

Óvodás Étlap

Étlap

2022. május 16 - 2022. május 20

Étkezés	2022.05.16 Hétfő	2022.05.17 Kedd	2022.05.18 Szerda	2022.05.19 Csütörtök	2022.05.20 Péntek
<b>Tízórai</b>	<p>tej 2.8 % zsírtartalommal<sup>7</sup>, fahéjas csiga<sup>1,3,6,7</sup></p> <p>E: 419,21kcal Tel.zsír: 10,31g CH: 47,21g Só: 0,44g</p> <p>Zsír: 20,44g Feh.: 11,28g Cuk: 24,46g Ca: 320,00mg</p>	<p>Tea - zöld<sup>12</sup>, Szeletelt sajt, Magvas-rozsos császárszemle<sup>1,6,11</sup>, Margarin</p> <p>E: 338,89kcal Tel.zsír: 6,44g CH: 37,89g Só: 1,37g</p> <p>Zsír: 14,30g Feh.: 14,14g Cuk: 7,35g Ca: 0,04mg</p>	<p>tej 2.8 % zsírtartalommal<sup>7</sup>, szezámmagos kifli<sup>1,6,7,11</sup>, Margarin, Hónapos reték</p> <p>E: 293,88kcal Tel.zsír: 4,78g CH: 35,57g Só: 0,68g</p> <p>Zsír: 11,08g Feh.: 12,60g Cuk: 11,60g Ca: 348,20mg</p>	<p>tej 2.8 % zsírtartalommal<sup>7</sup>, Mini kuglóf<sup>1,3,6,7</sup></p> <p>E: 280,35kcal Tel.zsír: 5,20g CH: 37,90g Só: 0,32g</p> <p>Zsír: 8,70g Feh.: 11,50g Cuk: 16,85g Ca: 320,00mg</p>	<p>Kakaó<sup>7</sup>, Kifli, tejes<sup>1,6,7</sup>, Margarin, zöldpaprika</p> <p>E: 343,31kcal Tel.zsír: 5,41g CH: 49,67g Só: 0,69g</p> <p>Zsír: 32,58g Feh.: 12,12g Cuk: 21,99g Ca: 302,32mg</p>
<b>Ebéd</b>	<p>Fokhagymás rántott leves<sup>1,12</sup>, Levesgyöngy betét<sup>1,3,7</sup>, Székelykáposzta<sup>6,7,9,12</sup></p> <p>E: 437,40kcal Tel.zsír: 5,88g CH: 28,10g Só: 3,07g</p> <p>Zsír: 25,98g Feh.: 22,12g Cuk: 8,18g Ca: 116,96mg</p>	<p>Zellerkrémleves zsemlekockával<sup>1,3,7,8,9</sup>, Brokkoli főzelék<sup>1,7</sup>, Fűszeres pulykacsikok<sup>12</sup>, Alma</p> <p>E: 413,27kcal Tel.zsír: 6,51g CH: 30,45g Só: 2,23g</p> <p>Zsír: 21,82g Feh.: 22,96g Cuk: 11,52g Ca: 291,00mg</p>	<p>Meggyleves<sup>7,12</sup>, Dubarry csirkemell<sup>1,3,7,8</sup>, Petrezselymes burgonya</p> <p>E: 581,72kcal Tel.zsír: 8,22g CH: 61,47g Só: 2,04g</p> <p>Zsír: 22,54g Feh.: 31,76g Cuk: 19,43g Ca: 267,29mg</p>	<p>Tojásleves<sup>1,3</sup>, Fokhagymás sertés sült<sup>12</sup>, Paradicsomos káposztafőzelék<sup>1</sup></p> <p>E: 513,15kcal Tel.zsír: 6,14g CH: 48,17g Só: 2,72g</p> <p>Zsír: 26,93g Feh.: 17,07g Cuk: 36,74g Ca: 71,65mg</p>	<p>Szárnyas raguleves (tejfölös)<sup>1,3,7</sup>, Diós metélt<sup>1,8</sup></p> <p>E: 554,21kcal Tel.zsír: 5,74g CH: 61,43g Só: 1,63g</p> <p>Zsír: 22,52g Feh.: 23,80g Cuk: 12,45g Ca: 87,16mg</p>
<b>Uzsonna</b>	<p>Teljes kiőrlésű kenyér<sup>1,6</sup>, Zöldfűszeres vajkrém<sup>7</sup>, paradicsom</p> <p>E: 162,91kcal Tel.zsír: 1,62g CH: 25,90g Só: 0,80g</p> <p>Zsír: 3,80g Feh.: 5,65g Cuk: 2,30g Ca: 7,00mg</p>	<p>Teljes kiőrlésű kenyér<sup>1,6</sup>, Tojáspástétom<sup>3,10</sup></p> <p>E: 238,82kcal Tel.zsír: 2,47g CH: 24,16g Só: 0,92g</p> <p>Zsír: 11,05g Feh.: 9,63g Cuk: 0,34g Ca: 16,39mg</p>	<p>Teljes kiőrlésű kenyér<sup>1,6</sup>, Lilahagymás túrókrém<sup>7</sup></p> <p>E: 175,91kcal Tel.zsír: 1,77g CH: 24,92g Só: 0,81g</p> <p>Zsír: 4,51g Feh.: 8,18g Cuk: 1,47g Ca: 26,65mg</p>	<p>Teljes kiőrlésű kenyér<sup>1,6</sup>, Szárnyas májkrém<sup>1</sup>, Kígyóuborka</p> <p>E: 163,16kcal Tel.zsír: 0,68g CH: 26,33g Só: 1,01g</p> <p>Zsír: 3,15g Feh.: 6,67g Cuk: 0,76g Ca: 4,50mg</p>	<p>Gyümölcs joghurt<sup>7</sup>, Korpvit keksz 75% teljes kiőrlésű<sup>1,12</sup></p> <p>E: 187,86kcal Tel.zsír: 1,77g CH: 28,35g Só: 0,47g</p> <p>Zsír: 4,05g Feh.: 8,10g Cuk: 8,10g Ca: mg</p>
Energia:	1 019,53kcal	990,99kcal	1 051,51kcal	956,67kcal	1 085,38kcal
Zsír:	50,22g	47,17g	38,13g	38,78g	59,16g
Telített zsírsav:	17,81g	15,42g	14,77g	12,02g	12,92g
Fehérje:	39,05g	46,72g	52,54g	35,24g	44,02g
Szénhidrát:	101,21g	92,51g	121,96g	112,40g	139,44g
Hozzáadott cukor:	34,94g	19,21g	32,50g	54,35g	42,54g
Só:	4,30g	4,52g	3,54g	4,05g	2,79g
Ca:	443,96mg	307,43mg	642,14mg	396,15mg	389,48mg

**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 változás jogát fenntartjuk!

Alsó tagozatos Iskolás Étlap

Étlap

2022. május 16 - 2022. május 20

Étkezés	2022.05.16 Hétfő	2022.05.17 Kedd	2022.05.18 Szerda	2022.05.19 Csütörtök	2022.05.20 Péntek
<b>Tízórai</b>	<p>tej 2.8 % zsírtartalommal<sup>7</sup>, fahéjas csiga<sup>1,3,6,7</sup></p> <p>E: 447,90kcal Tel.zsír: 11,26g CH: 49,51g Só: 0,45g</p> <p>Zsír: 21,84g Feh.: 12,98g Cuk: 26,76g Ca: 400,00mg</p>	<p>Tea - zöld<sup>12</sup>, Szeletelt sajt, Magvas-rozsos császárszemle<sup>1,6,11</sup>, Margarin</p> <p>E: 356,58kcal Tel.zsír: 7,06g CH: 37,92g Só: 1,45g</p> <p>Zsír: 16,30g Feh.: 14,22g Cuk: 7,35g Ca: 0,04mg</p>	<p>tej 2.8 % zsírtartalommal<sup>7</sup>, szezámmagos kifli<sup>1,6,7,11</sup>, Margarin, Hónapos reték</p> <p>E: 343,16kcal Tel.zsír: 6,35g CH: 38,34g Só: 0,80g</p> <p>Zsír: 14,50g Feh.: 14,62g Cuk: 14,34g Ca: 437,60mg</p>	<p>tej 2.8 % zsírtartalommal<sup>7</sup>, Mini kuglóf<sup>1,3,6,7</sup></p> <p>E: 474,66kcal Tel.zsír: 7,55g CH: 68,90g Só: 0,63g</p> <p>Zsír: 13,20g Feh.: 17,90g Cuk: 26,80g Ca: 400,00mg</p>	<p>Kakaó<sup>7</sup>, Kifli, tejes<sup>1,6,7</sup>, Margarin, zöldpaprika</p> <p>E: 422,89kcal Tel.zsír: 7,48g CH: 57,30g Só: 0,78g</p> <p>Zsír: 36,78g Feh.: 14,90g Cuk: 29,21g Ca: 415,55mg</p>
<b>Ebéd</b>	<p>Fokhagymás rántott leves<sup>1,12</sup>, Levesgyöngy betét<sup>1,3,7</sup>, Székelykáposzta<sup>6,7,9,12</sup></p> <p>E: 545,98kcal Tel.zsír: 7,30g CH: 36,41g Só: 3,81g</p> <p>Zsír: 32,40g Feh.: 26,28g Cuk: 9,98g Ca: 141,85mg</p>	<p>Zellerkrémleves zsemlekockával<sup>1,3,7,8,9</sup>, Brokkoli főzelék<sup>1,7</sup>, Fűszeres pulykacsikok<sup>12</sup>, Alma</p> <p>E: 536,31kcal Tel.zsír: 8,41g CH: 40,16g Só: 3,13g</p> <p>Zsír: 28,99g Feh.: 27,55g Cuk: 15,78g Ca: 349,74mg</p>	<p>Meggyleves<sup>7,12</sup>, Dubarry csirkemell<sup>1,3,7,8</sup>, Petrezselymes burgonya</p> <p>E: 691,53kcal Tel.zsír: 10,08g CH: 71,39g Só: 2,70g</p> <p>Zsír: 28,08g Feh.: 36,53g Cuk: 23,98g Ca: 312,23mg</p>	<p>Tojásleves<sup>1,3</sup>, Fokhagymás sertés sült<sup>12</sup>, Paradicsomos káposztafőzelék<sup>1</sup></p> <p>E: 621,39kcal Tel.zsír: 7,29g CH: 59,64g Só: 3,45g</p> <p>Zsír: 32,42g Feh.: 19,89g Cuk: 44,89g Ca: 86,02mg</p>	<p>Szárnyas raguleves (tejfölös)<sup>1,3,7</sup>, Diós metélt<sup>1,8</sup></p> <p>E: 660,49kcal Tel.zsír: 6,99g CH: 72,83g Só: 1,98g</p> <p>Zsír: 27,24g Feh.: 27,99g Cuk: 16,22g Ca: 103,23mg</p>
<b>Uzsonna</b>	<p>Teljes kiörlésű kenyér<sup>1,6</sup>, Zöldfűszeres vajkrém<sup>7</sup>, paradicsom</p> <p>E: 190,82kcal Tel.zsír: 2,93g CH: 27,50g Só: 0,89g</p> <p>Zsír: 5,86g Feh.: 6,45g Cuk: 3,75g Ca: 11,20mg</p>	<p>Teljes kiörlésű kenyér<sup>1,6</sup>, Tojáspástétom<sup>3,10</sup></p> <p>E: 286,42kcal Tel.zsír: 3,40g CH: 24,48g Só: 1,02g</p> <p>Zsír: 15,13g Feh.: 11,84g Cuk: 0,49g Ca: 23,78mg</p>	<p>Teljes kiörlésű kenyér<sup>1,6</sup>, Lilahagymás túrókrém<sup>7</sup></p> <p>E: 189,56kcal Tel.zsír: 2,26g CH: 25,26g Só: 0,87g</p> <p>Zsír: 5,46g Feh.: 9,10g Cuk: 1,81g Ca: 34,71mg</p>	<p>Teljes kiörlésű kenyér<sup>1,6</sup>, Szárnyas májkrém<sup>1</sup>, Kígyóuborka</p> <p>E: 178,84kcal Tel.zsír: 0,87g CH: 27,66g Só: 1,16g</p> <p>Zsír: 3,87g Feh.: 7,63g Cuk: 1,03g Ca: 6,00mg</p>	<p>Gyümölcs joghurt<sup>7</sup>, Korpvit keksz 75% teljes kiörlésű<sup>1,12</sup></p> <p>E: 187,86kcal Tel.zsír: 1,77g CH: 28,35g Só: 0,47g</p> <p>Zsír: 4,05g Feh.: 8,10g Cuk: 8,10g Ca: mg</p>
Energia:	1 184,70kcal	1 179,31kcal	1 224,25kcal	1 274,89kcal	1 271,24kcal
Zsír:	60,10g	60,43g	48,03g	49,49g	68,08g
Telített zsírsav:	21,49g	18,87g	18,69g	15,71g	16,25g
Fehérje:	45,71g	53,61g	60,25g	45,42g	50,99g
Szénhidrát:	113,42g	102,56g	134,99g	156,20g	158,48g
Hozzáadott cukor:	40,49g	23,62g	40,13g	72,72g	53,53g
Só:	5,14g	5,61g	4,37g	5,24g	3,22g
Ca:	553,05mg	373,57mg	784,54mg	492,02mg	518,78mg

**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 változás jogát fenntartjuk!

Felső tagozatos Iskolás Étlap

Étlap

2022. május 16 - 2022. május 20

Étkezés	2022.05.16 Hétfő	2022.05.17 Kedd	2022.05.18 Szerda	2022.05.19 Csütörtök	2022.05.20 Péntek
<b>Tízórai</b>	<p>tej 2.8 % zsírtartalommal<sup>7</sup>, fahéjas csiga<sup>1,3,6,7</sup></p> <p>E: 447,90kcal Tel.zsír: 11,26g CH: 49,51g Só: 0,45g</p> <p>Zsír: 21,84g Feh.: 12,98g Cuk: 26,76g Ca: 400,00mg</p>	<p>Tea - zöld<sup>12</sup>, Szeletelt sajt, Magvas-rozsos császárszemle<sup>1,6,11</sup>, Margarin</p> <p>E: 389,18kcal Tel.zsír: 8,76g CH: 37,97g Só: 1,62g</p> <p>Zsír: 18,90g Feh.: 16,52g Cuk: 7,40g Ca: 0,04mg</p>	<p>tej 2.8 % zsírtartalommal<sup>7</sup>, szezámmagos kifli<sup>1,6,7,11</sup>, Margarin, Hónapos reték</p> <p>E: 343,16kcal Tel.zsír: 6,35g CH: 38,34g Só: 0,80g</p> <p>Zsír: 14,50g Feh.: 14,62g Cuk: 14,34g Ca: 437,60mg</p>	<p>tej 2.8 % zsírtartalommal<sup>7</sup>, Mini kuglóf<sup>1,3,6,7</sup></p> <p>E: 474,66kcal Tel.zsír: 7,55g CH: 68,90g Só: 0,63g</p> <p>Zsír: 13,20g Feh.: 17,90g Cuk: 26,80g Ca: 400,00mg</p>	<p>Kakaó<sup>7</sup>, Kifli, tejes<sup>1,6,7</sup>, Margarin, zöldpaprika</p> <p>E: 455,86kcal Tel.zsír: 8,12g CH: 61,62g Só: 0,79g</p> <p>Zsír: 37,82g Feh.: 16,38g Cuk: 32,59g Ca: 467,16mg</p>
<b>Ebéd</b>	<p>Fokhagymás rántott leves<sup>1,12</sup>, Levesgyöngy betét<sup>1,3,7</sup>, Székelykáposzta<sup>6,7,9,12</sup></p> <p>E: 701,44kcal Tel.zsír: 8,94g CH: 47,63g Só: 4,67g</p> <p>Zsír: 40,80g Feh.: 34,72g Cuk: 11,38g Ca: 164,98mg</p>	<p>Zellerkrémleves zsemlekockával<sup>1,3,7,8,9</sup>, Brokkoli főzelék<sup>1,7</sup>, Fűszeres pulykacsikok<sup>12</sup>, Alma</p> <p>E: 616,99kcal Tel.zsír: 9,19g CH: 46,82g Só: 3,69g</p> <p>Zsír: 33,08g Feh.: 31,60g Cuk: 18,75g Ca: 399,10mg</p>	<p>Meggyleves<sup>7,12</sup>, Dubarry csirkemell<sup>1,3,7,8</sup>, Petrezselymes burgonya</p> <p>E: 805,95kcal Tel.zsír: 11,65g CH: 82,75g Só: 3,07g</p> <p>Zsír: 32,57g Feh.: 43,38g Cuk: 30,28g Ca: 348,62mg</p>	<p>Tojásleves<sup>1,3</sup>, Fokhagymás sertés sült<sup>12</sup>, Paradicsomos káposztafőzelék<sup>1</sup></p> <p>E: 716,91kcal Tel.zsír: 8,39g CH: 69,39g Só: 4,67g</p> <p>Zsír: 37,39g Feh.: 22,53g Cuk: 51,35g Ca: 96,31mg</p>	<p>Szárnyas raguleves (tejfölös)<sup>1,3,7</sup>, Diós metélt<sup>1,8</sup></p> <p>E: 797,73kcal Tel.zsír: 8,60g CH: 85,47g Só: 2,38g</p> <p>Zsír: 32,94g Feh.: 35,94g Cuk: 20,01g Ca: 133,44mg</p>
<b>Uzsonna</b>	<p>Teljes kiörlésű kenyér<sup>1,6</sup>, Zöldfűszeres vajkrém<sup>7</sup>, paradicsom</p> <p>E: 190,82kcal Tel.zsír: 2,93g CH: 27,50g Só: 0,89g</p> <p>Zsír: 5,86g Feh.: 6,45g Cuk: 3,75g Ca: 11,20mg</p>	<p>Teljes kiörlésű kenyér<sup>1,6</sup>, Tojáspástétom<sup>3,10</sup></p> <p>E: 313,54kcal Tel.zsír: 4,33g CH: 24,73g Só: 1,09g</p> <p>Zsír: 17,78g Feh.: 12,44g Cuk: 0,63g Ca: 26,37mg</p>	<p>Teljes kiörlésű kenyér<sup>1,6</sup>, Lilahagymás túrókrém<sup>7</sup></p> <p>E: 200,34kcal Tel.zsír: 2,68g CH: 25,53g Só: 0,90g</p> <p>Zsír: 6,27g Feh.: 9,69g Cuk: 2,08g Ca: 41,16mg</p>	<p>Teljes kiörlésű kenyér<sup>1,6</sup>, Szárnyas májkrém<sup>1</sup>, Kígyóuborka</p> <p>E: 180,02kcal Tel.zsír: 0,87g CH: 27,83g Só: 1,17g</p> <p>Zsír: 3,88g Feh.: 7,73g Cuk: 1,20g Ca: 7,50mg</p>	<p>Gyümölcs joghurt<sup>7</sup>, Korpvit keksz 75% teljes kiörlésű<sup>1,12</sup></p> <p>E: 187,86kcal Tel.zsír: 1,77g CH: 28,35g Só: 0,47g</p> <p>Zsír: 4,05g Feh.: 8,10g Cuk: 8,10g Ca: mg</p>
Energia:	1 340,16kcal	1 319,70kcal	1 349,44kcal	1 371,60kcal	1 441,45kcal
Zsír:	68,50g	69,76g	53,34g	54,47g	74,81g
Telített zsírsav:	23,13g	22,28g	20,68g	16,81g	18,49g
Fehérje:	54,15g	60,56g	67,68g	48,16g	60,41g
Szénhidrát:	124,64g	109,52g	146,62g	166,12g	175,44g
Hozzáadott cukor:	41,89g	26,79g	46,70g	79,35g	60,70g
Só:	6,01g	6,41g	4,78g	6,46g	3,63g
Ca:	576,18mg	425,51mg	827,38mg	503,81mg	600,59mg

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

A változás jogát fenntartjuk!

## Középiskolás Étlap

## Étlap

2022. május 16 - 2022. május 20

2022.05.16 Hétfő	2022.05.17 Kedd	2022.05.18 Szerda	2022.05.19 Csütörtök	2022.05.20 Péntek
<p><b>Fokhagymás rántott leves<sup>1,12</sup>, Levesgyöngy betét<sup>1,3,7</sup>, Székelykáposzta<sup>6,7,9,12</sup></b></p> <p>E: 814,34kcal Tel.zsír.: 10,56g CH: 51,90g Só: 5,78g</p> <p>Zsír: 49,18g Feh.: 39,44g Cuk: 12,62g Ca: 175,78mg</p>	<p><b>Zellerkrémleves zsemlekockával<sup>1,3,7,8,9</sup>, Brokkoli főzelék<sup>1,7</sup>, Fűszeres pulykacsikok<sup>12</sup>, Alma</b></p> <p>E: 719,13kcal Tel.zsír.: 11,01g CH: 52,86g Só: 4,51g</p> <p>Zsír: 39,07g Feh.: 37,51g Cuk: 19,42g Ca: 435,46mg</p>	<p><b>Meggyleves<sup>7,12</sup>, Dubarry csirkemell<sup>1,3,7,8</sup>, Petrezselymes burgonya</b></p> <p>E: 883,59kcal Tel.zsír.: 12,81g CH: 87,30g Só: 4,05g</p> <p>Zsír: 36,15g Feh.: 49,84g Cuk: 33,46g Ca: 378,66mg</p>	<p><b>Tojásleves<sup>1,3</sup>, Fokhagymás sertés sült<sup>12</sup>, Paradicsomos káposztafőzelék<sup>1</sup></b></p> <p>E: 869,02kcal Tel.zsír.: 10,30g CH: 85,45g Só: 5,71g</p> <p>Zsír: 44,74g Feh.: 27,43g Cuk: 64,12g Ca: 118,04mg</p>	<p><b>Szárnyas raguleves (tejfölös)<sup>1,3,7</sup>, Diós metélt<sup>1,8</sup></b></p> <p>E: 863,73kcal Tel.zsír.: 9,15g CH: 93,20g Só: 2,83g</p> <p>Zsír: 35,63g Feh.: 38,40g Cuk: 23,61g Ca: 141,41mg</p>
<p>Energia: 814,34kcal Zsír: 49,18g Telített zsírsav: 10,56g Fehérje: 39,44g Szénhidrát: 51,90g Hozzáadott cukor: 12,62g Só: 5,78g Ca: 175,78mg</p>	<p>Energia: 719,13kcal Zsír: 39,07g Telített zsírsav: 11,01g Fehérje: 37,51g Szénhidrát: 52,86g Hozzáadott cukor: 19,42g Só: 4,51g Ca: 435,46mg</p>	<p>Energia: 883,59kcal Zsír: 36,15g Telített zsírsav: 12,81g Fehérje: 49,84g Szénhidrát: 87,30g Hozzáadott cukor: 33,46g Só: 4,05g Ca: 378,66mg</p>	<p>Energia: 869,02kcal Zsír: 44,74g Telített zsírsav: 10,30g Fehérje: 27,43g Szénhidrát: 85,45g Hozzáadott cukor: 64,12g Só: 5,71g Ca: 118,04mg</p>	<p>Energia: 863,73kcal Zsír: 35,63g Telített zsírsav: 9,15g Fehérje: 38,40g Szénhidrát: 93,20g Hozzáadott cukor: 23,61g Só: 2,83g Ca: 141,41mg</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

A változás jogát fenntartjuk!

## Felnőtt Étlap

## Étlap

2022. május 16 - 2022. május 20

2022.05.16 Hétfő	2022.05.17 Kedd	2022.05.18 Szerda	2022.05.19 Csütörtök	2022.05.20 Péntek
<p><b>Fokhagymás rántott leves<sup>1,12</sup>, Levesgyöngy betét<sup>1,3,7</sup>, Székelykáposzta<sup>6,7,9,12</sup></b></p> <p>E: 764,15kcal Tel.zsír.: 9,54g CH: 51,88g Só: 5,34g</p> <p>Zsír: 44,98g Feh.: 36,42g Cuk: 12,62g Ca: 175,78mg</p>	<p><b>Zellerkrémleves zsemlekockával<sup>1,3,7,8,9</sup>, Brokkoli főzelék<sup>1,7</sup>, Fűszeres pulykacsikok<sup>12</sup>, Alma</b></p> <p>E: 719,13kcal Tel.zsír.: 11,01g CH: 52,86g Só: 4,51g</p> <p>Zsír: 39,07g Feh.: 37,51g Cuk: 19,42g Ca: 435,46mg</p>	<p><b>Meggyleves<sup>7,12</sup>, Dubarry csirkemell<sup>1,3,7,8</sup>, Petrezselymes burgonya</b></p> <p>E: 883,59kcal Tel.zsír.: 12,81g CH: 87,30g Só: 4,05g</p> <p>Zsír: 36,15g Feh.: 49,84g Cuk: 33,46g Ca: 378,66mg</p>	<p><b>Tojásleves<sup>1,3</sup>, Fokhagymás sertés sült<sup>12</sup>, Paradicsomos káposztafőzelék<sup>1</sup></b></p> <p>E: 869,02kcal Tel.zsír.: 10,30g CH: 85,45g Só: 5,71g</p> <p>Zsír: 44,74g Feh.: 27,43g Cuk: 64,12g Ca: 118,04mg</p>	<p><b>Szárnyas raguleves (tejfölös)<sup>1,3,7</sup>, Diós metélt<sup>1,8</sup></b></p> <p>E: 863,73kcal Tel.zsír.: 9,15g CH: 93,20g Só: 2,83g</p> <p>Zsír: 35,63g Feh.: 38,40g Cuk: 23,61g Ca: 141,41mg</p>
<p>Energia: 764,15kcal Zsír: 44,98g Telített zsírsav: 9,54g Fehérje: 36,42g Szénhidrát: 51,88g Hozzáadott cukor: 12,62g Só: 5,34g Ca: 175,78mg</p>	<p>Energia: 719,13kcal Zsír: 39,07g Telített zsírsav: 11,01g Fehérje: 37,51g Szénhidrát: 52,86g Hozzáadott cukor: 19,42g Só: 4,51g Ca: 435,46mg</p>	<p>Energia: 883,59kcal Zsír: 36,15g Telített zsírsav: 12,81g Fehérje: 49,84g Szénhidrát: 87,30g Hozzáadott cukor: 33,46g Só: 4,05g Ca: 378,66mg</p>	<p>Energia: 869,02kcal Zsír: 44,74g Telített zsírsav: 10,30g Fehérje: 27,43g Szénhidrát: 85,45g Hozzáadott cukor: 64,12g Só: 5,71g Ca: 118,04mg</p>	<p>Energia: 863,73kcal Zsír: 35,63g Telített zsírsav: 9,15g Fehérje: 38,40g Szénhidrát: 93,20g Hozzáadott cukor: 23,61g Só: 2,83g Ca: 141,41mg</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

A változás jogát fenntartjuk!