

Bölcsődés étlap

Étlap

2025. március 17 - 2025. március 21

Étkezés	2025.03.17 Hétfő	2025.03.18 Kedd	2025.03.19 Szerda	2025.03.20 Csütörtök	2025.03.21 Péntek
Reggeli	Forró csoki ⁷ , Túrós sajtos pogácsa ^{1,3,7} E: 250,08kcal Tel.zsír.: 6,48g CH: 28,73g Só: 0,47g Zsír: 10,37g Feh.: 9,41g Cuk: g Ca: 320,00mg	Meggy-Berkenye gyümölcsstea ¹² , Zöldséges stangli ^{1,7} , Magyaros vajkrém ⁷ , Jégcsapretek E: 131,35kcal Tel.zsír.: 1,40g CH: 22,14g Só: 0,46g Zsír: 2,74g Feh.: 3,64g Cuk: 6,99g Ca: 5,44mg	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ , Kakaós foszlós kalács ^{1,3,7} E: 200,64kcal Tel.zsír.: 4,73g CH: 25,00g Só: 0,37g Zsír: 7,17g Feh.: 8,17g Cuk: g Ca: 320,00mg	Eper-Homoktövis gyümölcsstea ¹² , Zsemle ¹ , Kockasajt ⁷ , Kaliforniai paprika E: 133,18kcal Tel.zsír.: 1,61g CH: 22,77g Só: 0,67g Zsír: 2,63g Feh.: 3,98g Cuk: 6,99g Ca: 1,44mg	Vanília tej ⁷ , Tönkölybúza párna (teljeskiőrlésű) ^{1,7} , Körözött ⁷ , Jégcsapretek E: 259,55kcal Tel.zsír.: 5,91g CH: 30,36g Só: 0,84g Zsír: 9,15g Feh.: 12,61g Cuk: g Ca: 350,19mg
Tízórai	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	Őszibarackos túrókrém ⁷ E: 130,40kcal Tel.zsír.: 3,22g CH: 10,00g Só: 0,03g Zsír: 4,93g Feh.: 11,37g Cuk: 4,20g Ca: 57,87mg	Alma E: 26,10kcal Tel.zsír.: g CH: 5,25g Só: 0,01g Zsír: 0,30g Feh.: 0,30g Cuk: g Ca: 7,88mg	Körteturmix ⁷ E: 105,71kcal Tel.zsír.: 1,90g CH: 16,45g Só: 0,02g Zsír: 2,80g Feh.: 3,55g Cuk: 7,05g Ca: 163,50mg	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	Rakott brokkoli ^{1,7,12} E: 293,16kcal Tel.zsír.: 4,02g CH: 11,90g Só: 0,75g Zsír: 17,21g Feh.: 20,91g Cuk: g Ca: 164,58mg	Sült csirkecombfilé, Almamártás ⁷ , Főtt burgonya fél adag E: 301,19kcal Tel.zsír.: 1,78g CH: 45,59g Só: 0,72g Zsír: 11,52g Feh.: 10,51g Cuk: 19,67g Ca: 47,46mg	Vadas mártás pulykamellel ^{1,7,9,10,12} , Szarvacska tészta ^{1,3} E: 388,90kcal Tel.zsír.: 2,13g CH: 52,04g Só: 0,69g Zsír: 9,62g Feh.: 20,42g Cuk: 9,99g Ca: 37,46mg	Fejtettbab főzelék ^{1,7,12} , Fűszeres pulykacsikok ¹² E: 302,60kcal Tel.zsír.: 2,82g CH: 31,75g Só: 0,91g Zsír: 10,26g Feh.: 20,57g Cuk: g Ca: 52,50mg	Tejfőlés burgonyaleves ^{1,3,7} , Mákos guba ^{1,7} E: 375,45kcal Tel.zsír.: 5,22g CH: 51,68g Só: 1,20g Zsír: 13,11g Feh.: 11,00g Cuk: 9,00g Ca: 256,39mg
Uzsonna	Limonádé ¹² , Teljeskiőrlésű rozskenyér ¹ , Halpástétom, Afrikai harcsa, paradicsomos ⁴ , TV paprika E: 172,12kcal Tel.zsír.: 0,69g CH: 26,45g Só: 0,60g Zsír: 4,94g Feh.: 3,52g Cuk: 11,99g Ca: 2,47mg	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ , Teljeskiőrlésű búzakenyér ¹ , Margarin, Baromfi párizsi, Kaliforniai paprika E: 231,57kcal Tel.zsír.: 5,39g CH: 24,65g Só: 0,99g Zsír: 10,28g Feh.: 9,61g Cuk: g Ca: 321,40mg	Limonádé ¹² , Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér ¹ , Kenőmájas ⁶ , paradicsom E: 153,00kcal Tel.zsír.: 1,28g CH: 26,26g Só: 0,65g Zsír: 3,11g Feh.: 4,39g Cuk: 11,99g Ca: 2,87mg	UHT tej 2,8 ⁷ , Fehér kenyér ¹ , Tojáspástétom ^{3,10} , Kígyóuborka E: 223,02kcal Tel.zsír.: 4,82g CH: 23,29g Só: 0,76g Zsír: 8,83g Feh.: 10,95g Cuk: g Ca: 243,43mg	Limonádé ¹² , Félbarna kenyér ¹ , Lenmagos sajtkrém ⁷ E: 144,49kcal Tel.zsír.: 1,66g CH: 26,41g Só: 0,68g Zsír: 2,75g Feh.: 2,80g Cuk: 11,99g Ca: 1,06mg
Energia:	834,31kcal	794,52kcal	768,64kcal	764,51kcal	836,85kcal
Zsír:	38,02g	29,48g	20,20g	24,52g	25,08g
Telített zsírsav:	14,64g	11,78g	8,14g	11,15g	12,78g
Fehérje:	39,19g	35,13g	33,29g	39,05g	27,39g
Szénhidrát:	78,28g	102,37g	108,55g	94,25g	142,20g
Hozzáadott cukor:	11,99g	30,87g	21,98g	14,04g	20,99g
Só:	1,88g	2,20g	1,73g	2,36g	2,76g
Ca:	502,70mg	432,17mg	368,21mg	460,87mg	612,14mg

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. március 17 - 2025. március 21

Étkezés	2025.03.17 Hétfő	2025.03.18 Kedd	2025.03.19 Szerda	2025.03.20 Csütörtök	2025.03.21 Péntek
Tízórai	<p>Forró csoki⁷, Briós^{1,3,7}</p> <p>E: 294,47kcal Tel.zsír: 5,62g CH: 41,26g Só: 0,55g</p> <p>Zsír: 9,08g Feh.: 10,52g Cuk: g Ca: 320,00mg</p>	<p>Meggy-Berkenye gyümölcsstea¹², Zöldséges stangli^{1,7}, Magyaros vajkrém⁷, Jégcsapretek</p> <p>E: 210,84kcal Tel.zsír: 1,49g CH: 36,50g Só: 0,82g</p> <p>Zsír: 3,47g Feh.: 6,66g Cuk: 6,99g Ca: 8,14mg</p>	<p>tej 2.8 % zsírtartalommal, Kakaós foszlós kalács^{1,3,7}</p> <p>E: 285,13kcal Tel.zsír: 5,45g CH: 40,00g Só: 0,54g</p> <p>Zsír: 8,75g Feh.: 10,35g Cuk: g Ca: 320,00mg</p>	<p>Eper-Homoktövis gyümölcsstea¹², Magvas (Kornspitz) kifli^{1,7}, Kockasajt, TV paprika</p> <p>E: 286,02kcal Tel.zsír: 3,59g CH: 46,26g Só: 1,44g</p> <p>Zsír: 6,01g Feh.: 9,58g Cuk: 6,99g Ca: 3,64mg</p>	<p>Vaníliás tej⁷, Tönkölybúza párna (teljeskiőrlésű)^{1,7}, Körözött⁷, Kápia paprika</p> <p>E: 370,41kcal Tel.zsír: 6,46g CH: 50,40g Só: 1,34g</p> <p>Zsír: 10,39g Feh.: 16,38g Cuk: g Ca: 351,26mg</p>
Ebéd	<p>Rizsleves⁹, Rakott brokkoli^{1,7,12}</p> <p>E: 527,76kcal Tel.zsír: 7,27g CH: 21,44g Só: 2,12g</p> <p>Zsír: 35,28g Feh.: 25,90g Cuk: g Ca: 284,51mg</p>	<p>Lebencsleves^{1,9,12}, Sült csirkecombfilé, Almamártás⁷, Főtt burgonya fél adag</p> <p>E: 531,04kcal Tel.zsír: 4,17g CH: 73,65g Só: 2,32g</p> <p>Zsír: 22,59g Feh.: 16,86g Cuk: 24,60g Ca: 73,33mg</p>	<p>Tojásleves^{1,3,9}, Vadas marhatokány^{1,7,10,12}, Spagetti tészta^{1,3}</p> <p>E: 558,91kcal Tel.zsír: 5,02g CH: 56,19g Só: 1,77g</p> <p>Zsír: 21,72g Feh.: 29,71g Cuk: 1,00g Ca: 78,00mg</p>	<p>Köményleves^{1,9}, Levesgyöngy betét^{1,3,7}, Fejtettbab főzelék^{1,7,12}, Fűszeres pulykacskik¹²</p> <p>E: 504,22kcal Tel.zsír: 5,82g CH: 52,07g Só: 2,30g</p> <p>Zsír: 21,04g Feh.: 27,17g Cuk: g Ca: 69,13mg</p>	<p>Burgonyaleves^{1,3,9}, Mákos guba^{1,7}</p> <p>E: 444,33kcal Tel.zsír: 4,11g CH: 67,01g Só: 1,70g</p> <p>Zsír: 12,71g Feh.: 13,03g Cuk: 14,00g Ca: 291,00mg</p>
Uzsonna	<p>Teljeskiőrlésű rozskenyér¹, Halpástétom, Afrikai harcsa, paradicsomos⁴, TV paprika</p> <p>E: 205,26kcal Tel.zsír: 0,97g CH: 27,16g Só: 1,05g</p> <p>Zsír: 6,77g Feh.: 5,94g Cuk: g Ca: 3,60mg</p>	<p>Teljeskiőrlésű búzakenyér¹, Margarin, Baromfi párizsi, Kaliforniai paprika</p> <p>E: 190,65kcal Tel.zsír: 1,71g CH: 28,21g Só: 1,32g</p> <p>Zsír: 5,74g Feh.: 6,18g Cuk: g Ca: 2,10mg</p>	<p>Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér¹, Kenőmájás⁶, paradicsom</p> <p>E: 176,05kcal Tel.zsír: 1,76g CH: 26,94g Só: 1,10g</p> <p>Zsír: 4,26g Feh.: 7,11g Cuk: g Ca: 4,20mg</p>	<p>Teljeskiőrlésű búzakenyér¹, Tojáspástétom^{3,10}, Kígyóuborka</p> <p>E: 181,78kcal Tel.zsír: 1,31g CH: 26,56g Só: 1,10g</p> <p>Zsír: 4,16g Feh.: 7,16g Cuk: g Ca: 5,02mg</p>	<p>Félbarna kenyér¹, Lenmagos sajtkrém⁷, Jégcsapretek</p> <p>E: 150,59kcal Tel.zsír: 2,51g CH: 23,10g Só: 1,06g</p> <p>Zsír: 4,22g Feh.: 4,71g Cuk: g Ca: 10,08mg</p>
Energia:	1 027,48kcal	932,54kcal	1 020,09kcal	972,02kcal	965,33kcal
Zsír:	51,13g	31,81g	34,73g	31,22g	27,32g
Telített zsírsav:	13,86g	7,37g	12,23g	10,72g	13,08g
Fehérje:	42,35g	29,71g	47,17g	43,91g	34,13g
Szénhidrát:	89,86g	138,36g	123,13g	124,89g	140,50g
Hozzáadott cukor:	g	31,59g	1,00g	6,99g	14,00g
Só:	3,73g	4,46g	3,41g	4,84g	4,10g
Ca:	608,11mg	83,57mg	402,20mg	77,79mg	652,34mg

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 17 - 2025. március 21

Étkezés	2025.03.17 Hétfő	2025.03.18 Kedd	2025.03.19 Szerda	2025.03.20 Csütörtök	2025.03.21 Péntek
Tízórai	<p>Forró csoki⁷, Túrós sajtos pogácsa^{1,3,7}</p> <p>E: 401,47kcal Tel.zsír: 9,88g CH: 47,66g Só: 0,78g</p> <p>Zsír: 16,36g Feh.: 14,13g Cuk: g Ca: 400,00mg</p>	<p>Meggy-Berkenye gyümölcsstea¹², Zöldséges stangli^{1,7}, Magyaros vajkrém⁷, Jégcsapretek</p> <p>E: 233,60kcal Tel.zsír: 2,79g CH: 37,16g Só: 0,92g</p> <p>Zsír: 5,48g Feh.: 7,27g Cuk: 6,99g Ca: 10,84mg</p>	<p>tej 2.8 % zsírtartalommal, Kakaós csiga¹</p> <p>E: 398,16kcal Tel.zsír: 11,60g CH: 42,50g Só: 0,56g</p> <p>Zsír: 20,20g Feh.: 11,16g Cuk: g Ca: 400,00mg</p>	<p>Eper-Homoktövis gyümölcsstea¹², Magvas (Kornspitz) kifli^{1,7}, Kockasajt, TV paprika</p> <p>E: 287,98kcal Tel.zsír: 3,59g CH: 46,56g Só: 1,44g</p> <p>Zsír: 6,04g Feh.: 9,70g Cuk: 6,99g Ca: 4,84mg</p>	<p>Vaníliás tej⁷, Tönkölybúza párna (teljeskiőrlésű)^{1,7}, Körözött⁷, Kápia paprika</p> <p>E: 429,65kcal Tel.zsír: 8,43g CH: 54,58g Só: 1,51g</p> <p>Zsír: 13,52g Feh.: 19,83g Cuk: g Ca: 446,35mg</p>
Ebéd	<p>Rizsleves⁹, Rakott brokkoli^{1,7,12}</p> <p>E: 626,26kcal Tel.zsír: 8,01g CH: 26,54g Só: 2,64g</p> <p>Zsír: 40,99g Feh.: 31,59g Cuk: g Ca: 353,01mg</p>	<p>Lebencsleves^{1,9,12}, Sült csirkecombfilé, Almamártás⁷, Főtt burgonya fél adag</p> <p>E: 657,66kcal Tel.zsír: 5,21g CH: 90,13g Só: 3,22g</p> <p>Zsír: 28,54g Feh.: 20,83g Cuk: 30,52g Ca: 91,08mg</p>	<p>Tojásleves^{1,3,9}, Vadas marhatokány^{1,7,10,12}, Spagetti tészta^{1,3}</p> <p>E: 682,21kcal Tel.zsír: 6,36g CH: 67,36g Só: 2,27g</p> <p>Zsír: 27,31g Feh.: 35,99g Cuk: 1,50g Ca: 94,17mg</p>	<p>Köményleves^{1,9}, Levesgyöngy betét^{1,3,7}, Fejtettbab főzelék^{1,7,12}, Fűszeres pulykacskik¹²</p> <p>E: 640,12kcal Tel.zsír: 7,86g CH: 64,22g Só: 2,88g</p> <p>Zsír: 28,36g Feh.: 32,62g Cuk: g Ca: 90,98mg</p>	<p>Burgonyaleves^{1,3,9}, Mákos guba^{1,7}</p> <p>E: 578,62kcal Tel.zsír: 5,38g CH: 86,40g Só: 2,11g</p> <p>Zsír: 17,08g Feh.: 16,78g Cuk: 20,00g Ca: 388,69mg</p>
Uzsonna	<p>Teljeskiőrlésű rozskenyér¹, Halpástétom, Afrikai harcsa, paradicsomos⁴, TV paprika</p> <p>E: 240,82kcal Tel.zsír: 1,38g CH: 28,09g Só: 1,20g</p> <p>Zsír: 9,84g Feh.: 6,95g Cuk: g Ca: 4,80mg</p>	<p>Teljeskiőrlésű búzakenyér¹, Margarin, Baromfi párizsi, Kaliforniai paprika</p> <p>E: 230,84kcal Tel.zsír: 2,77g CH: 29,29g Só: 1,59g</p> <p>Zsír: 9,37g Feh.: 7,22g Cuk: g Ca: 2,80mg</p>	<p>Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér¹, Kenőmájas⁶, paradicsom</p> <p>E: 202,57kcal Tel.zsír: 2,57g CH: 27,71g Só: 1,31g</p> <p>Zsír: 6,18g Feh.: 8,69g Cuk: g Ca: 5,60mg</p>	<p>Teljeskiőrlésű búzakenyér¹, Tojáspástétom^{3,10}, Kígyóuborka</p> <p>E: 201,23kcal Tel.zsír: 1,67g CH: 26,97g Só: 1,20g</p> <p>Zsír: 5,41g Feh.: 8,21g Cuk: g Ca: 6,78mg</p>	<p>Félbarna kenyér¹, Lenmagos sajtkrém⁷, Jégcsapretek</p> <p>E: 178,89kcal Tel.zsír: 2,55g CH: 28,57g Só: 1,22g</p> <p>Zsír: 4,45g Feh.: 5,70g Cuk: g Ca: 13,77mg</p>
Energia:	1 268,55kcal	1 122,10kcal	1 282,94kcal	1 129,33kcal	1 187,17kcal
Zsír:	67,19g	43,40g	53,69g	39,82g	35,05g
Telített zsírsav:	19,27g	10,77g	20,52g	13,12g	16,37g
Fehérje:	52,67g	35,32g	55,84g	50,53g	42,31g
Szénhidrát:	102,29g	156,59g	137,57g	137,75g	169,54g
Hozzáadott cukor:	g	37,51g	1,50g	6,99g	20,00g
Só:	4,62g	5,73g	4,14g	5,52g	4,84g
Ca:	757,81mg	104,72mg	499,77mg	102,61mg	848,81mg

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 17 - 2025. március 21

Étkezés	2025.03.17 Hétfő	2025.03.18 Kedd	2025.03.19 Szerda	2025.03.20 Csütörtök	2025.03.21 Péntek
Tízórai	<p>Forró csoki⁷, Túrós sajtos pogácsa^{1,3,7}</p> <p>E: 402,75kcal Tel.zsír: 9,89g CH: 47,92g Só: 0,78g</p> <p>Zsír: 16,38g Feh.: 14,15g Cuk: g Ca: 400,00mg</p>	<p>Meggy-Berkenye gyümölcs¹², Zöldséges stangli^{1,7}, Magyaros vajkrém⁷, Jégcsapretek</p> <p>E: 235,01kcal Tel.zsír: 2,80g CH: 37,42g Só: 0,92g</p> <p>Zsír: 5,49g Feh.: 7,38g Cuk: 6,99g Ca: 13,54mg</p>	<p>tej 2.8 % zsírtartalommal, Kakaós csiga¹</p> <p>E: 398,16kcal Tel.zsír: 11,60g CH: 42,50g Só: 0,56g</p> <p>Zsír: 20,20g Feh.: 11,16g Cuk: g Ca: 400,00mg</p>	<p>Eper-Homoktövis gyümölcs¹², Magvas (Kornspitz) kifli^{1,7}, Kockasajt, TV paprika</p> <p>E: 321,31kcal Tel.zsír: 5,17g CH: 47,81g Só: 1,78g</p> <p>Zsír: 8,45g Feh.: 11,32g Cuk: 6,99g Ca: 6,04mg</p>	<p>Vaníliás tej⁷, Tönkölybúza párna (teljeskiőrlésű)^{1,7}, Körözött⁷, Kápia paprika</p> <p>E: 454,62kcal Tel.zsír: 9,20g CH: 55,94g Só: 1,58g</p> <p>Zsír: 14,85g Feh.: 21,71g Cuk: g Ca: 458,94mg</p>
Ebéd	<p>Rizsleves⁹, Rakott brokkoli^{1,7,12}</p> <p>E: 717,05kcal Tel.zsír: 8,76g CH: 30,86g Só: 3,22g</p> <p>Zsír: 46,64g Feh.: 36,25g Cuk: g Ca: 389,70mg</p>	<p>Lebencsleves^{1,9,12}, Sült csirkecombfilé, Almamártás⁷, Főtt burgonya fél adag, Banán</p> <p>E: 869,71kcal Tel.zsír: 5,76g CH: 171,85g Só: 4,08g</p> <p>Zsír: 32,50g Feh.: 25,23g Cuk: 35,44g Ca: 112,18mg</p>	<p>Tojásleves^{1,3,9}, Vadas marhatokány^{1,7,10,12}, Spagetti tészta^{1,3}</p> <p>E: 762,22kcal Tel.zsír: 7,19g CH: 74,44g Só: 2,89g</p> <p>Zsír: 31,31g Feh.: 39,44g Cuk: 1,80g Ca: 103,73mg</p>	<p>Köményleves^{1,9}, Levesgyöngy betét^{1,3,7}, Fejtettbab főzelék^{1,7,12}, Fűszeres pulykacskik¹²</p> <p>E: 821,67kcal Tel.zsír: 10,13g CH: 79,25g Só: 3,78g</p> <p>Zsír: 38,62g Feh.: 40,06g Cuk: g Ca: 106,74mg</p>	<p>Burgonyaleves^{1,3,9}, Mákos guba^{1,7}</p> <p>E: 662,74kcal Tel.zsír: 6,00g CH: 100,95g Só: 2,53g</p> <p>Zsír: 18,64g Feh.: 19,11g Cuk: 23,99g Ca: 428,01mg</p>
Uzsonna	<p>Teljeskiőrlésű rozskenyér¹, Halpástétom, Afrikai harcsa, paradicsomos⁴, TV paprika</p> <p>E: 276,38kcal Tel.zsír: 1,79g CH: 29,02g Só: 1,35g</p> <p>Zsír: 12,91g Feh.: 7,96g Cuk: g Ca: 6,00mg</p>	<p>Teljeskiőrlésű búzakenyér¹, Margarin, Baromfi párizsi, Kaliforniai paprika</p> <p>E: 233,93kcal Tel.zsír: 2,77g CH: 29,90g Só: 1,59g</p> <p>Zsír: 9,40g Feh.: 7,32g Cuk: g Ca: 3,50mg</p>	<p>Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér¹, Kenőmájas⁶, paradicsom</p> <p>E: 204,76kcal Tel.zsír: 2,57g CH: 28,11g Só: 1,31g</p> <p>Zsír: 6,20g Feh.: 8,79g Cuk: g Ca: 7,00mg</p>	<p>Teljeskiőrlésű búzakenyér¹, Tojás^{3,10}, Kígyóuborka</p> <p>E: 220,68kcal Tel.zsír: 2,04g CH: 27,38g Só: 1,30g</p> <p>Zsír: 6,67g Feh.: 9,26g Cuk: g Ca: 8,54mg</p>	<p>Félbarna kenyér¹, Lenmagos sajtkrém⁷, Jégcsapretek</p> <p>E: 195,63kcal Tel.zsír: 3,34g CH: 29,33g Só: 1,37g</p> <p>Zsír: 5,76g Feh.: 6,26g Cuk: g Ca: 17,06mg</p>
Energia:	1 396,18kcal	1 338,64kcal	1 365,14kcal	1 363,66kcal	1 312,99kcal
Zsír:	75,93g	47,39g	57,71g	53,74g	39,24g
Telített zsírsav:	20,44g	11,33g	21,36g	17,35g	18,54g
Fehérje:	58,36g	39,93g	59,39g	60,64g	47,08g
Szénhidrát:	107,80g	239,17g	145,05g	154,45g	186,23g
Hozzáadott cukor:	g	42,43g	1,80g	6,99g	23,99g
Só:	5,35g	6,59g	4,76g	6,86g	5,48g
Ca:	795,70mg	129,23mg	510,73mg	121,33mg	904,01mg

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. Szezám⁶ és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt

Középiskolás Étlap

Étlap

2025. március 17 - 2025. március 21

2025.03.17 Hétfő	2025.03.18 Kedd	2025.03.19 Szerda	2025.03.20 Csütörtök	2025.03.21 Péntek
<p>Rizsleves⁹, Rakott brokkoli^{1,7,12}</p> <p>E: 811,45kcal Tel.zsír.: 9,51g CH: 35,24g Só: 4,43g</p> <p>Zsír: 52,31g Feh.: 41,33g Cuk: g Ca: 442,56mg</p>	<p>Lebbencsleves^{1,9,12}, Sült csirkecombfilé, Almamártás⁷, Főtt burgonya fél adag</p> <p>E: 889,85kcal Tel.zsír.: 7,32g CH: 121,38g Só: 4,74g</p> <p>Zsír: 38,87g Feh.: 26,20g Cuk: 41,36g Ca: 114,87mg</p>	<p>Tojásleves^{1,3,9}, Vadas marhatokány^{1,7,10,12}, Spagetti tészta^{1,3}</p> <p>E: 840,27kcal Tel.zsír.: 7,93g CH: 81,48g Só: 3,49g</p> <p>Zsír: 35,10g Feh.: 42,88g Cuk: 2,00g Ca: 112,80mg</p>	<p>Köményleves^{1,9}, Levesgyöngy betét^{1,3,7}, Fejttettabb főzelék^{1,7,12}, Fűszeres pulykacskók¹²</p> <p>E: 847,86kcal Tel.zsír.: 10,89g CH: 78,67g Só: 4,42g</p> <p>Zsír: 40,98g Feh.: 41,88g Cuk: g Ca: 113,73mg</p>	<p>Burgonyaleves^{1,3,9}, Mákos guba^{1,7}</p> <p>E: 731,77kcal Tel.zsír.: 6,44g CH: 112,30g Só: 3,00g</p> <p>Zsír: 20,05g Feh.: 21,12g Cuk: 25,99g Ca: 460,64mg</p>
<p>Energia: 811,45kcal Zsír: 52,31g Telített zsírsav: 9,51g Fehérje: 41,33g Szénhidrát: 35,24g Hozzáadott cukor: g Só: 4,43g Ca: 442,56mg</p>	<p>Energia: 889,85kcal Zsír: 38,87g Telített zsírsav: 7,32g Fehérje: 26,20g Szénhidrát: 121,38g Hozzáadott cukor: 41,36g Só: 4,74g Ca: 114,87mg</p>	<p>Energia: 840,27kcal Zsír: 35,10g Telített zsírsav: 7,93g Fehérje: 42,88g Szénhidrát: 81,48g Hozzáadott cukor: 2,00g Só: 3,49g Ca: 112,80mg</p>	<p>Energia: 847,86kcal Zsír: 40,98g Telített zsírsav: 10,89g Fehérje: 41,88g Szénhidrát: 78,67g Hozzáadott cukor: g Só: 4,42g Ca: 113,73mg</p>	<p>Energia: 731,77kcal Zsír: 20,05g Telített zsírsav: 6,44g Fehérje: 21,12g Szénhidrát: 112,30g Hozzáadott cukor: 25,99g Só: 3,00g Ca: 460,64mg</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 17 - 2025. március 21

2025.03.17 Hétfő	2025.03.18 Kedd	2025.03.19 Szerda	2025.03.20 Csütörtök	2025.03.21 Péntek
<p>Rizsleves⁹, Rakott brokkoli^{1,7,12}</p> <p>E: 811,45kcal Tel.zsír.: 9,51g CH: 35,24g Só: 4,43g</p> <p>Zsír: 52,31g Feh.: 41,33g Cuk: g Ca: 442,56mg</p>	<p>Lebbencsleves^{1,9,12}, Sült csirkecombfilé, Almamártás⁷, Főtt burgonya fél adag</p> <p>E: 889,85kcal Tel.zsír.: 7,32g CH: 121,38g Só: 4,74g</p> <p>Zsír: 38,87g Feh.: 26,20g Cuk: 41,36g Ca: 114,87mg</p>	<p>Tojásleves^{1,3,9}, Vadas marhatokány^{1,7,10,12}, Spagetti tészta^{1,3}</p> <p>E: 840,27kcal Tel.zsír.: 7,93g CH: 81,48g Só: 3,49g</p> <p>Zsír: 35,10g Feh.: 42,88g Cuk: 2,00g Ca: 112,80mg</p>	<p>Köményleves^{1,9}, Levesgyöngy betét^{1,3,7}, Fejttettabb főzelék^{1,7,12}, Fűszeres pulykacskók¹²</p> <p>E: 847,86kcal Tel.zsír.: 10,89g CH: 78,67g Só: 4,42g</p> <p>Zsír: 40,98g Feh.: 41,88g Cuk: g Ca: 113,73mg</p>	<p>Burgonyaleves^{1,3,9}, Mákos guba^{1,7}</p> <p>E: 731,77kcal Tel.zsír.: 6,44g CH: 112,30g Só: 3,00g</p> <p>Zsír: 20,05g Feh.: 21,12g Cuk: 25,99g Ca: 460,64mg</p>
<p>Energia: 811,45kcal Zsír: 52,31g Telített zsírsav: 9,51g Fehérje: 41,33g Szénhidrát: 35,24g Hozzáadott cukor: g Só: 4,43g Ca: 442,56mg</p>	<p>Energia: 889,85kcal Zsír: 38,87g Telített zsírsav: 7,32g Fehérje: 26,20g Szénhidrát: 121,38g Hozzáadott cukor: 41,36g Só: 4,74g Ca: 114,87mg</p>	<p>Energia: 840,27kcal Zsír: 35,10g Telített zsírsav: 7,93g Fehérje: 42,88g Szénhidrát: 81,48g Hozzáadott cukor: 2,00g Só: 3,49g Ca: 112,80mg</p>	<p>Energia: 847,86kcal Zsír: 40,98g Telített zsírsav: 10,89g Fehérje: 41,88g Szénhidrát: 78,67g Hozzáadott cukor: g Só: 4,42g Ca: 113,73mg</p>	<p>Energia: 731,77kcal Zsír: 20,05g Telített zsírsav: 6,44g Fehérje: 21,12g Szénhidrát: 112,30g Hozzáadott cukor: 25,99g Só: 3,00g Ca: 460,64mg</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