

# Óvodás Étlap

# Étlap

2022. augusztus 1 - 2022. augusztus 5

Étkezés	2022.08.01 Hétfő	2022.08.02 Kedd	2022.08.03 Szerda	2022.08.04 Csütörtök	2022.08.05 Péntek
<b>Tízórai</b>	Gyümölcs tea <sup>1,2</sup> , Magvas rigó, tönkölylisztes <sup>1,6</sup> , Kockasajt <sup>7</sup>  E: 279,63kcal Tel.zsír: 0,18g CH: 40,95g Só: 1,32g  Zsír: 7,80g Feh.: 10,45g Cuk: 8,52g Ca: 0,04mg	UHT tej 2,8 <sup>7</sup> , Zöldséges stangli <sup>1,7</sup> , sajtkrém, zöldfűszeres <sup>7</sup>  E: 302,63kcal Tel.zsír: 2,88g CH: 37,48g Só: 1,29g  Zsír: 10,58g Feh.: 13,32g Cuk: 2,64g Ca: mg	Kakaó <sup>7</sup> , Teljes kiörlésű kenyér <sup>1,6</sup> , Tojáspástétom <sup>3,10</sup> , Hónapos retek  E: 410,15kcal Tel.zsír: 6,27g CH: 46,02g Só: 1,03g  Zsír: 16,78g Feh.: 17,05g Cuk: 21,94g Ca: 332,66mg	Tea - zöld <sup>1,2</sup> , Korpás zsemle <sup>1,6</sup> , Szárnyas májkrém <sup>1</sup>  E: 219,05kcal Tel.zsír: 0,70g CH: 40,64g Só: 0,95g  Zsír: 2,77g Feh.: 7,13g Cuk: 7,28g Ca: 0,04mg	tej 2.8 % zsírtartalommal <sup>7</sup> , Csokoládés gabonagolyó <sup>1,5,7,8,11</sup>  E: 231,09kcal Tel.zsír: 4,19g CH: 32,69g Só: 0,14g  Zsír: 6,59g Feh.: 8,99g Cuk: 17,84g Ca: 320,00mg
<b>Ebéd</b>	Paradicsomleves betűtészta <sup>1,3</sup> , Tavaszi rizses hús <sup>9</sup> , cékla  E: 503,33kcal Tel.zsír: 1,11g CH: 70,08g Só: 3,29g  Zsír: 14,58g Feh.: 19,58g Cuk: 22,73g Ca: 67,81mg	Zöldségleves eperlevéllel <sup>1,3,9</sup> , Fokhagymás sertés sült <sup>12</sup> , Zöldbabfőzelék magyaros <sup>1,12</sup>  E: 421,01kcal Tel.zsír: 6,05g CH: 29,29g Só: 2,58g  Zsír: 24,61g Feh.: 17,88g Cuk: 7,86g Ca: 88,00mg	Rántott leves <sup>1</sup> , Levesgyöngy betét <sup>1,3,7</sup> , Zöldborsó főzelék <sup>1,7</sup> , Fűszeres pulykacsikok <sup>12</sup>  E: 486,61kcal Tel.zsír: 5,24g CH: 49,29g Só: 1,80g  Zsír: 19,43g Feh.: 28,55g Cuk: 9,67g Ca: 198,80mg	Gyöngybableves füstölt hússal <sup>6,7,9,12</sup> , Meggyes lepény (házi) <sup>1,3,7</sup>  E: 553,30kcal Tel.zsír: 8,01g CH: 58,06g Só: 1,26g  Zsír: 25,79g Feh.: 17,22g Cuk: 27,81g Ca: 72,57mg	Karfiolleves (magyaros) tészta <sup>1,3,9</sup> , Mákos tészta <sup>1</sup> , zabszelet banános <sup>1,6</sup>  E: 607,02kcal Tel.zsír: 5,14g CH: 89,53g Só: 1,26g  Zsír: 19,37g Feh.: 14,74g Cuk: 27,54g Ca: 217,05mg
<b>Uzsonna</b>	Teljes kiörlésű kenyér <sup>1,6</sup> , Margarin, Méz  E: 181,38kcal Tel.zsír: 0,92g CH: 31,63g Só: 0,78g  Zsír: 3,70g Feh.: 4,77g Cuk: 8,15g Ca: mg	Teljes kiörlésű kenyér <sup>1,6</sup> , Halpástétom, Afrikai harcsa, paradicsomos <sup>4</sup>  E: 197,82kcal Tel.zsír: 1,12g CH: 24,76g Só: 1,00g  Zsír: 7,78g Feh.: 6,43g Cuk: 0,10g Ca: mg	Félbarna kenyér <sup>1,6</sup> , Sárgabarack lekvár  E: 184,13kcal Tel.zsír: 0,04g CH: 40,57g Só: 0,61g  Zsír: 0,51g Feh.: 4,37g Cuk: 17,76g Ca: 8,00mg	Teljes kiörlésű kenyér <sup>1,6</sup> , sajtkrém, natur <sup>7</sup> , TV paprika  E: 183,00kcal Tel.zsír: 2,64g CH: 26,50g Só: 1,15g  Zsír: 5,45g Feh.: 6,39g Cuk: 1,55g Ca: 6,00mg	Kukoricás babajka <sup>1,6,7</sup> , Magyaros vajkrém, Kígyóuborka  E: 153,81kcal Tel.zsír: 0,39g CH: 19,11g Só: 0,46g  Zsír: 6,84g Feh.: 3,35g Cuk: 0,93g Ca: 4,50mg
Energia:	964,34kcal	921,46kcal	1 080,89kcal	955,36kcal	991,93kcal
Zsír:	26,08g	42,97g	36,72g	34,01g	32,80g
Telített zsírsav:	2,21g	10,05g	11,55g	11,36g	9,72g
Fehérje:	34,81g	37,63g	49,97g	30,74g	27,08g
Szénhidrát:	142,65g	91,53g	135,88g	125,20g	141,33g
Hozzáadott cukor:	39,40g	10,60g	49,37g	36,63g	46,31g
Só:	5,39g	4,87g	3,44g	3,36g	1,86g
Ca:	67,85mg	88,00mg	539,46mg	78,61mg	541,55mg

### 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. augusztus 1 - 2022. augusztus 5

Étkezés	2022.08.01 Hétfő	2022.08.02 Kedd	2022.08.03 Szerda	2022.08.04 Csütörtök	2022.08.05 Péntek
<b>Ebéd</b>	<b>Paradicsomleves betűtészta<sup>1,3</sup>, Tavaszi rizses hús<sup>9</sup>, cékla</b>  E: 632,20kcal      Zsír: 18,29g Tel.zsír: 1,36g      Feh.: 25,10g CH: 87,75g      Cuk: 27,23g Só: 4,20g      Ca: 84,60mg	<b>Zöldségleves eperlevéllel<sup>1,3,9</sup>, Fokhagymás sertés sült<sup>12</sup>, Zöldbabfőzelék magyaros<sup>1,12</sup></b>  E: 513,66kcal      Zsír: 30,09g Tel.zsír: 7,22g      Feh.: 21,32g CH: 35,60g      Cuk: 9,84g Só: 3,36g      Ca: 111,92mg	<b>Rántott leves<sup>1</sup>, Levesgyöngy betét<sup>1,3,7</sup>, Zöldborsó főzelék<sup>1,7</sup>, Fűszeres pulykacsik<sup>12</sup></b>  E: 600,60kcal      Zsír: 25,06g Tel.zsír: 6,44g      Feh.: 33,87g CH: 59,77g      Cuk: 10,88g Só: 2,36g      Ca: 229,73mg	<b>Gyöngybableves füstölt hússal<sup>6,7,9,12</sup>, Meggyes lepény (házi)<sup>1,3,7</sup></b>  E: 705,67kcal      Zsír: 33,45g Tel.zsír: 10,41g      Feh.: 21,72g CH: 73,27g      Cuk: 33,24g Só: 1,58g      Ca: 90,44mg	<b>Karfiolleves (magyaros) tészta<sup>1,3,9</sup>, Mákos tészta<sup>1</sup>, zabszelet banános<sup>1,6</sup></b>  E: 659,44kcal      Zsír: 22,97g Tel.zsír: 5,77g      Feh.: 16,02g CH: 92,91g      Cuk: 29,13g Só: 1,67g      Ca: 262,16mg
Energia:	632,20kcal	513,66kcal	600,60kcal	705,67kcal	659,44kcal
Zsír:	18,29g	30,09g	25,06g	33,45g	22,97g
Telített zsírsav:	1,36g	7,22g	6,44g	10,41g	5,77g
Fehérje:	25,10g	21,32g	33,87g	21,72g	16,02g
Szénhidrát:	87,75g	35,60g	59,77g	73,27g	92,91g
Hozzáadott cukor:	27,23g	9,84g	10,88g	33,24g	29,13g
Só:	4,20g	3,36g	2,36g	1,58g	1,67g
Ca:	84,60mg	111,92mg	229,73mg	90,44mg	262,16mg

### 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 változás jogát fenntartjuk!

Felső tagozatos Iskolás Étlap

Étlap

2022. augusztus 1 - 2022. augusztus 5

Étkezés	2022.08.01 Hétfő	2022.08.02 Kedd	2022.08.03 Szerda	2022.08.04 Csütörtök	2022.08.05 Péntek
<b>Ebéd</b>	<b>Paradicsomleves betűtésztával<sup>1,3</sup>, Tavaszi rizses hús<sup>9</sup>, cékla</b>  E: 725,36kcal      Zsír: 21,27g Tel.zsír: 1,60g      Feh.: 28,44g CH: 100,13g      Cuk: 28,50g Só: 4,72g      Ca: 91,83mg	<b>Zöldségleves eperlevéllel<sup>1,3,9</sup>, Fokhagymás sertés sült<sup>12</sup>, Zöldbabfőzelék magyaros<sup>1,12</sup></b>  E: 606,63kcal      Zsír: 36,52g Tel.zsír: 8,49g      Feh.: 24,32g CH: 40,73g      Cuk: 11,13g Só: 3,81g      Ca: 127,10mg	<b>Rántott leves<sup>1</sup>, Levesgyöngy betét<sup>1,3,7</sup>, Zöldborsó főzelék<sup>1,7</sup>, Fűszeres pulykacsik<sup>12</sup></b>  E: 713,59kcal      Zsír: 31,04g Tel.zsír: 7,82g      Feh.: 38,43g CH: 70,21g      Cuk: 12,26g Só: 1,94g      Ca: 247,92mg	<b>Gyöngybableves füstölt hússal<sup>6,7,9,12</sup>, Meggyes lepény (házi)<sup>1,3,7</sup></b>  E: 855,28kcal      Zsír: 39,01g Tel.zsír: 11,91g      Feh.: 27,21g CH: 91,36g      Cuk: 39,63g Só: 2,22g      Ca: 107,38mg	<b>Karfiolleves (magyaros) tésztával<sup>1,3,9</sup>, Mákos tészta<sup>1</sup>, zabszelet banános<sup>1,6</sup></b>  E: 704,94kcal      Zsír: 25,80g Tel.zsír: 6,21g      Feh.: 16,87g CH: 96,73g      Cuk: 31,62g Só: 2,37g      Ca: 287,25mg
Energia:	725,36kcal	606,63kcal	713,59kcal	855,28kcal	704,94kcal
Zsír:	21,27g	36,52g	31,04g	39,01g	25,80g
Telített zsírsav:	1,60g	8,49g	7,82g	11,91g	6,21g
Fehérje:	28,44g	24,32g	38,43g	27,21g	16,87g
Szénhidrát:	100,13g	40,73g	70,21g	91,36g	96,73g
Hozzáadott cukor:	28,50g	11,13g	12,26g	39,63g	31,62g
Só:	4,72g	3,81g	1,94g	2,22g	2,37g
Ca:	91,83mg	127,10mg	247,92mg	107,38mg	287,25mg

**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 változás jogát fenntartjuk!

## Felnőtt Étlap

## Étlap

2022. augusztus 1 - 2022. augusztus 5

2022.08.01 Hétfő	2022.08.02 Kedd	2022.08.03 Szerda	2022.08.04 Csütörtök	2022.08.05 Péntek
<p><b>Paradicsomleves betűtésztával<sup>1,3</sup>, Tavaszi rizses hús<sup>9</sup>, cékla</b></p> <p>E: 877,29kcal Tel.zsír.: 1,85g CH: 125,08g Só: 5,64g</p> <p>Zsír: 24,55g Feh.: 33,18g Cuk: 32,07g Ca: 109,81mg</p>	<p><b>Zöldségleves eperlevéllel<sup>1,3,9</sup>, Fokhagymás sertés sült<sup>12</sup>, Zöldbabfőzelék magyaros<sup>1,12</sup></b></p> <p>E: 722,98kcal Tel.zsír.: 10,35g CH: 48,30g Só: 4,56g</p> <p>Zsír: 43,34g Feh.: 29,87g Cuk: 13,55g Ca: 153,26mg</p>	<p><b>Rántott leves<sup>1</sup>, Levesgyöngy betét<sup>1,3,7</sup>, Zöldborsó főzelék<sup>1,7</sup>, Fűszeres pulykacsíkok<sup>12</sup></b></p> <p>E: 837,43kcal Tel.zsír.: 8,64g CH: 80,99g Só: 3,78g</p> <p>Zsír: 36,17g Feh.: 46,73g Cuk: 12,92g Ca: 278,21mg</p>	<p><b>Gyöngybableves füstölt hússal<sup>6,7,9,12</sup>, Meggyes lepény (házi)<sup>1,3,7</sup></b></p> <p>E: 1 076,58kcal Tel.zsír.: 16,08g CH: 111,81g Só: 2,71g</p> <p>Zsír: 51,46g Feh.: 32,75g Cuk: 49,17g Ca: 129,37mg</p>	<p><b>Karfiolleves (magyaros) tésztával<sup>1,3,9</sup>, Mákos tészta<sup>1</sup>, zabszelet banános<sup>1,6</sup></b></p> <p>E: 878,07kcal Tel.zsír.: 6,93g CH: 125,05g Só: 2,88g</p> <p>Zsír: 29,84g Feh.: 21,75g Cuk: 36,66g Ca: 331,81mg</p>
<p>Energia: 877,29kcal Zsír: 24,55g Telített zsírsav: 1,85g Fehérje: 33,18g Szénhidrát: 125,08g Hozzáadott cukor: 32,07g Só: 5,64g Ca: 109,81mg</p>	<p>Energia: 722,98kcal Zsír: 43,34g Telített zsírsav: 10,35g Fehérje: 29,87g Szénhidrát: 48,30g Hozzáadott cukor: 13,55g Só: 4,56g Ca: 153,26mg</p>	<p>Energia: 837,43kcal Zsír: 36,17g Telített zsírsav: 8,64g Fehérje: 46,73g Szénhidrát: 80,99g Hozzáadott cukor: 12,92g Só: 3,78g Ca: 278,21mg</p>	<p>Energia: 1 076,58kcal Zsír: 51,46g Telített zsírsav: 16,08g Fehérje: 32,75g Szénhidrát: 111,81g Hozzáadott cukor: 49,17g Só: 2,71g Ca: 129,37mg</p>	<p>Energia: 878,07kcal Zsír: 29,84g Telített zsírsav: 6,93g Fehérje: 21,75g Szénhidrát: 125,05g Hozzáadott cukor: 36,66g Só: 2,88g Ca: 331,81mg</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!