

Étlap **2022. szeptember 19 - 2022. szeptember 23** alsótagozatos iskolás

Étkezés	2022.09.19 Hétfő	2022.09.20 Kedd	2022.09.21 Szerda	2022.09.22 Csütörtök	2022.09.23 Péntek
Reggeli	Kifli ^{1,3} , Csipkebogyó tea, kockasajt, Zöldáru uborka E: 180,80kcal Tel:zsír: 9g CH: 33,05g Só: 0,63g Zsír: 2,85g Feh.: 3,57g Cuk: 6,99g Ca: 10,74mg	Tojáskrém ^{3,7,10} , Tea citromlével, Kenyér félbarna ^{1,3,7} E: 366,19kcal Tel:zsír: 3,30g CH: 47,81g Só: 1,47g Zsír: 12,92g Feh.: 11,61g Cuk: 8,99g Ca: 47,31mg	Kuglóf ^{1,3,7} , Tej ⁷ E: 436,83kcal Tel:zsír: 5,79g CH: 59,93g Só: 0,74g Zsír: 13,00g Feh.: 17,07g Cuk: 8,99g Ca: 341,11mg	Lekvár sárgabarack, Margarin, Tej ⁷ , Kukoricás kenyér ^{1,3,5,6,7,8,11,12} E: 319,67kcal Tel:zsír: 4,02g CH: 42,88g Só: 0,94g Zsír: 10,23g Feh.: 12,28g Cuk: 8,74g Ca: 289,10mg	Zsemle ^{1,3,7} , Olasz felvágot ⁶ , Retek, Gyümölcs tea E: 284,44kcal Tel:zsír: 4,60g CH: 30,45g Só: 2,48g Zsír: 12,85g Feh.: 10,82g Cuk: 9g Ca: 30,40mg
Ebéd	Rizsleves ⁹ , Budapest sertésragu, párolt bulgur ¹ E: 317,55kcal Tel:zsír: 2,26g CH: 15,43g Só: 2,24g Zsír: 18,02g Feh.: 22,43g Cuk: 9g Ca: 62,58mg	Paradicsomleves ^{1,9} , Halrudacska rántva ⁴ , Petrezselymes rizs E: 594,71kcal Tel:zsír: 2,13g CH: 74,34g Só: 0,81g Zsír: 25,90g Feh.: 15,05g Cuk: 5,99g Ca: 18,00mg	Csontleves ¹ , Karalábéfőzelék ^{1,7} , Főtt virsli ⁶ , Kenyér félbarna ^{1,3,7} E: 480,37kcal Tel:zsír: 2,97g CH: 61,05g Só: 4,39g Zsír: 16,08g Feh.: 21,51g Cuk: 9g Ca: 178,76mg	Lebbencsleves ¹ , Húsos makaróni ^{1,7} E: 662,31kcal Tel:zsír: 5,62g CH: 65,27g Só: 2,49g Zsír: 31,75g Feh.: 26,57g Cuk: 9g Ca: 147,44mg	Palócleves ^{1,7} , Kakaós csiga ^{1,3,7} E: 521,62kcal Tel:zsír: 7,78g CH: 50,46g Só: 1,13g Zsír: 27,26g Feh.: 19,26g Cuk: 9g Ca: 52,18mg
Uzsonna	dörmi piskóta E: kcal Tel:zsír: 9g CH: 9g Só: 9g Zsír: 9g Feh.: 9g Cuk: 9g Ca: 9mg	Zsemle ^{1,3,7} , Zöldáru paprika, Margarin E: 201,35kcal Tel:zsír: 1,95g CH: 30,03g Só: 0,94g Zsír: 6,58g Feh.: 5,31g Cuk: 9g Ca: 17,50mg	Párizsis ⁶ , Kenyér félbarna ^{1,3,7} E: 243,00kcal Tel:zsír: 9g CH: 31,46g Só: 1,88g Zsír: 7,88g Feh.: 10,64g Cuk: 9g Ca: 21,60mg	Alma, nápolyi ^{1,7} E: 141,78kcal Tel:zsír: 1,96g CH: 19,22g Só: 0,06g Zsír: 6,15g Feh.: 1,79g Cuk: 5,00g Ca: 26,98mg	csokoládés puding ⁷ E: 156,38kcal Tel:zsír: 1,11g CH: 30,56g Só: 0,13g Zsír: 2,01g Feh.: 3,80g Cuk: 19,98g Ca: 113,90mg
Energia:	498,36kcal	1 162,25kcal	1 160,20kcal	1 123,74kcal	962,43kcal
Zsír:	20,87g	45,39g	36,96g	48,13g	42,13g
Telített zsírsav:	2,26g	7,38g	8,77g	11,79g	13,50g
Fehérje:	27,99g	32,18g	49,85g	40,65g	33,88g
Szénhidrát:	48,48g	152,18g	152,44g	127,37g	111,49g
Hozzáadott cukor:	8,99g	14,99g	8,99g	13,14g	19,98g
Só:	2,88g	3,23g	7,01g	3,43g	3,75g
Ca:	73,32mg	82,81mg	541,48mg	463,53mg	196,49mg

Allergének:

1. Glutént tartalmazó gabona 2. Rákkfélek és azokból készült termékek 3. Tojás és abból készült termékek 4. Halak és azokból készült termékek 5. Földimogyoró és abból készült termékek 6. Szójaabab 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

A változás jogát fenntartjuk!

Étlap

2022. szeptember 19 - 2022. szeptember 23

Menük	2022.09.19 Hétfő	2022.09.20 Kedd	2022.09.21 Szerda	2022.09.22 Csütörtök	2022.09.23 Péntek
bölcsöde bölcsöde	<p>Reggeli</p> <p>Kifli^{1,3}, Csipkebogyó tea, kockasajt, Zöldáru uborka</p> <p>E: 163,55kcal Tel:zsír: g CH: 28,89g Só: 0,63g</p> <p>Zsír: 2,84g Feh.: 5,47g Cuk: 5,00g Ca: 9,22mg</p>	<p>Tojáskrém^{3,7,10}, Tea citromlével, Kenyér félbarna^{1,3,7}</p> <p>E: 230,15kcal Tel:zsír: 1,67g CH: 32,63g Só: 0,91g</p> <p>Zsír: 6,69g Feh.: 7,21g Cuk: 5,00g Ca: 30,20mg</p>	<p>Kuglóf^{1,3,7}, Tej⁷</p> <p>E: 280,88kcal Tel:zsír: 3,82g CH: 38,05g Só: 0,42g</p> <p>Zsír: 8,25g Feh.: 12,16g Cuk: 5,00g Ca: 258,06mg</p>	<p>Lekvár sárgabarack, Margarín, Tej, Kukuricás kenyér^{1,3,5,6,7,8,11,12}</p> <p>E: 245,57kcal Tel:zsír: 2,31g CH: 36,36g Só: 0,77g</p> <p>Zsír: 5,43g Feh.: 0,86g Cuk: 5,43g Ca: 230,42mg</p>	<p>Zsemle^{1,3,7}, Olasz felvágott⁶, Retek, Gyümölcs tea</p> <p>E: 159,45kcal Tel:zsír: 2,87g CH: 15,36g Só: 1,46g</p> <p>Zsír: 7,97g Feh.: 6,15g Cuk: g Ca: 16,85mg</p>
Tízórai	<p>smile palacsinta</p> <p>E: kcal Tel:zsír: g CH: g Só: g</p> <p>Zsír: g Feh.: g Cuk: g Ca: mg</p>	<p>Banán</p> <p>E: 94,50kcal Tel:zsír: g CH: 21,78g Só: 0,05g</p> <p>Zsír: 0,09g Feh.: 1,17g Cuk: g Ca: 5,40mg</p>	<p>Rostos gyümölcsle</p> <p>E: 51,60kcal Tel:zsír: g CH: 12,30g Só: g</p> <p>Zsír: g Feh.: 0,20g Cuk: g Ca: mg</p>	<p>Tejszelet</p> <p>E: 66,00kcal Tel:zsír: 1,67g CH: 5,85g Só: 0,07g</p> <p>Zsír: 4,01g Feh.: 1,53g Cuk: 4,45g Ca: 39,08mg</p>	<p>Alma</p> <p>E: 31,32kcal Tel:zsír: g CH: 6,30g Só: 0,01g</p> <p>Zsír: 0,36g Feh.: 0,36g Cuk: g Ca: 9,45mg</p>
Ebéd	<p>Rizsleves⁶, Rakott karfiol⁷</p> <p>E: 256,20kcal Tel:zsír: 1,93g CH: 18,67g Só: 0,98g</p> <p>Zsír: 14,03g Feh.: 12,94g Cuk: g Ca: 73,11mg</p>	<p>Paradicsomleves^{1,9}, Halrudacska rántva⁴, Petrezselymes rizs</p> <p>E: 393,71kcal Tel:zsír: 1,54g CH: 46,67g Só: 0,41g</p> <p>Zsír: 16,34g Feh.: 9,86g Cuk: 2,00g Ca: 10,18mg</p>	<p>Csontleves¹, Karalábéfozelék^{1,7}, Főtt virsli⁶, Kenyér félbarna^{1,3,7}</p> <p>E: 323,65kcal Tel:zsír: 1,76g CH: 43,97g Só: 2,53g</p> <p>Zsír: 9,75g Feh.: 14,17g Cuk: g Ca: 111,30mg</p>	<p>Lebbencsleves¹, Husos makaróni^{1,7}</p> <p>E: 436,28kcal Tel:zsír: 3,30g CH: 44,28g Só: 1,25g</p> <p>Zsír: 20,30g Feh.: 17,61g Cuk: g Ca: 96,92mg</p>	<p>Palócleves^{1,7}, Kakaós csiga^{1,3,7}</p> <p>E: 282,54kcal Tel:zsír: 4,46g CH: 26,43g Só: 0,58g</p> <p>Zsír: 15,00g Feh.: 10,75g Cuk: g Ca: 31,86mg</p>
Uzsonna	<p>dörmi piskóta</p> <p>E: kcal Tel:zsír: g CH: g Só: g</p> <p>Zsír: g Feh.: g Cuk: g Ca: mg</p>	<p>Zsemle^{1,3,7}, Zöldáru paprika, Margarín</p> <p>E: 92,48kcal Tel:zsír: 0,65g CH: 15,16g Só: 0,45g</p> <p>Zsír: 2,29g Feh.: 2,71g Cuk: g Ca: 9,19mg</p>	<p>Párizsi⁶, Kenyér félbarna^{1,3,7}</p> <p>E: 156,35kcal Tel:zsír: g CH: 20,97g Só: 1,22g</p> <p>Zsír: 4,95g Feh.: 6,89g Cuk: g Ca: 14,00mg</p>	<p>Alma, nápolyi^{1,7}</p> <p>E: 131,32kcal Tel:zsír: 1,96g CH: 17,12g Só: 0,06g</p> <p>Zsír: 6,03g Feh.: 1,67g Cuk: 5,00g Ca: 23,83mg</p>	<p>csokoládés puding⁷</p> <p>E: 156,38kcal Tel:zsír: 1,11g CH: 30,56g Só: 0,13g</p> <p>Zsír: 2,01g Feh.: 3,80g Cuk: 19,99g Ca: 113,80mg</p>

A változás jogát fenntartjuk!

Allergének:

1. Glutént tartalmazó gabona
2. Ráktfélék és azokból készült termékek
3. Tojás és abból készült termékek
4. Halak és azokból készült termékek
5. Földimogyoró és abból készült termékek
6. Szójaab 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. Kán-dioxid
13. Puhatestűek
14. Csillagfürt

Étkezés	2022.09.19 Hétfő	2022.09.20 Kedd	2022.09.21 Szerda	2022.09.22 Csütörtök	2022.09.23 Péntek
Reggeli	Kífli ^{1,3} , Csipkebogyó tea, kockasajt, Zöldáru uborka E: 172,18kcal Tel:zsír: 9g CH: 30,97g Só: 0,63g Zsír: 2,85g Feh.: 5,52g Cuk: 6,99g Ca: 9,98mg	Tojáskrém ^{3,7,10} , Tea citromlével, Kenyér félbarna ^{1,3,7} E: 290,02kcal Tel:zsír: 2,29g CH: 40,18g Só: 1,17g Zsír: 9,09g Feh.: 9,11g Cuk: 6,98g Ca: 37,33mg	Kuglóf ^{1,3,7} , Tej ⁷ E: 326,47kcal Tel:zsír: 4,33g CH: 44,75g Só: 0,55g Zsír: 9,67g Feh.: 13,43g Cuk: 6,98g Ca: 268,79mg	Lekvár sárgabarack, Margarin, Tej, Kukoricás kenyér ^{1,3,5,6,7,8,11,12} E: 269,18kcal Tel:zsír: 2,96g CH: 38,28g Só: 0,83g Zsír: 7,45g Feh.: 10,58g Cuk: 6,52g Ca: 231,16mg	Zsemle ^{1,3,7} , Olasz felvágott ⁶ , Retek, Gyümölcs tea E: 248,15kcal Tel:zsír: 3,45g CH: 30,06g Só: 2,07g Zsír: 9,74g Feh.: 9,32g Cuk: 9g Ca: 262,1mg
Ebéd	Rizsleves, Budapest sertésragu, párolt bulgur ¹ E: 239,67kcal Tel:zsír: 1,24g CH: 12,08g Só: 1,79g Zsír: 13,06g Feh.: 17,65g Cuk: 9g Ca: 50,88mg	Paradicsomleves ^{1,9} , Halrudacska rántva ⁴ , Petrezselymes rizs E: 492,39kcal Tel:zsír: 1,84g CH: 80,15g Só: 0,61g Zsír: 22,11g Feh.: 12,40g Cuk: 4,00g Ca: 14,00mg	Csontleves ¹ , Karalábefőzelék ^{1,7} , Főtt virsli, Kenyér félbarna ^{1,3,7} E: 415,92kcal Tel:zsír: 2,36g CH: 55,37g Só: 3,55g Zsír: 12,97g Feh.: 18,29g Cuk: 2g Ca: 143,23mg	Lebbencsleves, Húsos makaróni ^{1,7} E: 549,93kcal Tel:zsír: 4,73g CH: 54,73g Só: 1,72g Zsír: 26,03g Feh.: 22,27g Cuk: 9g Ca: 124,70mg	Palócleves ^{1,7} , Kakaós csiga ^{1,3,7} E: 335,03kcal Tel:zsír: 5,71g CH: 26,70g Só: 0,96g Zsír: 18,76g Feh.: 12,99g Cuk: 9g Ca: 47,47mg
Uzsonna	dörmi piskóta E: kcal Tel:zsír: 9g CH: g Só: g Zsír: g Feh.: g Cuk: mg Ca: mg	Zsemle ^{1,3,7} , Zöldáru paprika, Margarin E: 181,04kcal Tel:zsír: 1,30g CH: 29,72g Só: 0,89g Zsír: 4,52g Feh.: 5,19g Cuk: g Ca: 15,99mg	Párizsi, Kenyér félbarna ^{1,3,7} E: 195,20kcal Tel:zsír: 9g CH: 26,27g Só: 1,50g Zsír: 5,99g Feh.: 8,47g Cuk: g Ca: 17,26mg	Alma, nápolyi ^{1,7} E: 138,28kcal Tel:zsír: 1,96g CH: 18,52g Só: 0,06g Zsír: 6,41g Feh.: 1,75g Cuk: 5,00g Ca: 25,53mg	csokoládés puding ⁷ E: 156,38kcal Tel:zsír: 1,11g CH: 30,56g Só: 0,13g Zsír: 2,01g Feh.: 3,80g Cuk: 19,96g Ca: 113,90mg
Energia:	411,84kcal	963,45kcal	937,58kcal	957,39kcal	739,55kcal
Zsír:	15,90g	35,72g	28,60g	39,59g	30,51g
Telített zsírsav:	1,24g	5,43g	6,70g	9,65g	10,28g
Fehérje:	23,17g	26,69g	40,18g	34,60g	26,11g
Szénhidrát:	43,05g	130,06g	126,33g	111,54g	89,32g
Hozzáadott cukor:	6,99g	10,99g	6,99g	11,51g	19,98g
Só:	2,43g	2,67g	5,59g	2,60g	3,09g
Ca:	60,87mg	67,31mg	429,22mg	381,79mg	181,64mg

Allergének:

1. Glutént tartalmazó gabona 2. Ráktériák 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

A változás jogát fenntartjuk!

Szociális és alkalmazotti étkező

2022-09-19 - 2022-09-25

	2022-09-19	2022-09-20	2022-09-21	2022-09-22	2022-09-23
Ebéd	Rizsleves[9], Budapest sertésragu , párolt bulgur[1]	Paradicsomleves[1,9], Halrudacska rántva[4], Petrezselymes rizs	Csontleves cérmametélttel[1], Karatábfőzelek[1,7], Főtt virsli[6], Kenyér félbarna[1,3,7]	Lebbencsleves[1], Húsos makaróni[1,7]	Kakaós csiga[1,3,7], Palócleves[1,7]

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 - Szexámmag és abból készült termékek, 12 - Kén-dioxid, 13 - Puhatestűek, 14 -

MealPlanner / Tex and Co Net Kft. www.texandco.hu