

Étkezés	2022.08.08 Hétfő	2022.08.09 Kedd	2022.08.10 Szerda	2022.08.11 Csütörtök	2022.08.12 Péntek
<b>Tízórai</b>	Tejeskávé <sup>7</sup> , Teljes kiőrlésű kenyér <sup>1,6</sup> , Margarin	Gyümölcs tea <sup>12</sup> , Zsemle <sup>1,6</sup> , Margarin, Zala felvágott <sup>6</sup>	tej 2.8 % zsírtartalommal <sup>7</sup> , Lekváros levél <sup>1,7</sup>	Tea <sup>12</sup> , Böngyöle <sup>1,6,7,12</sup> , sajtkrém, natur <sup>7</sup>	Kakaó <sup>7</sup> , Kifli, tejes <sup>1,6,7</sup>
	E: 264,03kcal Tel.zsír: 4,72g CH: 32,97g Só: 0,80g Zsír: 9,30g Feh.: 11,53g Cuk: 9,25g Ca: 320,00mg	E: 264,22kcal Tel.zsír: 2,08g CH: 41,39g Só: 1,23g Zsír: 6,63g Feh.: 8,99g Cuk: 7,08g Ca: 15,52mg	E: 496,65kcal Tel.zsír: 10,70g CH: 63,90g Só: 0,52g Zsír: 20,70g Feh.: 11,80g Cuk: 30,60g Ca: 320,00mg	E: 281,86kcal Tel.zsír: 4,98g CH: 38,33g Só: 1,71g Zsír: 10,46g Feh.: 7,88g Cuk: 11,00g Ca: 0,95mg	E: 317,79kcal Tel.zsír: 4,79g CH: 48,44g Só: 0,60g Zsír: 30,46g Feh.: 11,56g Cuk: 21,99g Ca: 297,52mg
<b>Ebéd</b>	Rizsleves, Tarhonyáshús <sup>1,9,12</sup> , vegyes vágott savanyúság	Fokhagymás rántott leves <sup>1,12</sup> , Pirított zsemle/kenyér kocka <sup>1,3</sup> , Rántott halrúd (sütőben sütvé) <sup>1,2,3,6,7,9,10</sup> , Petrezselymes burgonya, Körte befőtt	Bakonyi betyárleves <sup>1,7</sup> , Spenót főzelék <sup>1,3,7,8,12</sup> , Főtt tojás <sup>3</sup>	Burgonyagombóc leves <sup>1,3,12</sup> , Sült csirkecombfilé, Paradicsomos káposztafőzelék <sup>1</sup>	Nyírségi leves <sup>1,3,7,9,12</sup> , Gránátos (burgonyás) kocka <sup>1</sup> , Csemege uborka
	E: 540,73kcal Tel.zsír: 1,52g CH: 75,83g Só: 3,75g Zsír: 16,29g Feh.: 20,83g Cuk: 23,70g Ca: 46,70mg	E: 581,03kcal Tel.zsír: 5,09g CH: 80,95g Só: 1,79g Zsír: 22,11g Feh.: 12,72g Cuk: 15,72g Ca: 28,77mg	E: 435,50kcal Tel.zsír: 4,18g CH: 19,93g Só: 2,85g Zsír: 27,19g Feh.: 24,49g Cuk: 7,82g Ca: 405,23mg	E: 490,55kcal Tel.zsír: 1,24g CH: 68,75g Só: 2,93g Zsír: 18,32g Feh.: 17,96g Cuk: 38,47g Ca: 95,34mg	E: 476,99kcal Tel.zsír: 3,46g CH: 55,36g Só: 1,71g Zsír: 17,55g Feh.: 21,08g Cuk: 4,89g Ca: 81,61mg
<b>Uzsonna</b>	Korpás zsemle <sup>1,6</sup> , sajtkrém, zöldfűszeres <sup>7</sup> , paradicsom	Teljes kiőrlésű kenyér <sup>1,6</sup> , Lilahagymás túrókrém <sup>7</sup>	Teljes kiőrlésű kenyér <sup>1,6</sup> , Vajkrém <sup>7</sup> , Kígyóuborka	Teljes kiőrlésű kenyér <sup>1,6</sup> , Margarin, Kaliforniai paprika	Teljes kiőrlésű kenyér <sup>1,6</sup> , Szezámagos vajkrém <sup>7,11</sup>
	E: 212,29kcal Tel.zsír: 2,68g CH: 34,31g Só: 1,10g Zsír: 5,03g Feh.: 6,94g Cuk: 3,15g Ca: 5,60mg	E: 175,91kcal Tel.zsír: 1,77g CH: 24,92g Só: 0,81g Zsír: 4,51g Feh.: 8,18g Cuk: 1,47g Ca: 25,95mg	E: 166,16kcal Tel.zsír: 2,25g CH: 24,61g Só: 0,84g Zsír: 4,73g Feh.: 5,70g Cuk: 0,94g Ca: 6,38mg	E: 160,66kcal Tel.zsír: 0,93g CH: 25,94g Só: 0,79g Zsír: 3,82g Feh.: 5,13g Cuk: 0,05g Ca: 2,80mg	E: 169,02kcal Tel.zsír: 2,25g CH: 24,19g Só: 0,84g Zsír: 5,25g Feh.: 5,66g Cuk: 0,43g Ca: 8,58mg
Energia:	1 017,05kcal	1 021,16kcal	1 098,31kcal	933,07kcal	963,80kcal
Zsír:	30,62g	33,25g	52,62g	32,60g	53,27g
Telített zsírsav:	8,92g	8,94g	17,13g	7,15g	10,50g
Fehérje:	39,30g	29,90g	41,99g	30,97g	38,31g
Szénhidrát:	143,11g	147,26g	108,44g	133,02g	127,99g
Hozzáadott cukor:	36,10g	24,27g	39,35g	49,52g	27,31g
Só:	5,66g	3,84g	4,22g	5,43g	3,15g
Ca:	372,30mg	70,24mg	731,61mg	99,08mg	387,70mg

**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!

## Alsó tagozatos Iskolás Étlap

## Étlap

2022. augusztus 8 - 2022. augusztus 12

Étkezés	2022.08.08 Hétfő	2022.08.09 Kedd	2022.08.10 Szerda	2022.08.11 Csütörtök	2022.08.12 Péntek
<b>Ebéd</b>	<p><b>Rizsleves, Tarhonyáshús<sup>1,9,12</sup>, vegyes vágott savanyúság</b></p> <p>E: 663,05kcal Tel.zsír: 1,80g CH: 92,94g Só: 4,86g</p> <p>Zsír: 19,89g Feh.: 26,15g Cuk: 30,87g Ca: 56,54mg</p>	<p><b>Fokhagymás rántott leves<sup>1,12</sup>, Pirított zsemle/kenyér kocka<sup>1,3</sup>, Rántott halrúd (sütőben sütvé)<sup>1,2,3,6,7,9,10</sup>, Petrezselymes burgonya, Körte befőtt</b></p> <p>E: 692,33kcal Tel.zsír: 5,58g CH: 95,48g Só: 2,35g</p> <p>Zsír: 26,82g Feh.: 14,98g Cuk: 20,85g Ca: 34,30mg</p>	<p><b>Bakonyi betyárleves<sup>1,7</sup>, Spenót főzelék<sup>1,3,7,8,12</sup>, Főtt tojás<sup>3</sup></b></p> <p>E: 508,28kcal Tel.zsír: 5,00g CH: 23,01g Só: 3,46g</p> <p>Zsír: 32,06g Feh.: 28,11g Cuk: 9,17g Ca: 473,18mg</p>	<p><b>Burgonyagombóc leves<sup>1,3,12</sup>, Sült csirkecombfilé, Paradicsomos káposztafőzelék<sup>1</sup></b></p> <p>E: 582,06kcal Tel.zsír: 1,61g CH: 80,47g Só: 3,69g</p> <p>Zsír: 22,55g Feh.: 20,46g Cuk: 46,77g Ca: 113,51mg</p>	<p><b>Nyírségi leves<sup>1,3,7,9,12</sup>, Gránátos (burgonyás) kocka<sup>1</sup>, Csemege uborka</b></p> <p>E: 576,31kcal Tel.zsír: 4,23g CH: 68,21g Só: 2,26g</p> <p>Zsír: 20,99g Feh.: 24,80g Cuk: 6,25g Ca: 101,32mg</p>
Energia:	663,05kcal	692,33kcal	508,28kcal	582,06kcal	576,31kcal
Zsír:	19,89g	26,82g	32,06g	22,55g	20,99g
Telített zsírsav:	1,80g	5,58g	5,00g	1,61g	4,23g
Fehérje:	26,15g	14,98g	28,11g	20,46g	24,80g
Szénhidrát:	92,94g	95,48g	23,01g	80,47g	68,21g
Hozzáadott cukor:	30,87g	20,85g	9,17g	46,77g	6,25g
Só:	4,86g	2,35g	3,46g	3,69g	2,26g
Ca:	56,54mg	34,30mg	473,18mg	113,51mg	101,32mg

### 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 változás jogát fenntartjuk!

Felső tagozatos Iskolás Étlap

Étlap

2022. augusztus 8 - 2022. augusztus 12

Étkezés	2022.08.08 Hétfő	2022.08.09 Kedd	2022.08.10 Szerda	2022.08.11 Csütörtök	2022.08.12 Péntek
<b>Ebéd</b>	<p>Rizsleves, Tarhonyáshús<sup>1,9,12</sup>, vegyes vágott savanyúság</p> <p>E: 768,50kcal Tel.zsír: 2,10g CH: 106,52g Só: 4,95g</p> <p>Zsír: 22,84g Feh.: 31,01g Cuk: 29,53g Ca: 64,08mg</p>	<p>Fokhagymás rántott leves<sup>1,12</sup>, Pirított zsemle/kenyér kocka<sup>1,3</sup>, Rántott halrúd (sütőben sütvé)<sup>1,2,3,6,7,9,10</sup>, Petrezselymes burgonya, Körte befőtt</p> <p>E: 772,37kcal Tel.zsír: 6,02g CH: 103,89g Só: 2,84g</p> <p>Zsír: 31,04g Feh.: 16,74g Cuk: 21,03g Ca: 36,88mg</p>	<p>Bakonyi betyárleves<sup>1,7</sup>, Spenót főzelék<sup>1,3,7,8,12</sup>, Főtt tojás<sup>3</sup></p> <p>E: 655,81kcal Tel.zsír: 5,52g CH: 28,76g Só: 4,50g</p> <p>Zsír: 41,28g Feh.: 37,19g Cuk: 10,05g Ca: 534,31mg</p>	<p>Burgonyagombóc leves<sup>1,3,12</sup>, Sült csirkecombfilé, Paradicsomos káposztafőzelék<sup>1</sup></p> <p>E: 674,39kcal Tel.zsír: 1,97g CH: 90,36g Só: 4,43g</p> <p>Zsír: 27,74g Feh.: 24,07g Cuk: 53,37g Ca: 127,64mg</p>	<p>Nyírségi leves<sup>1,3,7,9,12</sup>, Gránátos (burgonyás) kocka<sup>1</sup>, Csemege uborka</p> <p>E: 684,91kcal Tel.zsír: 4,91g CH: 80,33g Só: 3,00g</p> <p>Zsír: 25,17g Feh.: 29,63g Cuk: 6,94g Ca: 113,78mg</p>
Energia:	768,50kcal	772,37kcal	655,81kcal	674,39kcal	684,91kcal
Zsír:	22,84g	31,04g	41,28g	27,74g	25,17g
Telített zsírsav:	2,10g	6,02g	5,52g	1,97g	4,91g
Fehérje:	31,01g	16,74g	37,19g	24,07g	29,63g
Szénhidrát:	106,52g	103,89g	28,76g	90,36g	80,33g
Hozzáadott cukor:	29,53g	21,03g	10,05g	53,37g	6,94g
Só:	4,95g	2,84g	4,50g	4,43g	3,00g
Ca:	64,08mg	36,88mg	534,31mg	127,64mg	113,78mg

**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. Csillagfűrt

A változás jogát fenntartjuk!

## Felnőtt Étlap

## Étlap

**2022. augusztus 8 - 2022. augusztus 12**

2022.08.08 Hétfő	2022.08.09 Kedd	2022.08.10 Szerda	2022.08.11 Csütörtök	2022.08.12 Péntek
<p><b>Rizsleves, Tarhonyáshús<sup>1,9,12</sup>, vegyes vágott savanyúság</b></p> <p>E: 821,54kcal Tel.zsír.: 2,22g CH: 114,56g Só: 6,62g</p> <p>Zsír: 24,62g Feh.: 32,49g Cuk: 39,04g Ca: 76,79mg</p>	<p><b>Fokhagymás rántott leves<sup>1,12</sup>, Pirított zsemle/ kenyér kocka<sup>1,3</sup>, Rántott halrúd (sütőben sütvé) <sup>1,2,3,6,7,9,10</sup>, Petrezselymes burgonya, Körte befőtt</b></p> <p>E: 824,73kcal Tel.zsír.: 6,42g CH: 107,66g Só: 3,60g</p> <p>Zsír: 34,65g Feh.: 17,65g Cuk: 21,25g Ca: 37,80mg</p>	<p><b>Bakonyi betyárleves<sup>1,7</sup>, Spenót főzelék<sup>1,3,7,8,12</sup>, Főtt tojás<sup>3</sup></b></p> <p>E: 734,28kcal Tel.zsír.: 5,95g CH: 33,52g Só: 5,12g</p> <p>Zsír: 45,57g Feh.: 41,62g Cuk: 11,48g Ca: 621,51mg</p>	<p><b>Burgonyagombóc leves<sup>1,3,12</sup>, Sült csirkecombfilé, Paradicsomos káposztafőzelék<sup>1</sup></b></p> <p>E: 797,03kcal Tel.zsír.: 2,34g CH: 106,66g Só: 5,97g</p> <p>Zsír: 33,03g Feh.: 28,33g Cuk: 66,42g Ca: 154,02mg</p>	<p><b>Nyírségi leves<sup>1,3,7,9,12</sup>, Gránátos (burgonyás) kocka<sup>1</sup>, Csemege uborka</b></p> <p>E: 798,77kcal Tel.zsír.: 5,61g CH: 93,30g Só: 3,66g</p> <p>Zsír: 30,01g Feh.: 33,38g Cuk: 8,29g Ca: 132,85mg</p>
<p>Energia: 821,54kcal Zsír: 24,62g Telített zsírsav: 2,22g Fehérje: 32,49g Szénhidrát: 114,56g Hozzáadott cukor: 39,04g Só: 6,62g Ca: 76,79mg</p>	<p>Energia: 824,73kcal Zsír: 34,65g Telített zsírsav: 6,42g Fehérje: 17,65g Szénhidrát: 107,66g Hozzáadott cukor: 21,25g Só: 3,60g Ca: 37,80mg</p>	<p>Energia: 734,28kcal Zsír: 45,57g Telített zsírsav: 5,95g Fehérje: 41,62g Szénhidrát: 33,52g Hozzáadott cukor: 11,48g Só: 5,12g Ca: 621,51mg</p>	<p>Energia: 797,03kcal Zsír: 33,03g Telített zsírsav: 2,34g Fehérje: 28,33g Szénhidrát: 106,66g Hozzáadott cukor: 66,42g Só: 5,97g Ca: 154,02mg</p>	<p>Energia: 798,77kcal Zsír: 30,01g Telített zsírsav: 5,61g Fehérje: 33,38g Szénhidrát: 93,30g Hozzáadott cukor: 8,29g Só: 3,66g Ca: 132,85mg</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. Szezámag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt

A változás jogát fenntartjuk!