

Bölcsődés étlap

Étlap

2025. március 3 - 2025. március 7

Étkezés	2025.03.03 Hétfő	2025.03.04 Kedd	2025.03.05 Szerda	2025.03.06 Csütörtök	2025.03.07 Péntek
Reggeli	Vaníliás tej ⁷ , Lekváros táska ¹ E: 312,74kcal Tel.zsír.: 9,50g CH: 33,00g Só: 0,49g Zsír: 16,10g Feh.: 8,65g Cuk: g Ca: 320,00mg	Eper-Homoktövis gyümölcsstea ¹² , Tejes kifli ^{1,7} , Margarin, Szeletelt sajt, TV paprika E: 180,27kcal Tel.zsír.: 4,20g CH: 20,19g Só: 0,69g Zsír: 7,70g Feh.: 7,04g Cuk: 6,99g Ca: 2,44mg	Forró csoki ⁷ , Rozsos babajka ¹ , sajtkrém, natur ⁷ , Kápia paprika E: 251,17kcal Tel.zsír.: 5,74g CH: 31,09g Só: 0,90g Zsír: 8,65g Feh.: 9,93g Cuk: g Ca: 321,40mg	Tea ² , Sajtos kifli ^{1,7} , Zöldfűszeres vajkrém ⁷ , Kaliforniai paprika E: 111,16kcal Tel.zsír.: 1,81g CH: 17,74g Só: 0,36g Zsír: 3,00g Feh.: 2,96g Cuk: 5,00g Ca: 2,34mg	UHT tej 2,8 ⁷ , Fahéjas gabonapehely ¹ E: 177,19kcal Tel.zsír.: 3,95g CH: 20,49g Só: 0,33g Zsír: 6,99g Feh.: 7,47g Cuk: g Ca: 240,00mg
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	Házi meggyes joghurt ⁷ E: 118,95kcal Tel.zsír.: 3,45g CH: 11,20g Só: 0,07g Zsír: 5,50g Feh.: 5,35g Cuk: g Ca: 15,65mg	Narancs E: 33,10kcal Tel.zsír.: g CH: 7,65g Só: g Zsír: 0,15g Feh.: 0,45g Cuk: g Ca: 32,85mg	Házi Körtés, zabpelyhes keksz ^{1,3} E: 307,45kcal Tel.zsír.: 3,90g CH: 49,98g Só: 0,08g Zsír: 10,64g Feh.: 5,61g Cuk: 11,99g Ca: 19,40mg	Körte E: 39,75kcal Tel.zsír.: g CH: 9,00g Só: g Zsír: 0,23g Feh.: 0,30g Cuk: g Ca: 11,77mg
Ebéd	Vörösbab főzelék ^{1,7,12} , Főtt tojás ³ E: 431,70kcal Tel.zsír.: 1,98g CH: 56,94g Só: 0,52g Zsír: 11,05g Feh.: 24,18g Cuk: g Ca: 100,10mg	Tökfőzelék ^{1,7} , Fűszeres aprópecsenye ¹² E: 254,46kcal Tel.zsír.: 2,32g CH: 15,37g Só: 1,15g Zsír: 14,63g Feh.: 14,25g Cuk: g Ca: 57,80mg	Mustáros hagymás csirkecomb ¹⁰ , Párolt bulgur ^{1,9} , Őszibarack befőtt E: 356,75kcal Tel.zsír.: 0,90g CH: 47,27g Só: 0,95g Zsír: 13,93g Feh.: 14,23g Cuk: 5,60g Ca: 29,57mg	Párolt pulykamell, Paradicsomos burgonyafőzelék ¹ E: 255,15kcal Tel.zsír.: 0,46g CH: 32,91g Só: 0,98g Zsír: 5,99g Feh.: 17,03g Cuk: 3,10g Ca: 8,96mg	Frankfurti leves ^{1,7,9,12} , Dejós tészta ¹ E: 382,89kcal Tel.zsír.: 3,30g CH: 45,87g Só: 1,51g Zsír: 15,85g Feh.: 13,06g Cuk: 5,75g Ca: 54,57mg
Uzsonna	Limonádé ¹² , Teljeskiörlésű rozskenyér ¹ , Szárnyas májkrém ¹ , Kaliforniai paprika E: 145,74kcal Tel.zsír.: 0,37g CH: 27,85g Só: 0,60g Zsír: 1,44g Feh.: 3,44g Cuk: 11,99g Ca: 1,47mg	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ , Teljeskiörlésű búzakenyér ¹ , Körözött ⁷ , Kígyóuborka E: 224,53kcal Tel.zsír.: 5,74g CH: 24,23g Só: 0,87g Zsír: 8,73g Feh.: 11,46g Cuk: g Ca: 347,79mg	Limonádé ¹² , Félbarna kenyér ¹ , Tojáskrém ^{3,10} , TV paprika E: 170,98kcal Tel.zsír.: 0,41g CH: 26,28g Só: 0,53g Zsír: 3,83g Feh.: 5,08g Cuk: 11,99g Ca: 11,12mg	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ , Zsemle ¹ , Lencsekrém ^{10,12} , Jégcsapretek E: 233,38kcal Tel.zsír.: 4,15g CH: 29,53g Só: 0,66g Zsír: 7,04g Feh.: 11,25g Cuk: g Ca: 338,26mg	Limonádé ¹² , Túrós rétes ^{1,3,7} , Alma E: 198,91kcal Tel.zsír.: 4,88g CH: 27,73g Só: 0,15g Zsír: 8,12g Feh.: 3,18g Cuk: 11,99g Ca: 7,95mg
Energia:	947,54kcal	778,20kcal	811,99kcal	907,14kcal	798,73kcal
Zsír:	28,67g	36,56g	26,56g	26,67g	31,19g
Telített zsírsav:	11,85g	15,70g	7,05g	10,32g	12,13g
Fehérje:	37,24g	38,10g	29,69g	36,84g	24,00g
Szénhidrát:	151,54g	70,98g	112,29g	130,15g	103,09g
Hozzáadott cukor:	11,99g	6,99g	17,59g	20,08g	17,74g
Só:	1,65g	2,78g	2,39g	2,08g	1,99g
Ca:	426,07mg	423,68mg	394,94mg	368,96mg	314,29mg

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. március 3 - 2025. március 7

Étkezés	2025.03.03 Hétfő	2025.03.04 Kedd	2025.03.05 Szerda	2025.03.06 Csütörtök	2025.03.07 Péntek
Tízórai	Vaníliás tej ⁷ , Dejós búrkifli ¹ E: 326,36kcal Tel.zsír: 9,50g CH: 28,00g Só: 0,48g Zsír: 17,10g Feh.: 9,60g Cuk: g Ca: 320,00mg	Eper-Homoktövis gyümölcsstea ¹² , Magvas (Kornspitz) kifli ^{1,7} , Margarin, Jégcsapretek E: 241,17kcal Tel.zsír: 1,15g CH: 44,36g Só: 0,87g Zsír: 3,33g Feh.: 6,70g Cuk: 6,99g Ca: 8,14mg	Forró csoki ⁷ , Rozsos babajka ¹ , sajtkrém, natur ⁷ , Kávia paprika E: 356,12kcal Tel.zsír: 6,59g CH: 48,58g Só: 1,44g Zsír: 10,28g Feh.: 13,14g Cuk: g Ca: 322,10mg	Tea ¹² , Burgonyás zsemle ¹ , Zöldfűszeres 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: 3,05mg	UHT tej 2,8 ⁷ , Fahéjas gabonapehely ¹ E: 239,17kcal Tel.zsír: 4,10g CH: 31,38g Só: 0,46g Zsír: 8,39g Feh.: 8,34g Cuk: g Ca: 240,00mg
Ebéd	Francia hagymaleves ⁹ , Mexikói sertésragu ¹² , Párolt rizs ⁹ E: 507,37kcal Tel.zsír: 1,50g CH: 73,64g Só: 3,14g Zsír: 12,43g Feh.: 23,32g Cuk: 1,89g Ca: 70,38mg	Lebbencsleves ^{1,9,12} , Tökfőzelék ^{1,7} , Fűszeres aprópecsenye ¹² , Banán E: 581,87kcal Tel.zsír: 4,81g CH: 67,71g Só: 2,82g Zsír: 34,64g Feh.: 18,05g Cuk: 0,01g Ca: 84,28mg	Kertészleves ^{1,7,9} , Mustáros hagymás csirkecomb ¹⁰ , Párolt bulgur ^{1,9} E: 470,65kcal Tel.zsír: 1,76g CH: 51,35g Só: 2,23g Zsír: 22,40g Feh.: 18,71g Cuk: g Ca: 61,85mg	Fokhagymás rántott leves, levesgyöngy ^{1,3,7,12} , Párolt pulykamell, Paradicsomos burgonyafőzelék ¹ E: 503,71kcal Tel.zsír: 2,93g CH: 61,83g Só: 1,83g Zsír: 17,07g Feh.: 25,94g Cuk: 6,22g Ca: 17,58mg	Frankfurti leves ^{1,7,9,12} , Dejós tészta ¹ E: 546,78kcal Tel.zsír: 4,69g CH: 65,75g Só: 2,18g Zsír: 22,55g Feh.: 18,50g Cuk: 8,00g Ca: 69,88mg
Uzsonna	Teljeskiőrlésű rozskenyér ¹ , Szárnyas májkrém ¹ , Kaliforniai paprika E: 170,46kcal Tel.zsír: 0,54g CH: 29,13g Só: 1,05g Zsír: 2,11g Feh.: 5,82g Cuk: g Ca: 2,10mg	Teljeskiőrlésű búzakenyér ¹ , Körözött ⁷ , Kígyóborka E: 179,68kcal Tel.zsír: 2,13g CH: 27,39g Só: 1,21g Zsír: 3,91g Feh.: 8,01g Cuk: g Ca: 33,66mg	Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér ¹ , Tojáskrém ^{3,10} , TV paprika E: 189,40kcal Tel.zsír: 0,53g CH: 26,31g Só: 0,91g Zsír: 4,72g Feh.: 7,63g Cuk: g Ca: 13,48mg	Teljeskiőrlésű búzakenyér ¹ , Lencsekrém ^{10,12} , paradicsom E: 201,95kcal Tel.zsír: 0,39g CH: 34,94g Só: 1,09g Zsír: 2,35g Feh.: 8,46g Cuk: g Ca: 21,65mg	Pizzás csiga ^{1,3,7} , Alma E: 151,81kcal Tel.zsír: 3,74g CH: 16,81g Só: 0,34g Zsír: 7,78g Feh.: 2,68g Cuk: g Ca: 7,88mg
Energia:	1 004,19kcal	1 002,72kcal	1 016,17kcal	962,89kcal	937,77kcal
Zsír:	31,64g	41,89g	37,41g	22,21g	38,72g
Telített zsírsav:	11,54g	8,09g	8,88g	4,78g	12,53g
Fehérje:	38,74g	32,75g	39,48g	41,80g	29,52g
Szénhidrát:	130,77g	139,46g	126,24g	145,86g	113,94g
Hozzáadott cukor:	1,89g	7,00g	g	13,21g	8,00g
Só:	4,68g	4,90g	4,58g	3,76g	2,97g
Ca:	392,48mg	126,08mg	397,43mg	42,28mg	317,75mg

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. március 3 - 2025. március 7

Étkezés	2025.03.03 Hétfő	2025.03.04 Kedd	2025.03.05 Szerda	2025.03.06 Csütörtök	2025.03.07 Péntek
Tízórai	Vaníliás tej ⁷ , Lekváros táska ¹ E: 540,27kcal Tel.zsír: 16,00g CH: 59,00g Só: 0,83g Zsír: 28,00g Feh.: 12,80g Cuk: g Ca: 400,00mg	Eper-Homoktövis gyümölcs tea ¹² , Magvas (Kornspitz) kifli ^{1,7} , Margarin, Jégcsapretek E: 260,27kcal Tel.zsír: 1,77g CH: 44,68g Só: 0,96g Zsír: 5,34g Feh.: 6,86g Cuk: 6,99g Ca: 10,84mg	Forró csoki ⁷ , Rozsos babajka ¹ , sajtkrém, natur ⁷ , Kávia paprika E: 389,45kcal Tel.zsír: 7,60g CH: 51,87g Só: 1,49g Zsír: 11,72g Feh.: 14,80g Cuk: g Ca: 402,80mg	Tea ¹² , Burgonyás zsemle ¹ , Zöldfűszeres 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: 3,76mg	UHT tej 2,8 ⁷ , Fahéjas gabonapehely ¹ E: 309,30kcal Tel.zsír: 5,15g CH: 41,04g Só: 0,59g Zsír: 10,72g Feh.: 10,57g Cuk: g Ca: 300,00mg
Ebéd	Francia hagymaleves ⁹ , Mexikói sertésragu ¹² , Párolt rizs ⁹ E: 602,14kcal Tel.zsír: 1,96g CH: 86,59g Só: 3,99g Zsír: 15,33g Feh.: 27,14g Cuk: 2,54g Ca: 81,39mg	Lebbencsleves ^{1,9,12} , Tökfőzelék ^{1,7} , Fűszeres aprópecsenye ¹² , Banán E: 742,33kcal Tel.zsír: 5,94g CH: 95,73g Só: 3,51g Zsír: 43,14g Feh.: 22,78g Cuk: 0,01g Ca: 104,96mg	Kertészleves ^{1,7,9} , Mustáros hagymás csirkecomb ¹⁰ , Párolt bulgur ^{1,9} E: 569,99kcal Tel.zsír: 2,25g CH: 60,90g Só: 2,73g Zsír: 27,73g Feh.: 21,98g Cuk: g Ca: 75,88mg	Fokhagymás rántott leves, levesgyöngy ^{1,3,7,12} , Párolt pulykamell, Paradicsomos burgonyafőzelék ¹ E: 631,06kcal Tel.zsír: 3,81g CH: 77,48g Só: 2,66g Zsír: 22,33g Feh.: 30,42g Cuk: 8,78g Ca: 21,56mg	Frankfurti leves ^{1,7,9,12} , Dejós tészta ¹ E: 679,07kcal Tel.zsír: 6,03g CH: 80,32g Só: 2,75g Zsír: 28,84g Feh.: 22,54g Cuk: 11,20g Ca: 82,87mg
Uzsonna	Teljeskiőrlésű rozskenyér ¹ , Szárnyas májkrém ¹ , Kaliforniai paprika E: 188,05kcal Tel.zsír: 0,73g CH: 30,89g Só: 1,20g Zsír: 2,85g Feh.: 6,78g Cuk: g Ca: 2,80mg	Teljeskiőrlésű búzakenyér ¹ , Körözött ⁷ , Kígyóuborka E: 206,15kcal Tel.zsír: 3,10g CH: 28,20g Só: 1,34g Zsír: 5,63g Feh.: 9,92g Cuk: g Ca: 49,55mg	Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér ¹ , Tojáskrém ^{3,10} , TV paprika E: 212,65kcal Tel.zsír: 0,65g CH: 26,79g Só: 1,00g Zsír: 6,18g Feh.: 8,91g Cuk: g Ca: 17,99mg	Teljeskiőrlésű búzakenyér ¹ , Lencsekrém ^{10,12} , paradicsom E: 227,17kcal Tel.zsír: 0,45g CH: 38,08g Só: 1,20g Zsír: 2,97g Feh.: 9,91g Cuk: g Ca: 28,43mg	Pizzás csiga ^{1,3,7} , Alma E: 293,18kcal Tel.zsír: 7,48g CH: 31,52g Só: 0,67g Zsír: 15,44g Feh.: 5,24g Cuk: g Ca: 12,60mg
Energia:	1 330,46kcal	1 208,75kcal	1 172,09kcal	1 147,92kcal	1 281,55kcal
Zsír:	46,18g	54,12g	45,64g	30,12g	55,00g
Telített zsírsav:	18,69g	10,82g	10,50g	7,02g	18,66g
Fehérje:	46,72g	39,55g	45,68g	48,33g	38,35g
Szénhidrát:	176,48g	168,61g	139,56g	167,65g	152,88g
Hozzáadott cukor:	2,54g	7,00g	g	17,77g	11,20g
Só:	6,02g	5,81g	5,22g	4,79g	4,01g
Ca:	484,19mg	165,36mg	496,67mg	53,75mg	395,47mg

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. március 3 - 2025. március 7

Étkezés	2025.03.03 Hétfő	2025.03.04 Kedd	2025.03.05 Szerda	2025.03.06 Csütörtök	2025.03.07 Péntek
Tízórai	Vaníliás tej ⁷ , Lekváros táska ¹ E: 541,42kcal Tel.zsír: 16,00g CH: 59,30g Só: 0,83g Zsír: 28,00g Feh.: 12,80g Cuk: g Ca: 400,00mg	Eper-Homoktövis gyümölcsstea ¹² , Magvas (Kornspitz) kifli ^{1,7} , Margarin, Jégcsapretek E: 261,68kcal Tel.zsír: 1,77g CH: 44,94g Só: 0,96g Zsír: 5,35g Feh.: 6,97g Cuk: 6,99g Ca: 13,54mg	Forró csoki ⁷ , Rozsos babajka ¹ , sajtkrém, natur ⁷ , Kávia paprika E: 407,93kcal Tel.zsír: 8,39g CH: 53,17g Só: 1,64g Zsír: 12,96g Feh.: 15,34g Cuk: g Ca: 403,50mg	Tea ¹² , Burgonyás zsemle ¹ , Zöldfűszeres 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: 4,47mg	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ , Fahéjas gabonapehely ¹ E: 310,49kcal Tel.zsír: 5,40g CH: 41,54g Só: 0,59g Zsír: 10,72g Feh.: 9,82g Cuk: g Ca: 400,00mg
Ebéd	Francia hagymaleves ⁹ , Mexikói sertésragu ¹² , Párolt rizs ⁹ E: 705,32kcal Tel.zsír: 2,47g CH: 100,24g Só: 4,64g Zsír: 18,71g Feh.: 31,38g Cuk: 2,99g Ca: 94,51mg	Lebbencsleves ^{1,9,12} , Tökfőzelék ^{1,7} , Fűszeres aprópecsenye ¹² , Banán E: 858,76kcal Tel.zsír: 6,60g CH: 117,08g Só: 4,21g Zsír: 48,70g Feh.: 25,84g Cuk: 0,01g Ca: 119,32mg	Kertészleves ^{1,7,9} , Mustáros hagymás csirkecomb ¹⁰ , Párolt bulgur ^{1,9} E: 662,74kcal Tel.zsír: 2,57g CH: 70,10g Só: 3,38g Zsír: 32,52g Feh.: 26,44g Cuk: g Ca: 90,74mg	Fokhagymás rántott leves, levesgyöngy ^{1,3,7,12} , Párolt pulykamell, Paradicsomos burgonyafőzelék ¹ E: 753,45kcal Tel.zsír: 4,91g CH: 88,97g Só: 3,51g Zsír: 27,93g Feh.: 37,07g Cuk: 9,77g Ca: 23,78mg	Frankfurti leves ^{1,7,9,12} , Dejós tészta ¹ E: 786,98kcal Tel.zsír: 6,89g CH: 92,85g Só: 3,48g Zsír: 33,71g Feh.: 25,72g Cuk: 13,40g Ca: 93,23mg
Uzsonna	Teljeskiőrlésű rozskenyér ¹ , Szárnyas májkrém ¹ , Kaliforniai paprika E: 191,14kcal Tel.zsír: 0,73g CH: 31,50g Só: 1,20g Zsír: 2,88g Feh.: 6,88g Cuk: g Ca: 3,50mg	Teljeskiőrlésű búzakenyér ¹ , Körözött ⁷ , Kígyóuborka E: 228,15kcal Tel.zsír: 3,87g CH: 28,89g Só: 1,41g Zsír: 6,95g Feh.: 11,75g Cuk: g Ca: 62,94mg	Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér ¹ , Tojáskrém ^{3,10} , TV paprika E: 234,53kcal Tel.zsír: 0,78g CH: 27,26g Só: 1,08g Zsír: 7,56g Feh.: 10,09g Cuk: g Ca: 22,22mg	Teljeskiőrlésű búzakenyér ¹ , Lencsekrém ^{10,12} , paradicsom E: 252,38kcal Tel.zsír: 0,51g CH: 41,22g Só: 1,31g Zsír: 3,60g Feh.: 11,36g Cuk: g Ca: 35,21mg	Pizzás csiga ^{1,3,7} , Alma E: 303,62kcal Tel.zsír: 7,48g CH: 33,62g Só: 0,67g Zsír: 15,56g Feh.: 5,36g Cuk: g Ca: 15,75mg
Energia:	1 437,88kcal	1 348,60kcal	1 305,20kcal	1 302,64kcal	1 401,10kcal
Zsír:	49,59g	61,01g	53,03g	36,37g	59,99g
Telített zsírsav:	19,20g	12,24g	11,74g	8,19g	19,77g
Fehérje:	51,05g	44,56g	51,87g	56,53g	40,90g
Szénhidrát:	191,04g	190,92g	150,53g	183,88g	168,01g
Hozzáadott cukor:	2,99g	7,01g	g	19,76g	13,40g
Só:	6,68g	6,59g	6,10g	5,75g	4,75g
Ca:	498,01mg	195,80mg	516,47mg	63,46mg	508,98mg

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. március 3 - 2025. március 7

2025.03.03 Hétfő	2025.03.04 Kedd	2025.03.05 Szerda	2025.03.06 Csütörtök	2025.03.07 Péntek
<p>Francia hagymaleves⁹, Mexikói sertésragu¹², Párolt rizs⁹</p> <p>E: 832,74kcal Tel.zsír.: 2,92g CH: 120,15g Só: 5,19g</p> <p>Zsír: 21,78g Feh.: 35,84g Cuk: 3,45g Ca: 106,25mg</p>	<p>Lebbencsleves^{1,9,12}, Tökfőzelék^{1,7}, Fűszeres aprópecsenye¹²</p> <p>E: 864,77kcal Tel.zsír.: 8,26g CH: 57,68g Só: 4,67g</p> <p>Zsír: 56,80g Feh.: 26,97g Cuk: 0,02g Ca: 127,18mg</p>	<p>Kertészleves^{1,7,9}, Mustáros hagymás csirkecomb¹⁰, Párolt bulgur^{1,9}</p> <p>E: 805,85kcal Tel.zsír.: 3,02g CH: 87,21g Só: 4,08g</p> <p>Zsír: 38,50g Feh.: 32,22g Cuk: g Ca: 111,52mg</p>	<p>Fokhagymás rántott leves, levesgyöngy^{1,3,7,12}, Párolt pulykamell, Paradicsomos burgonyafőzelék¹</p> <p>E: 861,55kcal Tel.zsír.: 5,32g CH: 99,46g Só: 3,95g</p> <p>Zsír: 32,23g Feh.: 43,63g Cuk: 10,77g Ca: 26,70mg</p>	<p>Frankfurti leves^{1,7,9,12}, Dejós tészta¹</p> <p>E: 863,08kcal Tel.zsír.: 7,52g CH: 102,48g Só: 4,02g</p> <p>Zsír: 36,78g Feh.: 28,06g Cuk: 16,50g Ca: 103,46mg</p>
<p>Energia: 832,74kcal Zsír: 21,78g Telített zsírsav: 2,92g Fehérje: 35,84g Szénhidrát: 120,15g Hozzáadott cukor: 3,45g Só: 5,19g Ca: 106,25mg</p>	<p>Energia: 864,77kcal Zsír: 56,80g Telített zsírsav: 8,26g Fehérje: 26,97g Szénhidrát: 57,68g Hozzáadott cukor: 0,02g Só: 4,67g Ca: 127,18mg</p>	<p>Energia: 805,85kcal Zsír: 38,50g Telített zsírsav: 3,02g Fehérje: 32,22g Szénhidrát: 87,21g Hozzáadott cukor: g Só: 4,08g Ca: 111,52mg</p>	<p>Energia: 861,55kcal Zsír: 32,23g Telített zsírsav: 5,32g Fehérje: 43,63g Szénhidrát: 99,46g Hozzáadott cukor: 10,77g Só: 3,95g Ca: 26,70mg</p>	<p>Energia: 863,08kcal Zsír: 36,78g Telített zsírsav: 7,52g Fehérje: 28,06g Szénhidrát: 102,48g Hozzáadott cukor: 16,50g Só: 4,02g Ca: 103,46mg</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. március 3 - 2025. március 7

2025.03.03 Hétfő	2025.03.04 Kedd	2025.03.05 Szerda	2025.03.06 Csütörtök	2025.03.07 Péntek
<p>Francia hagymaleves⁹, Mexikói sertésragu¹², Párolt rizs⁹</p> <p>E: 832,74kcal Zsír: 21,78g Tel.zsír.: 2,92g Feh.: 35,84g CH: 120,15g Cuk: 3,45g Só: 5,19g Ca: 106,25mg</p>	<p>Lebbencsleves^{1,9,12}, Tökfőzelék^{1,7}, Fűszeres aprópecsenye¹²</p> <p>E: 864,77kcal Zsír: 56,80g Tel.zsír.: 8,26g Feh.: 26,97g CH: 57,68g Cuk: 0,02g Só: 4,67g Ca: 127,18mg</p>	<p>Kertészleves^{1,7,9}, Mustáros hagymás csirkecomb¹⁰, Párolt bulgur^{1,9}</p> <p>E: 805,85kcal Zsír: 38,50g Tel.zsír.: 3,02g Feh.: 32,22g CH: 87,21g Cuk: g Só: 4,08g Ca: 111,52mg</p>	<p>Fokhagymás rántott leves, levesgyöngy^{1,3,7,12}, Párolt pulykamell, Paradicsomos burgonyafőzelék¹</p> <p>E: 861,55kcal Zsír: 32,23g Tel.zsír.: 5,32g Feh.: 43,63g CH: 99,46g Cuk: 10,77g Só: 3,95g Ca: 26,70mg</p>	<p>Frankfurti leves^{1,7,9,12}, Dejós tészta¹</p> <p>E: 863,08kcal Zsír: 36,78g Tel.zsír.: 7,52g Feh.: 28,06g CH: 102,48g Cuk: 16,50g Só: 4,02g Ca: 103,46mg</p>
<p>Energia: 832,74kcal Zsír: 21,78g Telített zsírsav: 2,92g Fehérje: 35,84g Szénhidrát: 120,15g Hozzáadott cukor: 3,45g Só: 5,19g Ca: 106,25mg</p>	<p>Energia: 864,77kcal Zsír: 56,80g Telített zsírsav: 8,26g Fehérje: 26,97g Szénhidrát: 57,68g Hozzáadott cukor: 0,02g Só: 4,67g Ca: 127,18mg</p>	<p>Energia: 805,85kcal Zsír: 38,50g Telített zsírsav: 3,02g Fehérje: 32,22g Szénhidrát: 87,21g Hozzáadott cukor: g Só: 4,08g Ca: 111,52mg</p>	<p>Energia: 861,55kcal Zsír: 32,23g Telített zsírsav: 5,32g Fehérje: 43,63g Szénhidrát: 99,46g Hozzáadott cukor: 10,77g Só: 3,95g Ca: 26,70mg</p>	<p>Energia: 863,08kcal Zsír: 36,78g Telített zsírsav: 7,52g Fehérje: 28,06g Szénhidrát: 102,48g Hozzáadott cukor: 16,50g Só: 4,02g Ca: 103,46mg</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