,22g
Ca:	597,12mg	461,33mg	492,70mg	467,65mg	868,69mg

Allergének:

1. Glutén 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 24 - 2025. február 28

Étkezés	2025.02.24 Hétfő	2025.02.25 Kedd	2025.02.26 Szerda	2025.02.27 Csütörtök	2025.02.28 Péntek
Tízórai	Kakaó ⁷ , Zsemle ¹ , Margarin, TV paprika E: 332,06kcal Tel.zsír.: 5,05g CH: 50,22g Só: 0,93g Zsír: 8,69g Feh.: 11,54g Cuk: 11,99g Ca: 323,67mg	Tea ¹² , Burgonyás zsemle ¹ , Vajkrém ⁷ , Kaliforniai paprika E: 257,23kcal Tel.zsír.: 1,46g CH: 49,09g Só: 0,85g Zsír: 2,78g Feh.: 7,41g Cuk: 6,99g Ca: 4,30mg	Tejeskávé ^{1,7} , Citromos mini kuglóf ^{1,3,7} E: 284,23kcal Tel.zsír.: 5,43g CH: 40,39g Só: 0,52g Zsír: 8,55g Feh.: 9,97g Cuk: g Ca: 320,00mg	Meggy-Berkenye gyümölcsstea ¹² , Böngyöle ^{1,3,7} , Házi húskrém kkl ¹² , paradicsom E: 311,04kcal Tel.zsír.: 3,55g CH: 43,53g Só: 0,68g Zsír: 11,80g Feh.: 8,95g Cuk: 6,99g Ca: 9,71mg	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ , Bagett ¹ , Margarin, Zala felvágott ⁶ , TV paprika E: 315,74kcal Tel.zsír.: 6,23g CH: 35,52g Só: 1,30g Zsír: 12,71g Feh.: 13,74g Cuk: g Ca: 327,68mg
Ebéd	Tavaszi karalábéleves ^{1,3,9} , Bolognai spagetti ^{1,3,7,12} E: 565,05kcal Tel.zsír.: 4,96g CH: 54,83g Só: 2,38g Zsír: 27,19g Feh.: 21,91g Cuk: 3,04g Ca: 49,27mg	Burgonyagombóc leves ^{1,3,9,12} , Zöldbabfőzelék ^{1,7,12} , Sertéspörkölt ¹² , Müzliszelet ¹ E: 563,66kcal Tel.zsír.: 3,43g CH: 57,21g Só: 2,85g Zsír: 27,56g Feh.: 18,93g Cuk: 7,19g Ca: 96,58mg	Gombaleves (tejfölös) ^{1,3,7,9} , Pikáns sült csirkecomb napraforgómaggal ⁷ , Zöldséges rizs E: 506,44kcal Tel.zsír.: 5,47g CH: 49,30g Só: 2,41g Zsír: 27,97g Feh.: 26,18g Cuk: g Ca: 118,95mg	Zellerleves (magyaros) tésztával ^{1,3,9} , Zöldborsó főzelék ^{1,7} , Sült virsli feltét E: 460,67kcal Tel.zsír.: 5,57g CH: 41,34g Só: 3,18g Zsír: 23,14g Feh.: 19,85g Cuk: 5,00g Ca: 198,87mg	Fejtett bableves ^{1,3,12} , Tejbegríz (tejbedara) ^{1,7} , Kakaó szórát E: 563,38kcal Tel.zsír.: 8,17g CH: 82,75g Só: 1,46g Zsír: 15,88g Feh.: 18,26g Cuk: 27,99g Ca: 517,72mg
Uzsonna	Teljeskiörlésű tönkölybúza kenyér ¹ , Halpástétom, Afrikai harcsa, paradicsomos ⁴ , paradicsom E: 194,60kcal Tel.zsír.: 0,98g CH: 27,46g Só: 1,00g Zsír: 6,54g Feh.: 5,93g Cuk: g Ca: 4,20mg	Teljeskiörlésű búzakenyér ¹ , Tojás ^{3,10} pástétom ^{3,10} , Kígyóuborka E: 191,67kcal Tel.zsír.: 0,58g CH: 26,54g Só: 1,07g Zsír: 4,72g Feh.: 7,79g Cuk: g Ca: 14,81mg	Teljeskiörlésű tönkölybúza kenyér ¹ , Zöldfűszeres túrókrém ⁷ , Kápia paprika E: 166,72kcal Tel.zsír.: 1,37g CH: 27,76g Só: 1,01g Zsír: 2,31g Feh.: 8,20g Cuk: g Ca: 32,05mg	Teljeskiörlésű rozskenyér ¹ , Margarin, Lenmagos sajtkrém ⁷ , Jégcsapretek E: 200,45kcal Tel.zsír.: 3,12g CH: 27,36g Só: 1,29g Zsír: 6,54g Feh.: 5,56g Cuk: g Ca: 10,08mg	Teljeskiörlésű búzakenyér ¹ , Kockasajt ⁷ , Alma E: 211,08kcal Tel.zsír.: 3,17g CH: 33,62g Só: 1,09g Zsír: 5,37g Feh.: 6,36g Cuk: g Ca: 172,54mg
Energia:	1 091,71kcal	1 012,56kcal	957,39kcal	972,17kcal	1 090,20kcal
Zsír:	42,41g	35,06g	38,83g	41,48g	33,96g
Telített zsírsav:	10,99g	5,47g	12,27g	12,24g	17,57g
Fehérje:	39,39g	34,12g	44,35g	34,36g	38,37g
Szénhidrát:	132,50g	132,83g	117,46g	112,23g	151,89g
Hozzáadott cukor:	15,03g	14,18g	g	11,99g	27,99g
Só:	4,32g	4,77g	3,95g	5,16g	3,84g
Ca:	377,14mg	115,69mg	471,00mg	218,66mg	1 017,94mg

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 24 - 2025. február 28

Étkezés	2025.02.24 Hétfő	2025.02.25 Kedd	2025.02.26 Szerda	2025.02.27 Csütörtök	2025.02.28 Péntek
Tízórai	Kakaó ⁷ , Zsemle ¹ , Margarin, TV paprika E: 400,50kcal Tel.zsír: 6,79g CH: 57,16g Só: 1,07g Zsír: 12,33g Feh.: 13,41g Cuk: 15,98g Ca: 404,90mg	Tea ¹² , Burgonyás zsemle ¹ , Vajkrém ⁷ , Kaliforniai paprika E: 289,70kcal Tel.zsír: 2,76g CH: 52,09g Só: 0,94g Zsír: 4,81g Feh.: 8,00g Cuk: 8,99g Ca: 6,26mg	Tejeskávé ^{1,7} , Citromos mini kuglóf ^{1,3,7} E: 462,10kcal Tel.zsír: 7,85g CH: 68,78g Só: 0,89g Zsír: 12,89g Feh.: 15,36g Cuk: g Ca: 400,00mg	Meggy-Berkenye gyümölcsstea ¹² , Böngyöle ^{1,3,7} , Házi húskrém kkl ¹² , paradicsom E: 325,26kcal Tel.zsír: 3,90g CH: 44,07g Só: 0,79g Zsír: 13,07g Feh.: 9,41g Cuk: 6,99g Ca: 12,31mg	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ , Bagett ¹ , Margarin, Zala felvágott ⁶ , TV paprika E: 388,92kcal Tel.zsír: 8,58g CH: 38,44g Só: 1,68g Zsír: 18,13g Feh.: 16,97g Cuk: g Ca: 410,92mg
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	Burgonyagombóc leves ^{1,3,9,12} , Zöldbabfőzelék ^{1,7,12} , Sertéspörkölt ¹² , Müzliszelet ¹ E: 706,19kcal Tel.zsír: 4,30g CH: 64,43g Só: 3,62g Zsír: 37,22g Feh.: 24,73g Cuk: 7,19g Ca: 120,00mg	Gombaleves (tejfölös) ^{1,3,7,9} , Pikáns sült csirkecomb napraforgómaggal ⁷ , Zöldséges rizs E: 607,44kcal Tel.zsír: 6,44g CH: 58,59g Só: 3,08g Zsír: 33,83g Feh.: 30,65g Cuk: g Ca: 139,99mg	Zellerleves (magyaros) tésztával ^{1,3,9} , Zöldborsó főzelek ^{1,7} , Sült virsli feltét, Narancs E: 592,74kcal Tel.zsír: 6,12g CH: 62,27g Só: 3,65g Zsír: 26,86g Feh.: 23,35g Cuk: 5,49g Ca: 282,49mg	Fejtett bableves ^{1,3,12} , Tejbegríz (tejbedara) ^{1,7} , Kakaó szórát E: 673,67kcal Tel.zsír: 9,13g CH: 100,46g Só: 1,78g Zsír: 18,33g Feh.: 21,42g Cuk: 33,98g Ca: 580,30mg
Uzsonna	Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér ¹ , Halpástétom, Afrikai harcsa, paradicsomos ⁴ , paradicsom E: 230,39kcal Tel.zsír: 1,40g CH: 28,49g Só: 1,16g Zsír: 9,60g Feh.: 6,92g Cuk: g Ca: 5,60mg	Teljeskiőrlésű búzakenyér ¹ , Tojás ³ pástétom ^{3,10} , Kígyóuborka E: 214,42kcal Tel.zsír: 0,70g CH: 26,94g Só: 1,16g Zsír: 6,15g Feh.: 9,05g Cuk: g Ca: 19,84mg	Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér ¹ , Zöldfűszeres túrókrém ⁷ , Kápia paprika E: 169,89kcal Tel.zsír: 1,37g CH: 28,31g Só: 1,11g Zsír: 2,34g Feh.: 8,36g Cuk: g Ca: 33,51mg	Teljeskiőrlésű rozskenyér ¹ , Margarin, Lenmagos sajtkrém ⁷ , Jégcsapretek E: 221,43kcal Tel.zsír: 3,74g CH: 27,69g Só: 1,38g Zsír: 8,70g Feh.: 5,85g Cuk: g Ca: 13,77mg	Teljeskiőrlésű búzakenyér ¹ , Kockasajt ⁷ , Alma E: 226,74kcal Tel.zsír: 3,17g CH: 36,77g Só: 1,09g Zsír: 5,55g Feh.: 6,54g Cuk: g Ca: 177,27mg
Energia:	1 308,95kcal	1 210,31kcal	1 239,43kcal	1 139,44kcal	1 289,33kcal
Zsír:	54,49g	48,19g	49,05g	48,64g	42,01g
Telített zsírsav:	14,34g	7,76g	15,66g	13,76g	20,88g
Fehérje:	46,69g	41,78g	54,37g	38,61g	44,94g
Szénhidrát:	151,38g	143,46g	155,68g	134,03g	175,67g
Hozzáadott cukor:	19,36g	16,18g	g	12,49g	33,98g
Só:	5,30g	5,71g	5,08g	5,82g	4,56g
Ca:	471,77mg	146,10mg	573,50mg	308,57mg	1 168,49mg

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 24 - 2025. február 28

Étkezés	2025.02.24 Hétfő	2025.02.25 Kedd	2025.02.26 Szerda	2025.02.27 Csütörtök	2025.02.28 Péntek
Tízórai	Kakaó ⁷ , Zsemle ¹ , Margarin, TV paprika E: 412,34kcal Tel.zsír: 6,86g CH: 59,50g Só: 1,07g Zsír: 12,46g Feh.: 13,63g Cuk: 17,98g Ca: 406,11mg	Tea ¹² , Burgonyás zsemle ¹ , Vajkrém ⁷ , Kaliforniai paprika E: 296,81kcal Tel.zsír: 2,76g CH: 53,69g Só: 0,94g Zsír: 4,84g Feh.: 8,10g Cuk: 9,99g Ca: 6,97mg	Tejeskávé ^{1,7} , Citromos mini kuglóf ^{1,3,7} E: 467,87kcal Tel.zsír: 7,85g CH: 70,13g Só: 0,90g Zsír: 12,89g Feh.: 15,39g Cuk: g Ca: 400,00mg	Meggy-Berkenye gyümölcsstea ¹² , Böngyöle ^{1,3,7} , Házi húskrém kkl ¹² , paradicsom E: 343,65kcal Tel.zsír: 4,27g CH: 44,62g Só: 0,89g Zsír: 14,79g Feh.: 10,18g Cuk: 6,99g Ca: 15,29mg	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ , Bagett ¹ , Margarin, Zala felvágott ⁶ , TV paprika E: 390,88kcal Tel.zsír: 8,58g CH: 38,74g Só: 1,68g Zsír: 18,16g Feh.: 17,09g Cuk: g Ca: 412,12mg
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	Burgonyagombóc leves ^{1,3,9,12} , Zöldbabfőzelék ^{1,7,12} , Sertéspörkölt ¹² , Kókuszos müzliszelet ⁶ E: 835,33kcal Tel.zsír: 8,70g CH: 74,06g Só: 4,18g Zsír: 46,45g Feh.: 25,90g Cuk: g Ca: 124,96mg	Gombaleves (tejfölös) ^{1,3,7,9} , Pikáns sült csirkecomb napraforgómaggal ⁷ , Zöldséges rizs E: 703,25kcal Tel.zsír: 7,15g CH: 67,69g Só: 3,82g Zsír: 39,28g Feh.: 35,07g Cuk: g Ca: 158,53mg	Zellerleves (magyaros) tésztával ^{1,3,9} , Zöldborsó főzelek ^{1,7} , Sült virsli feltét, Narancs E: 750,98kcal Tel.zsír: 7,96g CH: 75,88g Só: 3,49g Zsír: 35,31g Feh.: 30,13g Cuk: 6,49g Ca: 321,71mg	Fejtett bableves ^{1,3,12} , Tejbegríz (tejbedara) ^{1,7} , Kakaó szórát E: 767,66kcal Tel.zsír: 9,69g CH: 116,28g Só: 2,32g Zsír: 20,21g Feh.: 24,06g Cuk: 37,98g Ca: 605,79mg
Uzsonna	Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér ¹ , Halpástétom, Afrikai harcsa, paradicsomos ⁴ , paradicsom E: 266,18kcal Tel.zsír: 1,81g CH: 29,52g Só: 1,31g Zsír: 12,66g Feh.: 7,91g Cuk: g Ca: 7,00mg	Teljeskiőrlésű búzakenyér ¹ , Tojás ^{3,10} pástétom, Kígyóuborka E: 235,78kcal Tel.zsír: 0,83g CH: 27,34g Só: 1,24g Zsír: 7,51g Feh.: 10,22g Cuk: g Ca: 24,59mg	Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér ¹ , Zöldfűszeres túrókrém ⁷ , Kápia paprika E: 185,39kcal Tel.zsír: 1,79g CH: 29,25g Só: 1,16g Zsír: 2,99g Feh.: 9,81g Cuk: g Ca: 44,32mg	Teljeskiőrlésű rozskenyér ¹ , Margarin, Lenmagos sajtkrém ⁷ , Jégcsapretek E: 238,17kcal Tel.zsír: 4,53g CH: 28,45g Só: 1,53g Zsír: 10,01g Feh.: 6,41g Cuk: g Ca: 17,06mg	Teljeskiőrlésű búzakenyér ¹ , Kockasajt ⁷ , Alma E: 268,14kcal Tel.zsír: 4,70g CH: 40,35g Só: 1,21g Zsír: 8,05g Feh.: 7,70g Cuk: g Ca: 265,25mg
Energia:	1 447,96kcal	1 367,93kcal	1 356,51kcal	1 332,80kcal	1 426,68kcal
Zsír:	61,21g	58,81g	55,16g	60,11g	46,42g
Telített zsírsav:	15,00g	12,29g	16,79g	16,76g	22,97g
Fehérje:	51,15g	44,22g	60,26g	46,72g	48,85g
Szénhidrát:	165,62g	155,09g	167,07g	148,96g	195,37g
Hozzáadott cukor:	21,60g	9,99g	g	13,49g	37,98g
Só:	6,21g	6,36g	5,88g	5,92g	5,22g
Ca:	484,15mg	156,52mg	602,86mg	354,06mg	1 283,16mg

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. Szezám⁷mag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt

Középkisiskolás Étlap

Étlap

2025. február 24 - 2025. február 28

2025.02.24 Hétfő	2025.02.25 Kedd	2025.02.26 Szerda	2025.02.27 Csütörtök	2025.02.28 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>Burgonyagombóc leves^{1,3,9,12}, Zöldbabfőzelék^{1,7,12}, Sertéspörkölt¹², Kókuszos műzliszelet⁶</p> <p>E: 908,50kcal Tel.zsír.: 8,94g CH: 80,05g Só: 4,75g</p> <p>Zsír: 50,50g Feh.: 28,61g Cuk: g Ca: 137,04mg</p>	<p>Gombaleves (tejfölös)^{1,3,7,9}, Pikáns sült csirkecomb napraforgómaggal⁷, Zöldseges rizs</p> <p>E: 820,54kcal Tel.zsír.: 7,75g CH: 77,34g Só: 4,67g</p> <p>Zsír: 46,55g Feh.: 42,70g Cuk: g Ca: 185,61mg</p>	<p>Zellerleves (magyaros) tésztával^{1,3,9}, Zöldborsó főzelék^{1,7}, Sült virsli feltét</p> <p>E: 818,56kcal Tel.zsír.: 9,82g CH: 69,16g Só: 5,72g</p> <p>Zsír: 43,37g Feh.: 34,99g Cuk: 6,79g Ca: 279,99mg</p>	<p>Fejtett bableves^{1,3,12}, Tejbebríz (tejbedara)^{1,7}, Kakaó szórat</p> <p>E: 818,97kcal Tel.zsír.: 9,49g CH: 125,08g Só: 2,71g</p> <p>Zsír: 20,90g Feh.: 25,51g Cuk: 38,98g Ca: 588,82mg</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: 908,50kcal Zsír: 50,50g Telített zsírsav: 8,94g Fehérje: 28,61g Szénhidrát: 80,05g Hozzáadott cukor: g Só: 4,75g Ca: 137,04mg</p>	<p>Energia: 820,54kcal Zsír: 46,55g Telített zsírsav: 7,75g Fehérje: 42,70g Szénhidrát: 77,34g Hozzáadott cukor: g Só: 4,67g Ca: 185,61mg</p>	<p>Energia: 818,56kcal Zsír: 43,37g Telített zsírsav: 9,82g Fehérje: 34,99g Szénhidrát: 69,16g Hozzáadott cukor: 6,79g Só: 5,72g Ca: 279,99mg</p>	<p>Energia: 818,97kcal Zsír: 20,90g Telített zsírsav: 9,49g Fehérje: 25,51g Szénhidrát: 125,08g Hozzáadott cukor: 38,98g Só: 2,71g Ca: 588,82mg</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

2025. február 24 - 2025. február 28

2025.02.24 Hétfő	2025.02.25 Kedd	2025.02.26 Szerda	2025.02.27 Csütörtök	2025.02.28 Péntek
<p>Tavaszi karalábéleves^{1,3,9}, Bolognai spagetti^{1,3,7,12}</p> <p>E: 873,85kcal Zsír: 40,98g Tel.zsír.: 7,46g Feh.: 33,87g CH: 86,79g Cuk: 3,96g Só: 4,61g Ca: 84,32mg</p>	<p>Burgonyagombóc leves^{1,3,9,12}, Zöldbabfőzelék^{1,7,12}, Sertéspörkölt¹²</p> <p>E: 795,81kcal Zsír: 46,00g Tel.zsír.: 5,44g Feh.: 27,36g CH: 63,80g Cuk: g Só: 4,68g Ca: 137,04mg</p>	<p>Gombaleves (tejfölös)^{1,3,7,9}, Pikáns sült csirkecomb napraforgómaggal⁷, Zöldseges rizs</p> <p>E: 820,54kcal Zsír: 46,55g Tel.zsír.: 7,75g Feh.: 42,70g CH: 77,34g Cuk: g Só: 4,67g Ca: 185,61mg</p>	<p>Zellerleves (magyaros) tésztával^{1,3,9}, Zöldborsó főzelék^{1,7}, Sült virsli feltét</p> <p>E: 818,56kcal Zsír: 43,37g Tel.zsír.: 9,82g Feh.: 34,99g CH: 69,16g Cuk: 6,79g Só: 5,72g Ca: 279,99mg</p>	<p>Fejtett bableves^{1,3,12}, Tejbebríz (tejbedara)^{1,7}, Kakaó szórat</p> <p>E: 818,97kcal Zsír: 20,90g Tel.zsír.: 9,49g Feh.: 25,51g CH: 125,08g Cuk: 38,98g Só: 2,71g Ca: 588,82mg</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: 795,81kcal Zsír: 46,00g Telített zsírsav: 5,44g Fehérje: 27,36g Szénhidrát: 63,80g Hozzáadott cukor: g Só: 4,68g Ca: 137,04mg</p>	<p>Energia: 820,54kcal Zsír: 46,55g Telített zsírsav: 7,75g Fehérje: 42,70g Szénhidrát: 77,34g Hozzáadott cukor: g Só: 4,67g Ca: 185,61mg</p>	<p>Energia: 818,56kcal Zsír: 43,37g Telített zsírsav: 9,82g Fehérje: 34,99g Szénhidrát: 69,16g Hozzáadott cukor: 6,79g Só: 5,72g Ca: 279,99mg</p>	<p>Energia: 818,97kcal Zsír: 20,90g Telített zsírsav: 9,49g Fehérje: 25,51g Szénhidrát: 125,08g Hozzáadott cukor: 38,98g Só: 2,71g Ca: 588,82mg</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