

49. hét 2024.12.02 - 2024.12.06

Étkezés	2024.12.02 Hétfő	2024.12.03 Kedd	2024.12.04 Szerda	2024.12.05 Csütörtök	2024.12.06 Péntek
Tízórai	Gabona pehely ¹ , Tej 1.5% ⁷ E: 373,40kcal Tel.zsír: 2,64g CH: 58,79g Só: 0,45g Zsír: 9,63g Feh.: 11,26g Cuk.: 20,52g Ca: 472,70mg	Korpás kifli ¹ , Margarin Emma, Kakaó ⁷ E: 337,33kcal Tel.zsír: 2,01g CH: 47,22g Só: 0,44g Zsír: 9,59g Feh.: 14,66g Cuk.: 9,33g Ca: 325,01mg	Agria rozsos kenyér ¹ , Kométa útravaló olasz felvágott ⁶ , Margarin Emma, Tej 1.5% ⁷ E: 471,88kcal Tel.zsír: 7,06g CH: 51,32g Só: 0,95g Zsír: 20,40g Feh.: 19,86g Cuk.: 0,25g Ca: 335,34mg	Fehér kenyér ¹ , Sárgabarack lekvár, Delma Joghurtos margarin ⁷ , Vaníliás tej ⁷ E: 485,93kcal Tel.zsír: g CH: 70,15g Só: 0,11g Zsír: 16,09g Feh.: 14,43g Cuk.: 22,50g Ca: 375,82mg	Szalámi paprikás, Tej 1.5% ⁷ , Vizes zsemle ^{1,6} E: 440,05kcal Tel.zsír: 7,31g CH: 30,84g Só: 1,05g Zsír: 25,08g Feh.: 21,32g Cuk.: g Ca: 330,50mg
Ebéd	Zöldborsóleves, Mézes-mustáros csirkemellcsikok ^{1,7,10} , Párolt rizs, Narancs E: 621,49kcal Tel.zsír: 3,68g CH: 91,29g Só: 1,35g Zsír: 22,58g Feh.: 32,81g Cuk.: 14,98g Ca: 189,24mg	Tejfölös Karfiol leves ^{1,3,5,7,8,9,10} , Serpenyős burgonya, kolbásszal, Csemege uborka E: 636,45kcal Tel.zsír: 10,39g CH: 62,26g Só: 1,34g Zsír: 26,47g Feh.: 22,86g Cuk.: 8,99g Ca: 179,00mg	Zellerkrémleves ^{1,3,5,6,7,8,9,10} , Párolt csirkecomb mustáros mártásban ^{7,10} , Petrezselymes burgonya, Csemege uborka E: 681,24kcal Tel.zsír: 5,08g CH: 75,28g Só: 0,79g Zsír: 40,37g Feh.: 26,77g Cuk.: 5,96g Ca: 221,50mg	Csontleves csigatésztával ^{1,3} , Paradicsomos káposztafőzelék ¹ , Sült baromfi pálca ^{1,3,6,9} E: 631,70kcal Tel.zsír: 2,37g CH: 72,76g Só: 2,28g Zsír: 33,33g Feh.: 17,59g Cuk.: 39,05g Ca: 100,94mg	Palóclevés ^{1,7} , Grízes tészta ^{1,3} , Alma E: 822,51kcal Tel.zsír: 4,14g CH: 113,55g Só: 2,59g Zsír: 27,91g Feh.: 25,41g Cuk.: 20,90g Ca: 138,46mg
Uzsonna	Teljeskiörlésű kenyér K ₁ , Sonkakrém ^{6,10} , Retek E: 247,49kcal Tel.zsír: 2,78g CH: 27,30g Só: 1,27g Zsír: 9,45g Feh.: 12,66g Cuk.: 0,05g Ca: 31,82mg	Teljeskiörlésű kenyér K ₁ , Lilahagymás tojáskrém ^{3,10} E: 311,70kcal Tel.zsír: 3,68g CH: 26,35g Só: 0,25g Zsír: 18,27g Feh.: 10,24g Cuk.: 0,70g Ca: 44,40mg	Diák stangli ^{1,7} , Egri ivójoghurt 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	Korpás zsemle K ₁ , Lilahagyma, Kométa útravaló sertéspárizsi felvágott ⁶ E: 257,20kcal Tel.zsír: g CH: 31,37g Só: 0,83g Zsír: 9,73g Feh.: 10,76g Cuk.: 2,74g Ca: 21,30mg	Teljeskiörlésű kenyér K ₁ , Nádudvari májas ^{6,7} , Retek E: 303,70kcal Tel.zsír: 6,33g CH: 26,88g Só: 0,08g Zsír: 4,24g Feh.: 8,73g Cuk.: g Ca: 24,50mg
Energia:	1 242,38kcal	1 285,48kcal	1 337,92kcal	1 374,82kcal	1 566,26kcal
Zsír:	41,67g	54,32g	62,86g	59,15g	57,23g
Telített zsírsav:	9,10g	16,07g	12,14g	2,37g	17,78g
Fehérje:	56,73g	47,77g	51,93g	42,78g	55,46g
Szénhidrát:	177,39g	135,83g	162,57g	174,29g	171,26g
Cukor:	35,55g	19,01g	24,21g	46,50g	20,90g
Só:	3,07g	2,03g	1,89g	3,22g	3,71g
Ca:	693,76mg	548,41mg	895,84mg	498,06mg	493,46mg

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

A változtatás jogát fenntartjuk!

Étkezés	2024.12.09 Hétfő	2024.12.10 Kedd	2024.12.11 Szerda	2024.12.12 Csütörtök	2024.12.13 Péntek
Tízórai	Vizes zsemle ^{1,6} , Kométa útravaló soproni felvágott, Retek, Margarin Emma, Citromos tea E: 363,03kcal Tel.zsír: 1,33g CH: 41,75g Só: 0,95g Zsír: 16,32g Feh.: 11,29g Cuk.: 11,09g Ca: 5,10mg	Fehér kenyér ¹ , Sajtos-répás vajkrém ⁷ , Tejeskávészir: 11,45g Feh.: 17,37g Cuk.: 9,56g Ca: 391,33mg E: 426,27kcal Tel.zsír: 3,16g CH: 62,59g Só: 0,25g	Korpás zsemle K ¹ , Körözött ⁷ , Lilahagyma, Erdei gyümölcsös tea E: 290,67kcal Tel.zsír: 1,24g CH: 44,57g Só: 0,55g Zsír: 6,82g Feh.: 14,24g Cuk.: 14,46g Ca: 115,80mg	Fehér kenyér ¹ , Margarin Emma, Tej 1.5% ⁷ , Méz E: 354,60kcal Tel.zsír: 1,33g CH: 55,59g Só: 0,12g Zsír: 8,39g Feh.: 14,19g Cuk.: g Ca: 325,34mg	Turista ⁶ , Margarin Emma, Tej 1.5% ⁷ , Vizes zsemle ^{1,6} E: 377,25kcal Tel.zsír: 6,05g CH: 30,78g Só: 0,42g Zsír: 20,43g Feh.: 16,67g Cuk.: g Ca: 323,54mg
Ebéd	Zöldségleves (eperlevéllel) ^{1,3,5,8,9,10} , Zöldborsós csirkemáj, Párolt rizs, Csemege uborka E: 453,24kcal Tel.zsír: 2,40g CH: 70,97g Só: 1,49g Zsír: 20,81g Feh.: 10,67g Cuk.: 7,35g Ca: 79,18mg	Reszelt tészta leves ^{1,3,5,6,8,9,10} , Szarvabfőzelék ^{1,7} , Natur vagdalt ^{1,3,7,9,10,11} E: 614,38kcal Tel.zsír: 3,91g CH: 69,45g Só: 2,34g Zsír: 29,85g Feh.: 22,21g Cuk.: 7,54g Ca: 171,00mg	Gyümölcsleves ⁷ , Budapest sertésragu ¹ , Petrezselymes burgonya, Céklasaláta E: 671,77kcal Tel.zsír: 3,58g CH: 76,94g Só: 1,48g Zsír: 26,37g Feh.: 26,79g Cuk.: 27,39g Ca: 164,10mg	Tyúkhúsleves csigatésztával ^{1,3,5,6,8,9,10} , Kaporos tökfőzelék ^{1,7} , Sertéspörkölt E: 743,74kcal Tel.zsír: 8,52g CH: 52,94g Só: 1,43g Zsír: 43,15g Feh.: 27,98g Cuk.: 12,04g Ca: 310,67mg	Gulyásleves ⁹ , Zöldborsópörkölt ^{1,7} , Tészta köret (szarvacska) ^{1,3} , Alma E: 870,09kcal Tel.zsír: 7,70g CH: 106,89g Só: 1,45g Zsír: 33,04g Feh.: 29,76g Cuk.: 18,19g Ca: 300,86mg
Uzsonna	Agria rozsos kenyér ¹ , Baromfi párizsi ⁶ , Margarin Emma, Alma E: 413,98kcal Tel.zsír: 1,33g CH: 58,41g Só: 0,16g Zsír: 14,11g Feh.: 11,79g Cuk.: 8,40g Ca: 43,44mg	Vizes zsemle ^{1,6} , Lilahagyma, Mb szendvics sonka ⁶ E: 168,48kcal Tel.zsír: 0,05g CH: 31,70g Só: 0,28g Zsír: 1,12g Feh.: 7,78g Cuk.: 2,63g Ca: 9,30mg	Tejes kifli ^{1,7} , Egri Kefír E: 252,00kcal Tel.zsír: g CH: 36,08g Só: g Zsír: 7,13g Feh.: 10,19g Cuk.: g Ca: 205,00mg	Korpás zsemle K ¹ , Hyza csirke pizza szelet ⁶ , Margarin Emma, Savanyú káposzta (savanyúság) E: 229,92kcal Tel.zsír: 1,54g CH: 33,40g Só: 0,94g Zsír: 6,06g Feh.: 10,80g Cuk.: 3,60g Ca: 56,04mg	Talléros Kockasajt ⁷ , Tejes kifli egyenes ^{1,7} E: 157,25kcal Tel.zsír: g CH: 19,47g Só: g Zsír: 6,01g Feh.: 6,27g Cuk.: g Ca: 43,75mg
Energia:	1 230,25kcal	1 209,12kcal	1 214,44kcal	1 328,25kcal	1 404,59kcal
Zsír:	51,23g	42,42g	40,32g	57,59g	59,48g
Telített zsírsav:	5,06g	7,12g	4,81g	11,39g	13,75g
Fehérje:	33,75g	47,36g	51,22g	52,97g	52,71g
Szénhidrát:	171,14g	163,74g	157,59g	141,94g	157,13g
Cukor:	26,84g	18,65g	41,84g	14,56g	18,19g
Só:	2,59g	2,86g	2,03g	2,48g	1,87g
Ca:	127,72mg	571,64mg	484,90mg	692,05mg	668,15mg

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

A változtatás jogát fenntartjuk!

Étkezés	2024.12.16 Hétfő	2024.12.17 Kedd	2024.12.18 Szerda	2024.12.19 Csütörtök	2024.12.20 Péntek
Tízórai	Diák stangli ^{1,7} , Margarin Emma, Kakaó ⁷ E: 303,05kcal Tel.zsír: 1,97g CH: 40,28g Só: 0,12g Zsír: 9,87g Feh.: 12,48g Cuk.: 9,00g Ca: 333,64mg	Agria rozsos kenyér ¹ , Kométa útváló zala felvágott ⁶ , Margarin Emma, Tej 1.5% ⁷ E: 432,38kcal Tel.zsír: 4,97g CH: 51,07g Só: 0,95g Zsír: 15,90g Feh.: 20,36g Cuk.: 0,10g Ca: 341,54mg	Kakaós foszlós kalács ^{1,6,7} , Kakaó ⁷ E: 387,49kcal Tel.zsír: 0,64g CH: 58,85g Só: 0,00g Zsír: 9,60g Feh.: 15,17g Cuk.: 9,00g Ca: 317,80mg	Teljeskiörlésű kenyér K ¹ , Tepertőkrém ¹⁰ , Lilahagyma, Citromos tea E: 574,57kcal Tel.zsír: 1,63g CH: 39,44g Só: 0,21g Zsír: 40,37g Feh.: 9,44g Cuk.: 13,64g Ca: 35,81mg	Diák stangli ^{1,7} , Margarin Emma, Tejeskávé ⁷ E: 313,86kcal Tel.zsír: 1,37g CH: 45,43g Só: 0,13g Zsír: 9,03g Feh.: 11,94g Cuk.: 9,00g Ca: 332,03mg
Ebéd	Köményes tojásleves ^{1,3} , Brassói aprópecsenye, Bulgur ¹ , Csemege uborka E: 723,99kcal Tel.zsír: 3,46g CH: 56,49g Só: 1,80g Zsír: 36,63g Feh.: 34,22g Cuk.: 2,07g Ca: 67,42mg	Zelleres burgonyaleves ^{1,9} , Sárgaborsó főzelék ¹ , Sült kolbász ⁶ E: 674,49kcal Tel.zsír: 6,92g CH: 64,74g Só: 1,59g Zsír: 23,56g Feh.: 31,41g Cuk.: 6,70g Ca: 86,33mg	Fahéjas szilvakrémeleves ^{1,7} , Párolt rizs, Hentes tokány, Alma E: 835,02kcal Tel.zsír: 5,29g CH: 109,64g Só: 0,61g Zsír: 31,02g Feh.: 36,87g Cuk.: 24,49g Ca: 176,16mg	Pirított tésztaleves ^{1,3,5,6,8,9,10} , Paradicsomos húsgombóc ^{1,3,5,8,9,10} , Alma E: 684,57kcal Tel.zsír: 2,80g CH: 89,81g Só: 1,33g Zsír: 30,22g Feh.: 17,93g Cuk.: 30,83g Ca: 42,61mg	Kolbászos gyöngybableves ^{1,6,7,10} , Sajtos tejfölös spagetti ^{1,7} , alma E: 799,13kcal Tel.zsír: 14,02g CH: 84,26g Só: 0,76g Zsír: 33,35g Feh.: 37,97g Cuk.: 6,55g Ca: 347,18mg
Uzsonna	Teljeskiörlésű kenyér K ¹ , Mozaik felvágott, Retek, Delma Joghurtos margarin ⁷ E: 288,70kcal Tel.zsír: g CH: 26,68g Só: 0,10g Zsír: 17,19g Feh.: 14,63g Cuk.: 0,15g Ca: 64,50mg	Vizes zsemle ^{1,6} , Magyaros vajkrém ³ , Lilahagyma E: 229,63kcal Tel.zsír: g CH: 32,59g Só: 0,01g Zsír: 8,47g Feh.: 5,65g Cuk.: 2,49g Ca: 9,30mg	Kométa útváló sertéspárizsi felvágott ⁶ , Margarin Emma, Korpás zsemle ¹ E: 224,19kcal Tel.zsír: 1,33g CH: 17,57g Só: 0,95g Zsír: 13,42g Feh.: 8,44g Cuk.: 0,25g Ca: 12,84mg	Kedvenc Ízek csemege szalámi ⁷ , Teljeskiörlésű kenyér K ¹ , Retek, Margarin Emma E: 264,90kcal Tel.zsír: 8,40g CH: 26,15g Só: 0,60g Zsír: 23,54g Feh.: 13,43g Cuk.: g Ca: 27,54mg	Agria rozsos kenyér ¹ , Nádudvari májas ^{6,7} , Lilahagyma E: 363,16kcal Tel.zsír: 6,33g CH: 40,41g Só: 0,08g Zsír: 4,18g Feh.: 10,22g Cuk.: 2,49g Ca: 32,30mg
Energia:	1 315,74kcal	1 336,50kcal	1 446,70kcal	1 524,03kcal	1 476,15kcal
Zsír:	63,69g	47,92g	54,04g	94,12g	46,55g
Telített zsírsav:	5,43g	11,89g	7,26g	12,83g	21,73g
Fehérje:	61,32g	57,42g	60,48g	40,79g	60,13g
Szénhidrát:	123,45g	148,40g	186,06g	155,40g	170,11g
Cukor:	11,22g	9,29g	31,74g	44,47g	18,04g
Só:	2,03g	2,54g	1,56g	2,14g	0,97g
Ca:	465,56mg	437,17mg	506,81mg	105,96mg	711,52mg

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