

45. hét 2024.11.04 - 2024.11.08

Étkezés	2024.11.04 Hétfő	2024.11.05 Kedd	2024.11.06 Szerda	2024.11.07 Csütörtök	2024.11.08 Péntek
Tízórai	Gabona pehely ¹ , Tej 1.5% ⁷ E: 290,60kcal Tel.zsír: 1,76g CH: 43,61g Só: 0,30g Zsír: 7,67g Feh.: 10,34g Cuk.: 13,68g Ca: 419,30mg	Korpás kifli ¹ , Margarin Emma, Kakaó ⁷ E: 334,20kcal Tel.zsír: 1,88g CH: 47,12g Só: 0,44g Zsír: 9,37g Feh.: 14,49g Cuk.: 9,33g Ca: 323,96mg	Kométa útravaló olasz felvágotts ⁶ , Margarin Emma, Tej 1.5% ⁷ , Vizes zsemle ^{1,6} E: 353,45kcal Tel.zsír: 5,91g CH: 31,49g Só: 0,78g Zsír: 17,73g Feh.: 16,22g Cuk.: 0,20g Ca: 316,54mg	Fehér kenyér ¹ , Mogyorókrém, Tej 1.5% ⁷ E: 326,75kcal Tel.zsír: 0,24g CH: 55,90g Só: 0,00g Zsír: 9,04g Feh.: 15,13g Cuk.: g Ca: 324,50mg	Kométa útravaló sertéspárizsi felvágotts ⁶ , Tv paprika, Tej 1.5% ⁷ , Korpás zsemle ¹ E: 299,27kcal Tel.zsír: g CH: 31,60g Só: 0,66g Zsír: 11,46g Feh.: 16,20g Cuk.: 0,20g Ca: 325,70mg
Ebéd	Pirított tarhonyaleves ^{1,3,5,6,8,9,10} , Sertés csíkok brokkoli mártásban ^{1,3,5,6,7,8,9,10} , Párolt rizs, Alma E: 739,17kcal Tel.zsír: 4,55g CH: 86,36g Só: 1,40g Zsír: 37,95g Feh.: 27,60g Cuk.: 9,97g Ca: 130,81mg	Grízgaluska leves ^{1,3,5,6,8,9,10} , Teljeskiörlesű kenyér K ¹ , Székelykáposzta ^{1,7} E: 638,41kcal Tel.zsír: 5,29g CH: 63,76g Só: 1,21g Zsír: 24,88g Feh.: 31,60g Cuk.: 12,11g Ca: 340,34mg	Karfiolkrémleves ^{1,3,5,7,8,9,10} , Rántott hal (pangasius) ^{1,3,4,7} , Petrezselymes burgonya, Csemege uborka E: 610,42kcal Tel.zsír: 4,00g CH: 72,43g Só: 1,39g Zsír: 24,83g Feh.: 25,93g Cuk.: 4,93g Ca: 148,58mg	Májgaluskaleves ^{1,3,5,6,8,9,10} , Teljeskiörlesű kenyér K ¹ , Zöldbabfőzelék ^{1,7} , Sült baromfi pálcá ^{1,3,6,9} E: 706,44kcal Tel.zsír: 4,42g CH: 60,86g Só: 2,05g Zsír: 40,76g Feh.: 26,91g Cuk.: 5,37g Ca: 170,18mg	Gulyásleves ⁹ , Grízes tészta ^{1,3} , Lekvár öntetként, Alma E: 806,31kcal Tel.zsír: 1,96g CH: 121,58g Só: 2,03g Zsír: 21,04g Feh.: 24,34g Cuk.: 28,60g Ca: 64,26mg
Uzsonna	Teljeskiörlesű kenyér K ¹ , Sonkakrém ⁷ , Retek E: 247,79kcal Tel.zsír: 3,30g CH: 26,54g Só: 0,08g Zsír: 11,04g Feh.: 10,93g Cuk.: 0,21g Ca: 32,65mg	Teljeskiörlesű zsemle ¹ , Céklás sajtkrém ⁷ E: 293,09kcal Tel.zsír: 7,35g CH: 25,03g Só: 0,41g Zsír: 15,26g Feh.: 13,59g Cuk.: 0,90g Ca: 187,87mg	Agria rozsos kenyér ¹ , Házi húskrém ^{6,10} , Lilahagyma E: 276,90kcal Tel.zsír: 1,63g CH: 39,76g Só: 0,11g Zsír: 9,47g Feh.: 7,59g Cuk.: 2,53g Ca: 32,10mg	Teljeskiörlesű kenyér K ¹ , Margarin Emma, Alma E: 244,60kcal Tel.zsír: 1,33g CH: 44,90g Só: 0,13g Zsír: 5,07g Feh.: 4,37g Cuk.: 7,70g Ca: 31,89mg	Teljeskiörlesű kenyér K ¹ , Nádudvari májas ^{6,7} , Retek E: 233,70kcal Tel.zsír: 3,80g CH: 26,54g Só: 0,05g Zsír: 2,84g Feh.: 6,93g Cuk.: g Ca: 22,50mg
Energia:	1 277,56kcal	1 265,69kcal	1 240,77kcal	1 277,78kcal	1 339,27kcal
Zsír:	56,66g	49,51g	52,03g	54,87g	35,33g
Telített zsírsav:	9,61g	14,52g	11,54g	5,99g	5,76g
Fehérje:	48,87g	59,68g	49,74g	46,41g	47,47g
Szénhidrát:	156,51g	135,91g	143,68g	161,66g	179,71g
Cukor:	23,86g	22,33g	7,66g	12,26g	22,57g
Só:	1,79g	2,06g	2,29g	2,18g	2,74g
Ca:	582,76mg	852,17mg	497,22mg	526,57mg	412,46mg

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

46. hét 2024.11.11 - 2024.11.15

Étkezés	2024.11.11 Hétfő	2024.11.12 Kedd	2024.11.13 Szerda	2024.11.14 Csütörtök	2024.11.15 Péntek
Tízórai	Gabona pehely ¹ , Tej 1.5% ⁷ E: 290,60kcal Tel.zsír: 1,76g CH: 43,61g Só: 0,30g Zsír: 7,67g Feh.: 10,34g Cuk.: 13,68g Ca: 419,30mg	Vizes zsemle ^{1,6} , Baromfi párizs ⁶ , Retek, Tejeskávé ⁷ E: 421,30kcal Tel.zsír: 0,04g CH: 57,66g Só: 0,03g Zsír: 11,90g Feh.: 18,81g Cuk.: 9,00g Ca: 325,79mg	Teljeskiörlésű kenyér K ¹ , Hyza csirke pizza szelet ⁶ , Margarin Emma, Kigyó uborka, Tej 1.5% ⁷ E: 314,32kcal Tel.zsír: 1,49g CH: 40,48g Só: 0,70g Zsír: 9,39g Feh.: 16,33g Cuk.: 0,66g Ca: 342,74mg	Agria rozsos kenyér ¹ , Kométa útvaló zala felvágott ⁶ , Margarin Emma, Vaníliás tej, Kigyó uborka E: 422,64kcal Tel.zsír: 4,24g CH: 52,93g Só: 0,79g Zsír: 14,43g Feh.: 19,36g Cuk.: 2,09g Ca: 344,01mg	Diák stangli ^{1,7} , Főtt virsli ⁶ , Mustár ¹⁰ , Tej 1.5% ⁷ E: 414,60kcal Tel.zsír: g CH: 35,38g Só: 0,15g Zsír: 19,79g Feh.: 21,55g Cuk.: g Ca: 346,10mg
Ebéd	Hajdúsági zöldségleves, Lecsős csirkemáj, Párolt rizs, Csemege uborka E: 569,27kcal Tel.zsír: 3,83g CH: 67,07g Só: 1,37g Zsír: 29,35g Feh.: 25,43g Cuk.: 11,71g Ca: 110,98mg	Húsgombóc leves ^{1,3,5,6,8,9,10} , Sóska főzelék ^{1,7} , Főtt tojás ³ , Graham kenyér ebédhez ¹ E: 637,70kcal Tel.zsír: 4,49g CH: 66,83g Só: 1,34g Zsír: 30,69g Feh.: 25,03g Cuk.: 25,30g Ca: 372,62mg	Paradicsomleves ABC tészta ^{1,3,9} , Parasztos sertés szelet ¹ , Petrezselymes burgonya, Csemege uborka E: 651,71kcal Tel.zsír: 2,64g CH: 66,94g Só: 1,10g Zsír: 31,64g Feh.: 27,68g Cuk.: 16,86g Ca: 69,44mg	Tyúkhúsleves ^{1,3,8} , Kelkáposzta főzelék ¹ , Sült kolbász ⁶ E: 496,90kcal Tel.zsír: 6,73g CH: 33,37g Só: 0,91g Zsír: 22,97g Feh.: 30,76g Cuk.: 8,43g Ca: 126,21mg	Babgulyás, Burgonyás tészta, Alma E: 718,97kcal Tel.zsír: 2,73g CH: 85,52g Só: 1,13g Zsír: 28,64g Feh.: 27,75g Cuk.: 13,47g Ca: 72,18mg
Uzsonna	Teljeskiörlésű kenyér K ¹ , Kométa útvaló zala felvágott ⁶ , Retek, Margarin Emma E: 240,50kcal Tel.zsír: 4,24g CH: 26,63g Só: 0,78g Zsír: 10,74g Feh.: 9,43g Cuk.: 0,08g Ca: 28,50mg	Teljeskiörlésű kenyér K ¹ , Tepertőkrém ¹⁰ , Lilahagyma E: 443,09kcal Tel.zsír: 1,63g CH: 28,75g Só: 0,21g Zsír: 31,87g Feh.: 8,12g Cuk.: 2,95g Ca: 31,55mg	Tejes kifli ^{1,7} , Talléros Kockasajt ⁷ , Karalábé hasábok E: 241,49kcal Tel.zsír: 0,01g CH: 35,28g Só: 0,08g Zsír: 6,82g Feh.: 9,57g Cuk.: 4,14g Ca: 94,55mg	Korpás zsemle K ¹ , Lilahagyma, Körözött ⁷ E: 226,31kcal Tel.zsír: 1,24g CH: 33,42g Só: 0,45g Zsír: 5,94g Feh.: 12,48g Cuk.: 3,68g Ca: 103,09mg	Margarin Emma, Sárgarépa hasábok, Vizes zsemle ^{1,6} E: 147,79kcal Tel.zsír: 1,35g CH: 23,11g Só: 0,24g Zsír: 4,52g Feh.: 3,76g Cuk.: 5,67g Ca: 33,04mg
Energia:	1 100,37kcal	1 502,10kcal	1 207,52kcal	1 145,84kcal	1 281,35kcal
Zsír:	47,76g	74,46g	47,84g	43,34g	52,95g
Telített zsírsav:	9,83g	6,16g	4,14g	12,21g	4,09g
Fehérje:	45,19g	51,97g	53,57g	62,61g	53,07g
Szénhidrát:	137,31g	153,24g	142,69g	119,72g	144,01g
Cukor:	25,47g	36,43g	21,66g	12,71g	19,14g
Só:	2,45g	1,58g	1,88g	2,15g	1,52g
Ca:	558,78mg	729,96mg	506,73mg	573,31mg	451,32mg

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

A változtatás jogát fenntartjuk!

47. hét 2024.11.18 - 2024.11.22

Étkezés	2024.11.18 Hétfő	2024.11.19 Kedd	2024.11.20 Szerda	2024.11.21 Csütörtök	2024.11.22 Péntek
Tízórai	Gabona pehely ¹ , Tej 1.5% ⁷ E: 290,60kcal Tel.zsír: 1,76g CH: 43,61g Só: 0,30g Zsír: 7,67g Feh.: 10,34g Cuk.: 13,68g Ca: 419,30mg	Teljeskiörlesű kenyér K ¹ , Mb szendvics sonka ⁸ , Lilahagyma, Margarin Emma, Tej 1.5% ⁷ E: 310,53kcal Tel.zsír: 1,38g CH: 41,32g Só: 0,40g Zsír: 8,97g Feh.: 15,34g Cuk.: 2,63g Ca: 342,14mg	Korpás zsemle K ¹ , Kométa útvaló zala felvágott ⁶ , Sárgarépa hasábok, Margarin Emma, Citromos tea E: 323,06kcal Tel.zsír: 4,27g CH: 44,14g Só: 0,91g Zsír: 10,99g Feh.: 11,04g Cuk.: 15,34g Ca: 44,82mg	Tejes kifli ^{1,7} , Margarin Emma, Karamellás tej ⁷ E: 348,60kcal Tel.zsír: 1,33g CH: 51,43g Só: 0,12g Zsír: 9,48g Feh.: 13,59g Cuk.: 9,00g Ca: 338,39mg	Duda Löncs felvágott ⁶ , Retek, Margarin Emma, Tej 1.5% ⁷ , Vizes zsemle ^{1,6} E: 353,95kcal Tel.zsír: 4,59g CH: 32,09g Só: 0,15g Zsír: 16,93g Feh.: 17,24g Cuk.: g Ca: 318,14mg
Ebéd	Tejfölös Karfiol leves ^{1,3,5,7,8,9,10} , Brassói aprópecsenye, Majorannás rizs, Csemege uborka, Alma E: 604,94kcal Tel.zsír: 3,02g CH: 80,16g Só: 1,88g Zsír: 24,14g Feh.: 23,37g Cuk.: 12,26g Ca: 118,60mg	Zelleres burgonyaleves ^{1,9} , Paradicsomos húsgombóc ^{1,3,5,8,9,10} , Graham kenyér ebédhez ¹ E: 593,74kcal Tel.zsír: 1,67g CH: 89,14g Só: 1,30g Zsír: 20,37g Feh.: 20,45g Cuk.: 22,93g Ca: 49,79mg	Francia hagymaleves ^{1,7,8} , Gyroszos sertés csíkok, Bazsalikomos burgonya, Tartármártás ^{3,7,10} E: 751,97kcal Tel.zsír: 7,92g CH: 50,75g Só: 1,44g Zsír: 51,54g Feh.: 25,28g Cuk.: 3,81g Ca: 173,37mg	Csontleves eperlevéllel ^{1,3,5,6,8,9,10} , Kapros tökfőzelék ^{1,7} , Sertéspörkölt, Alma hasábok E: 819,37kcal Tel.zsír: 8,04g CH: 63,08g Só: 0,74g Zsír: 46,51g Feh.: 27,01g Cuk.: 13,75g Ca: 260,54mg	Zöldborsóleves ^{1,3,5,6,8,9,10} , Bolognai spagetti ¹ , Reszelt sajt ⁷ , Alma hasábok E: 787,87kcal Tel.zsír: 7,43g CH: 73,95g Só: 1,69g Zsír: 42,28g Feh.: 30,23g Cuk.: 8,89g Ca: 248,88mg
Uzsonna	Teljeskiörlesű kenyér K ¹ , Mozaik felvágott, Retek, Margarin Emma E: 207,30kcal Tel.zsír: 1,33g CH: 26,19g Só: 0,12g Zsír: 8,54g Feh.: 12,43g Cuk.: g Ca: 20,34mg	Korpás zsemle K ¹ , Sajtkrém ⁷ , Retek, dió ⁸ E: 374,21kcal Tel.zsír: 8,70g CH: 30,57g Só: 0,39g Zsír: 20,90g Feh.: 15,39g Cuk.: 1,27g Ca: 181,15mg	Diák stangli ^{1,7} , Egri ivóoghurt ⁷ E: 184,80kcal Tel.zsír: g CH: 35,96g Só: 0,15g Zsír: 2,09g Feh.: 5,30g Cuk.: 18,00g Ca: 339,00mg	Teljeskiörlesű kenyér K ¹ , Nádudvari májas ^{6,7} , Retek E: 233,70kcal Tel.zsír: 3,80g CH: 26,54g Só: 0,05g Zsír: 2,84g Feh.: 6,93g Cuk.: g Ca: 22,50mg	Diák stangli ^{1,7} , Kockasajt ^{1,7} E: 216,75kcal Tel.zsír: 6,58g CH: 18,24g Só: 0,42g Zsír: 12,10g Feh.: 8,51g Cuk.: 0,73g Ca: 190,00mg
Energia:	1 102,84kcal	1 278,47kcal	1 259,83kcal	1 401,67kcal	1 358,57kcal
Zsír:	40,34g	50,24g	64,62g	58,82g	71,31g
Telített zsírsav:	6,11g	11,74g	12,18g	13,17g	18,59g
Fehérje:	46,13g	51,17g	41,62g	47,52g	55,98g
Szénhidrát:	149,96g	161,03g	130,85g	141,05g	124,28g
Cukor:	25,94g	26,82g	37,15g	22,64g	9,62g
Só:	2,30g	2,09g	2,49g	0,90g	2,27g
Ca:	558,24mg	573,08mg	557,20mg	621,44mg	757,02mg

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

A változtatás jogát fenntartjuk!

48. hét 2024.11.25 - 2024.11.29

Étkezés	2024.11.25 Hétfő	2024.11.26 Kedd	2024.11.27 Szerda	2024.11.28 Csütörtök	2024.11.29 Péntek
Tízórai	Gabona pehely ¹ , Tej 1.5% ⁷ E: 290,60kcal Tel.zsír: 1,76g CH: 43,61g Só: 0,30g Zsír: 7,67g Feh.: 10,34g Cuk.: 13,68g Ca: 419,30mg	Diák stangli ^{1,7} , Margarin Emma, Vaniliás tej ⁷ E: 257,43kcal Tel.zsír: 1,33g CH: 32,26g Só: 0,12g Zsír: 8,79g Feh.: 11,55g Cuk.: 1,50g Ca: 328,35mg	Vizes zsemle ^{1,6} , Párizsi ⁶ , Margarin Emma, Tej 1.5% ⁷ E: 321,05kcal Tel.zsír: 1,33g CH: 42,33g Só: 0,12g Zsír: 10,02g Feh.: 14,44g Cuk.: g Ca: 315,50mg	Teljeskiörlésű kenyér K ¹ , Sonkakrém ⁷ , Lilahagyma, Tej 1.5% ⁷ E: 380,17kcal Tel.zsír: 3,30g CH: 41,68g Só: 0,09g Zsír: 14,82g Feh.: 19,49g Cuk.: 2,70g Ca: 354,45mg	Kométa útravaló sertéspárizsi felvágott ⁶ , Margarin Emma, Tej 1.5% ⁷ , Kigó uborka, Korpás zsemle ¹ E: 331,52kcal Tel.zsír: 1,33g CH: 31,21g Só: 0,79g Zsír: 15,40g Feh.: 16,14g Cuk.: 0,71g Ca: 327,44mg
Ebéd	Májgaluskaleves ^{1,3,5,6,8,9,10} , Sárgaborsó főzelék ¹ , Sült kolbász ⁶ E: 620,68kcal Tel.zsír: 6,45g CH: 53,51g Só: 0,79g Zsír: 23,62g Feh.: 32,91g Cuk.: 7,53g Ca: 89,37mg	Köményes tojásleves ^{1,3} , Spenótos tészta csirkemell csíkokkal ⁷ , Alma hasábok E: 636,46kcal Tel.zsír: 5,22g CH: 74,89g Só: 1,30g Zsír: 22,77g Feh.: 35,20g Cuk.: 9,88g Ca: 410,76mg	Fahéjas szilvakrémleves ^{1,7} , Rántott hal (pangasius) ^{1,3,4,7} , Kukoricás rizs, Csemege uborka E: 713,27kcal Tel.zsír: 4,15g CH: 111,83g Só: 0,94g Zsír: 18,42g Feh.: 26,59g Cuk.: 14,03g Ca: 179,34mg	Pírtott tésztaleves ^{1,3,5,6,8,9,10} , Burgonyafőzelék ^{1,7} , Stefánia - vagdalt ^{1,3} E: 688,86kcal Tel.zsír: 7,05g CH: 68,03g Só: 1,80g Zsír: 35,60g Feh.: 21,49g Cuk.: 5,06g Ca: 211,54mg	Tárkonyos raguleves ^{1,3,5,7,8,9,10} , Káposztás tészta ^{1,3} , Alma hasábok E: 704,54kcal Tel.zsír: 4,29g CH: 98,89g Só: 1,47g Zsír: 21,92g Feh.: 25,81g Cuk.: 46,19g Ca: 177,70mg
Uzsonna	Korpás zsemle K ¹ , Margarin Emma, Kigó uborka E: 177,44kcal Tel.zsír: 1,33g CH: 28,79g Só: 0,13g Zsír: 4,73g Feh.: 5,20g Cuk.: 0,51g Ca: 5,34mg	Agria rozsos kenyér ¹ , Házi húskrém ^{6,10} , Retek E: 269,52kcal Tel.zsír: 1,63g CH: 37,87g Só: 0,11g Zsír: 9,44g Feh.: 7,53g Cuk.: 0,04g Ca: 22,80mg	Teljeskiörlésű kenyér K ¹ , Turista ⁶ , Retek, Margarin Emma E: 295,90kcal Tel.zsír: 6,05g CH: 26,12g Só: 0,42g Zsír: 17,04g Feh.: 9,48g Cuk.: g Ca: 30,54mg	Fehér kenyér ¹ , Margarin Emma, Alma E: 285,40kcal Tel.zsír: 1,33g CH: 53,57g Só: 0,13g Zsír: 4,97g Feh.: 6,10g Cuk.: 7,70g Ca: 24,39mg	Diák stangli ^{1,7} , Talléros Kockasajt ⁷ E: 157,25kcal Tel.zsír: g CH: 19,47g Só: g Zsír: 6,01g Feh.: 6,27g Cuk.: g Ca: 58,75mg
Energia:	1 088,73kcal	1 163,41kcal	1 330,22kcal	1 354,43kcal	1 193,31kcal
Zsír:	36,01g	41,00g	45,47g	55,39g	43,32g
Telített zsírsav:	9,54g	8,18g	11,52g	11,68g	5,62g
Fehérje:	48,45g	54,28g	50,51g	47,08g	48,22g
Szénhidrát:	125,91g	145,02g	180,27g	163,28g	149,57g
Cukor:	20,90g	9,92g	12,04g	15,46g	46,90g
Só:	1,22g	1,52g	1,49g	2,02g	2,26g
Ca:	514,01mg	761,91mg	525,38mg	590,38mg	563,89mg

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

A változtatás jogát fenntartjuk!