

# Óvodás Étlap

# Étlap

2022. október 17 - 2022. október 21

Étkezés	2022.10.17 Hétfő	2022.10.18 Kedd	2022.10.19 Szerda	2022.10.20 Csütörtök	2022.10.21 Péntek
<b>Tízórai</b>	<p>tej 2.8 % zsírtartalommal<sup>7</sup>, Kakaós csiga<sup>1,6,7</sup></p> <p>E: 359,51kcal Tel.zsír: 3,80g CH: 40,82g Só: 0,38g</p> <p>Zsír: 10,14g Feh.: 10,46g Cuk: 21,50g Ca: 320,00mg</p>	<p>Tea<sup>12</sup>, Kukoricás babajka<sup>1,6,7</sup>, Vajkrém<sup>7</sup></p> <p>E: 154,19kcal Tel.zsír: 2,34g CH: 25,55g Só: 0,59g</p> <p>Zsír: 3,98g Feh.: 3,56g Cuk: 7,89g Ca: 2,82mg</p>	<p>Kakaó<sup>7</sup>, szezámagos kifli<sup>1,6,7,11</sup></p> <p>E: 315,31kcal Tel.zsír: 4,16g CH: 45,55g Só: 0,51g</p> <p>Zsír: 9,09g Feh.: 11,70g Cuk: 21,36g Ca: 288,07mg</p>	<p>UHT tej 2,8<sup>7</sup>, Zsemle<sup>1,6</sup>, Margarin</p> <p>E: 298,45kcal Tel.zsír: 0,62g CH: 43,56g Só: 0,73g</p> <p>Zsír: 8,25g Feh.: 11,86g Cuk: 0,05g Ca: 11,39mg</p>	<p>Tea - zöld<sup>12</sup>, Teljes kiörlésű kenyér<sup>1,6</sup>, Halpástétom, Afrikai harcsa, paradicsomos<sup>4</sup>, Kápia paprika</p> <p>E: 235,92kcal Tel.zsír: 1,13g CH: 33,49g Só: 1,00g</p> <p>Zsír: 7,84g Feh.: 6,86g Cuk: 7,12g Ca: 2,14mg</p>
<b>Ebéd</b>	<p>Almaleves<sup>1,7,12</sup>, Székelykáposzta<sup>6,7,9,12</sup></p> <p>E: 430,80kcal Tel.zsír: 5,79g CH: 37,52g Só: 2,90g</p> <p>Zsír: 22,00g Feh.: 18,90g Cuk: 25,92g Ca: 136,84mg</p>	<p>Zöldségleves eperlevéllel<sup>1,3,9</sup>, Szezámagos rántott csirkemell<sup>1,3,11</sup>, Brokkoli főzelék<sup>1,7</sup>, Banán</p> <p>E: 622,42kcal Tel.zsír: 3,56g CH: 64,12g Só: 3,14g</p> <p>Zsír: 23,91g Feh.: 33,94g Cuk: 32,58g Ca: 342,59mg</p>	<p>Zöldborsóleves<sup>1,3,12</sup>, Eszterházy marhatokány<sup>1,7,10,12</sup>, Spagetti tészta<sup>1,3</sup></p> <p>E: 545,89kcal Tel.zsír: 4,53g CH: 63,92g Só: 2,05g</p> <p>Zsír: 19,64g Feh.: 24,15g Cuk: 7,76g Ca: 93,39mg</p>	<p>Köményleves<sup>1</sup>, Levesgyöngy betét<sup>1,3,7</sup>, Fejtettbab főzelék<sup>1,7,12</sup>, Sültkolbász</p> <p>E: 532,48kcal Tel.zsír: 9,93g CH: 48,98g Só: 2,60g</p> <p>Zsír: 28,41g Feh.: 20,62g Cuk: 1,50g Ca: 59,49mg</p>	<p>Frankfurti leves<sup>1,7,12</sup>, Tejbegríz (tejbedara) kakaó szórattal<sup>1,7</sup></p> <p>E: 589,56kcal Tel.zsír: 11,58g CH: 67,05g Só: 1,78g</p> <p>Zsír: 26,75g Feh.: 19,50g Cuk: 47,87g Ca: 528,58mg</p>
<b>Uzsonna</b>	<p>Teljes kiörlésű kenyér<sup>1,6</sup>, sajtkrém, natur<sup>7</sup>, Körte</p> <p>E: 212,96kcal Tel.zsír: 2,64g CH: 34,00g Só: 1,15g</p> <p>Zsír: 5,53g Feh.: 6,09g Cuk: 10,55g Ca: 11,77mg</p>	<p>Teljes kiörlésű kenyér<sup>1,6</sup>, Sárgarépás túrókrém<sup>7</sup></p> <p>E: 174,25kcal Tel.zsír: 1,67g CH: 24,95g Só: 0,73g</p> <p>Zsír: 4,31g Feh.: 8,16g Cuk: 1,50g Ca: 25,96mg</p>	<p>Teljes kiörlésű kenyér<sup>1,6</sup>, Margarin, Sajtos párizsi<sup>7</sup>, paradicsom</p> <p>E: 194,31kcal Tel.zsír: 1,99g CH: 25,27g Só: 1,23g</p> <p>Zsír: 6,96g Feh.: 7,23g Cuk: 1,35g Ca: 4,20mg</p>	<p>Teljes kiörlésű kenyér<sup>1,6</sup>, Tojás<sup>3,10</sup>pástétom, Kígyóuborka</p> <p>E: 242,35kcal Tel.zsír: 2,47g CH: 24,67g Só: 0,93g</p> <p>Zsír: 11,08g Feh.: 9,93g Cuk: 0,85g Ca: 20,89mg</p>	<p>Sajtos pereg<sup>1,7</sup></p> <p>E: 217,03kcal Tel.zsír: 2,14g CH: 31,46g Só: 1,37g</p> <p>Zsír: 6,76g Feh.: 7,22g Cuk: g Ca: mg</p>
Energia:	1 003,27kcal	950,87kcal	1 055,51kcal	1 073,28kcal	1 042,51kcal
Zsír:	37,66g	32,20g	35,69g	47,73g	41,36g
Telített zsírsav:	12,23g	7,57g	10,68g	13,02g	14,86g
Fehérje:	35,45g	45,67g	43,08g	42,41g	33,58g
Szénhidrát:	112,34g	114,62g	134,75g	117,22g	132,00g
Hozzáadott cukor:	57,97g	41,97g	30,47g	2,40g	54,99g
Só:	4,43g	4,46g	3,79g	4,26g	4,15g
Ca:	468,61mg	371,38mg	385,66mg	91,77mg	530,72mg

### 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!

Alsó tagozatos Iskolás Étlap

Étlap

2022. október 17 - 2022. október 21

Étkezés	2022.10.17 Hétfő	2022.10.18 Kedd	2022.10.19 Szerda	2022.10.20 Csütörtök	2022.10.21 Péntek
<b>Tízórai</b>	<p>tej 2.8 % zsírtartalommal<sup>7</sup>, Kakaós csiga<sup>1,6,7</sup></p> <p>E: 388,19kcal Tel.zsír: 4,75g CH: 43,12g Só: 0,39g</p> <p>Zsír: 11,54g Feh.: 12,16g Cuk: 23,80g Ca: 400,00mg</p>	<p>Tea<sup>12</sup>, Kukoricás babajka<sup>1,6,7</sup>, Vajkrém<sup>7</sup></p> <p>E: 266,19kcal Tel.zsír: 3,38g CH: 45,57g Só: 1,08g</p> <p>Zsír: 5,94g Feh.: 6,54g Cuk: 10,43g Ca: 3,46mg</p>	<p>Kakaó<sup>7</sup>, szezámagos kifli<sup>1,6,7,11</sup></p> <p>E: 375,25kcal Tel.zsír: 5,61g CH: 52,86g Só: 0,52g</p> <p>Zsír: 11,26g Feh.: 14,27g Cuk: 28,58g Ca: 400,10mg</p>	<p>UHT tej 2,8<sup>7</sup>, Zsemle<sup>1,6</sup>, Margarin</p> <p>E: 344,21kcal Tel.zsír: 1,24g CH: 45,94g Só: 0,81g</p> <p>Zsír: 11,65g Feh.: 13,44g Cuk: 0,05g Ca: 11,39mg</p>	<p>Tea - zöld<sup>12</sup>, Teljes kiörlésű kenyér<sup>1,6</sup>, Halpástétom, Afrikai harcsa, paradicsomos<sup>4</sup>, Kápia paprika</p> <p>E: 272,52kcal Tel.zsír: 1,54g CH: 34,66g Só: 1,15g</p> <p>Zsír: 10,90g Feh.: 7,89g Cuk: 7,14g Ca: 2,84mg</p>
<b>Ebéd</b>	<p>Almaleves<sup>1,7,12</sup>, Székelykáposzta<sup>6,7,9,12</sup></p> <p>E: 527,85kcal Tel.zsír: 7,08g CH: 47,80g Só: 3,50g</p> <p>Zsír: 26,49g Feh.: 22,32g Cuk: 32,66g Ca: 166,60mg</p>	<p>Zöldségleves eperlevéllel<sup>1,3,9</sup>, Szezámagos rántott csirkemell<sup>1,3,11</sup>, Brokkoli főzelék<sup>1,7</sup>, Banán</p> <p>E: 843,49kcal Tel.zsír: 4,48g CH: 95,29g Só: 4,03g</p> <p>Zsír: 31,00g Feh.: 40,43g Cuk: 58,62g Ca: 413,60mg</p>	<p>Zöldborsóleves<sup>1,3,12</sup>, Eszterházy marhatokány<sup>1,7,10,12</sup>, Spagetti tészta<sup>1,3</sup></p> <p>E: 665,69kcal Tel.zsír: 5,63g CH: 76,84g Só: 2,67g</p> <p>Zsír: 24,58g Feh.: 28,97g Cuk: 9,74g Ca: 114,52mg</p>	<p>Köményleves<sup>1</sup>, Levesgyöngy betét<sup>1,3,7</sup>, Fejtettbab főzelék<sup>1,7,12</sup>, Sültkolbász</p> <p>E: 682,02kcal Tel.zsír: 13,15g CH: 60,37g Só: 3,29g</p> <p>Zsír: 37,78g Feh.: 25,61g Cuk: 2,08g Ca: 78,99mg</p>	<p>Frankfurti leves<sup>1,7,12</sup>, Tejbeigríz (tejbedara) kakaó szórattal<sup>1,7</sup></p> <p>E: 711,51kcal Tel.zsír: 13,55g CH: 81,47g Só: 2,32g</p> <p>Zsír: 32,16g Feh.: 23,18g Cuk: 56,93g Ca: 590,16mg</p>
<b>Uzsonna</b>	<p>Teljes kiörlésű kenyér<sup>1,6</sup>, sajtkrém, natur<sup>7</sup>, Körte</p> <p>E: 236,81kcal Tel.zsír: 2,64g CH: 39,40g Só: 1,16g</p> <p>Zsír: 5,66g Feh.: 6,27g Cuk: 15,95g Ca: 18,84mg</p>	<p>Teljes kiörlésű kenyér<sup>1,6</sup>, Sárgarépás túrókrém<sup>7</sup></p> <p>E: 186,41kcal Tel.zsír: 2,06g CH: 25,38g Só: 0,74g</p> <p>Zsír: 5,07g Feh.: 9,06g Cuk: 1,93g Ca: 33,28mg</p>	<p>Teljes kiörlésű kenyér<sup>1,6</sup>, Margarin, Sajtos párizsi<sup>7</sup>, paradicsom</p> <p>E: 233,90kcal Tel.zsír: 3,15g CH: 25,97g Só: 1,53g</p> <p>Zsír: 10,58g Feh.: 8,51g Cuk: 1,80g Ca: 5,60mg</p>	<p>Teljes kiörlésű kenyér<sup>1,6</sup>, Tojáspestétom<sup>3,10</sup>, Kígyóuborka</p> <p>E: 291,12kcal Tel.zsír: 3,40g CH: 25,16g Só: 1,03g</p> <p>Zsír: 15,17g Feh.: 12,24g Cuk: 1,17g Ca: 29,78mg</p>	<p>Sajtos pereg<sup>1,7</sup></p> <p>E: 217,03kcal Tel.zsír: 2,14g CH: 31,46g Só: 1,37g</p> <p>Zsír: 6,76g Feh.: 7,22g Cuk: g Ca: mg</p>
Energia:	1 152,85kcal	1 296,09kcal	1 274,84kcal	1 317,36kcal	1 201,06kcal
Zsír:	43,68g	42,00g	46,42g	64,60g	49,82g
Telített zsírsav:	14,47g	9,92g	14,39g	17,79g	17,24g
Fehérje:	40,75g	56,04g	51,76g	51,29g	38,29g
Szénhidrát:	130,32g	166,24g	155,67g	131,47g	147,59g
Hozzáadott cukor:	72,41g	70,98g	40,12g	3,30g	64,07g
Só:	5,04g	5,85g	4,72g	5,13g	4,84g
Ca:	585,44mg	450,34mg	520,22mg	120,17mg	593,00mg

**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!

Felső tagozatos Iskolás Étlap

Étlap

2022. október 17 - 2022. október 21

Étkezés	2022.10.17 Hétfő	2022.10.18 Kedd	2022.10.19 Szerda	2022.10.20 Csütörtök	2022.10.21 Péntek
<b>Tízórai</b>	<p>tej 2.8 % zsírtartalommal<sup>7</sup>, Kakaós csiga<sup>1,6,7</sup></p> <p>E: 388,19kcal Tel.zsír: 4,75g CH: 43,12g Só: 0,39g</p> <p>Zsír: 11,54g Feh.: 12,16g Cuk: 23,80g Ca: 400,00mg</p>	<p>Tea<sup>12</sup>, Kukoricás babajka<sup>1,6,7</sup>, Vajkrém<sup>7</sup></p> <p>E: 270,21kcal Tel.zsír: 3,38g CH: 46,57g Só: 1,08g</p> <p>Zsír: 5,94g Feh.: 6,54g Cuk: 11,43g Ca: 3,47mg</p>	<p>Kakaó<sup>7</sup>, szezámagos kifli<sup>1,6,7,11</sup></p> <p>E: 402,34kcal Tel.zsír: 6,25g CH: 56,28g Só: 0,52g</p> <p>Zsír: 12,20g Feh.: 15,39g Cuk: 31,96g Ca: 448,11mg</p>	<p>UHT tej 2,8<sup>7</sup>, Zsemle<sup>1,6</sup>, Margarin</p> <p>E: 344,21kcal Tel.zsír: 1,24g CH: 45,94g Só: 0,81g</p> <p>Zsír: 11,65g Feh.: 13,44g Cuk: 0,05g Ca: 11,39mg</p>	<p>Tea - zöld<sup>12</sup>, Teljes kiörlésű kenyér<sup>1,6</sup>, Halpástétom, Afrikai harcsa, paradicsomos<sup>4</sup>, Kápia paprika</p> <p>E: 309,13kcal Tel.zsír: 1,95g CH: 35,83g Só: 1,31g</p> <p>Zsír: 13,96g Feh.: 8,92g Cuk: 7,17g Ca: 3,54mg</p>
<b>Ebéd</b>	<p>Almaleves<sup>1,7,12</sup>, Székelykáposzta<sup>6,7,9,12</sup></p> <p>E: 647,58kcal Tel.zsír: 8,11g CH: 58,70g Só: 4,02g</p> <p>Zsír: 31,69g Feh.: 28,97g Cuk: 38,00g Ca: 192,37mg</p>	<p>Zöldségleves eperlevéllel<sup>1,3,9</sup>, Szezámagos rántott csirkemell<sup>1,3,11</sup>, Brokkoli főzelék<sup>1,7</sup>, Banán</p> <p>E: 968,47kcal Tel.zsír: 5,21g CH: 104,58g Só: 4,81g</p> <p>Zsír: 36,97g Feh.: 48,19g Cuk: 59,94g Ca: 467,04mg</p>	<p>Zöldborsóleves<sup>1,3,12</sup>, Eszterházy marhatokány<sup>1,7,10,12</sup>, Spagetti tészta<sup>1,3</sup></p> <p>E: 760,38kcal Tel.zsír: 6,52g CH: 85,71g Só: 3,22g</p> <p>Zsír: 29,03g Feh.: 33,02g Cuk: 11,61g Ca: 130,92mg</p>	<p>Köményleves<sup>1</sup>, Levesgyöngy betét<sup>1,3,7</sup>, Fejtettbab főzelék<sup>1,7,12</sup>, Sültkolbász</p> <p>E: 852,49kcal Tel.zsír: 16,00g CH: 74,29g Só: 4,19g</p> <p>Zsír: 48,59g Feh.: 29,98g Cuk: 2,54g Ca: 91,47mg</p>	<p>Frankfurti leves<sup>1,7,12</sup>, Tejbegríz (tejbedara) kakaó szórattal<sup>1,7</sup></p> <p>E: 800,99kcal Tel.zsír: 14,66g CH: 93,55g Só: 2,99g</p> <p>Zsír: 35,61g Feh.: 25,53g Cuk: 62,99g Ca: 617,49mg</p>
<b>Uzsonna</b>	<p>Teljes kiörlésű kenyér<sup>1,6</sup>, sajtkrém, natur<sup>7</sup>, Körte</p> <p>E: 266,90kcal Tel.zsír: 3,42g CH: 43,50g Só: 1,31g</p> <p>Zsír: 6,95g Feh.: 6,77g Cuk: 20,05g Ca: 23,55mg</p>	<p>Teljes kiörlésű kenyér<sup>1,6</sup>, Sárgarépás túrókrém<sup>7</sup></p> <p>E: 193,20kcal Tel.zsír: 2,28g CH: 25,61g Só: 0,75g</p> <p>Zsír: 5,48g Feh.: 9,59g Cuk: 2,16g Ca: 37,34mg</p>	<p>Teljes kiörlésű kenyér<sup>1,6</sup>, Margarin, Sajtos párizsi<sup>7</sup>, paradicsom</p> <p>E: 236,09kcal Tel.zsír: 3,15g CH: 26,37g Só: 1,53g</p> <p>Zsír: 10,60g Feh.: 8,61g Cuk: 2,20g Ca: 7,00mg</p>	<p>Teljes kiörlésű kenyér<sup>1,6</sup>, Tojáspestétom<sup>3,10</sup>, Kígyóuborka</p> <p>E: 319,42kcal Tel.zsír: 4,33g CH: 25,58g Só: 1,11g</p> <p>Zsír: 17,83g Feh.: 12,94g Cuk: 1,48g Ca: 33,87mg</p>	<p>Sajtos pereg<sup>1,7</sup></p> <p>E: 217,03kcal Tel.zsír: 2,14g CH: 31,46g Só: 1,37g</p> <p>Zsír: 6,76g Feh.: 7,22g Cuk: g Ca: mg</p>
Energia:	1 302,68kcal	1 431,88kcal	1 398,82kcal	1 516,12kcal	1 327,14kcal
Zsír:	50,18g	48,38g	51,84g	78,07g	56,34g
Telített zsírsav:	16,28g	10,86g	15,92g	21,57g	18,76g
Fehérje:	47,90g	64,32g	57,02g	56,36g	41,67g
Szénhidrát:	145,32g	176,75g	168,36g	145,81g	160,84g
Hozzáadott cukor:	81,85g	73,53g	45,77g	4,08g	70,16g
Só:	5,71g	6,64g	5,28g	6,11g	5,66g
Ca:	615,92mg	507,85mg	586,03mg	136,74mg	621,03mg

**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!

## Középkiskolás Étlap

## Étlap

2022. október 17 - 2022. október 21

2022.10.17 Hétfő	2022.10.18 Kedd	2022.10.19 Szerda	2022.10.20 Csütörtök	2022.10.21 Péntek
<p><b>Almaleves</b><sup>1,7,12,</sup> <b>Székelykáposzta</b><sup>6,7,9,12</sup></p> <p>E: 750,54kcal Tel.zsír.: 9,70g CH: 64,45g Só: 5,01g</p> <p>Zsír: 38,45g Feh.: 33,45g Cuk: 42,13g Ca: 205,44mg</p>	<p><b>Zöldségleves</b> <b>eperlevéllel</b><sup>1,3,9,</sup> <b>Szezámagos rántott</b> <b>csirkemell</b><sup>1,3,11,</sup> <b>Brokkoli</b> <b>főzelék</b><sup>1,7</sup></p> <p>E: 856,89kcal Tel.zsír.: 5,61g CH: 65,58g Só: 5,78g</p> <p>Zsír: 39,84g Feh.: 53,15g Cuk: 12,75g Ca: 499,32mg</p>	<p><b>Zöldborsóleves</b><sup>1,3,12,</sup> <b>Eszterházy</b> <b>marhatokány</b><sup>1,7,10,12,</sup> <b>Spagetti</b> <b>tészta</b><sup>1,3</sup></p> <p>E: 846,76kcal Tel.zsír.: 7,20g CH: 94,82g Só: 3,96g</p> <p>Zsír: 32,30g Feh.: 37,13g Cuk: 13,64g Ca: 149,25mg</p>	<p><b>Köményleves</b><sup>1,</sup> <b>Levesgyöngy betét</b><sup>1,3,7,</sup> <b>Fejtettbab főzelék</b><sup>1,7,12,</sup> <b>Sültkolbász</b></p> <p>E: 867,89kcal Tel.zsír.: 16,99g CH: 73,16g Só: 5,17g</p> <p>Zsír: 50,72g Feh.: 30,19g Cuk: 2,79g Ca: 96,18mg</p>	<p><b>Frankfurti leves</b><sup>1,7,12,</sup> <b>Tejbegríz (tejbedara) kakaó</b> <b>szóráttal</b><sup>1,7</sup></p> <p>E: 814,76kcal Tel.zsír.: 14,83g CH: 93,42g Só: 3,46g</p> <p>Zsír: 36,65g Feh.: 26,68g Cuk: 60,51g Ca: 599,85mg</p>
<p>Energia: 750,54kcal Zsír: 38,45g Telített zsírsav: 9,70g Fehérje: 33,45g Szénhidrát: 64,45g Hozzáadott cukor: 42,13g Só: 5,01g Ca: 205,44mg</p>	<p>Energia: 856,89kcal Zsír: 39,84g Telített zsírsav: 5,61g Fehérje: 53,15g Szénhidrát: 65,58g Hozzáadott cukor: 12,75g Só: 5,78g Ca: 499,32mg</p>	<p>Energia: 846,76kcal Zsír: 32,30g Telített zsírsav: 7,20g Fehérje: 37,13g Szénhidrát: 94,82g Hozzáadott cukor: 13,64g Só: 3,96g Ca: 149,25mg</p>	<p>Energia: 867,89kcal Zsír: 50,72g Telített zsírsav: 16,99g Fehérje: 30,19g Szénhidrát: 73,16g Hozzáadott cukor: 2,79g Só: 5,17g Ca: 96,18mg</p>	<p>Energia: 814,76kcal Zsír: 36,65g Telített zsírsav: 14,83g Fehérje: 26,68g Szénhidrát: 93,42g Hozzáadott cukor: 60,51g Só: 3,46g Ca: 599,85mg</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. Szezám és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűrt

A változás jogát fenntartjuk!

## Felnőtt Étlap

## Étlap

2022. október 17 - 2022. október 21

2022.10.17 Hétfő	2022.10.18 Kedd	2022.10.19 Szerda	2022.10.20 Csütörtök	2022.10.21 Péntek
<p><b>Almaleves</b><sup>1,7,12,</sup> <b>Székelykáposzta</b><sup>6,7,9,12</sup></p> <p>E: 700,35kcal Tel.zsír.: 8,68g CH: 64,43g Só: 4,57g</p> <p>Zsír: 34,25g Feh.: 30,43g Cuk: 42,13g Ca: 205,44mg</p>	<p><b>Zöldségleves</b> <b>eperlevéllel</b><sup>1,3,9,</sup> <b>Szezámagos rántott</b> <b>csirkemell</b><sup>1,3,11,</sup> <b>Brokkoli</b> <b>főzelék</b><sup>1,7</sup></p> <p>E: 856,89kcal Tel.zsír.: 5,61g CH: 65,58g Só: 5,78g</p> <p>Zsír: 39,84g Feh.: 53,15g Cuk: 12,75g Ca: 499,32mg</p>	<p><b>Zöldborsóleves</b><sup>1,3,12,</sup> <b>Eszterházy</b> <b>marhatokány</b><sup>1,7,10,12,</sup> <b>Spagetti</b> <b>tészta</b><sup>1,3</sup></p> <p>E: 846,76kcal Tel.zsír.: 7,20g CH: 94,82g Só: 3,96g</p> <p>Zsír: 32,30g Feh.: 37,13g Cuk: 13,64g Ca: 149,25mg</p>	<p><b>Köményleves</b><sup>1,</sup> <b>Levesgyöngy betét</b><sup>1,3,7,</sup> <b>Fejtettbab főzelék</b><sup>1,7,12,</sup> <b>Sültkolbász</b></p> <p>E: 867,89kcal Tel.zsír.: 16,99g CH: 73,16g Só: 5,17g</p> <p>Zsír: 50,72g Feh.: 30,19g Cuk: 2,79g Ca: 96,18mg</p>	<p><b>Frankfurti leves</b><sup>1,7,12,</sup> <b>Tejbegríz (tejbedara) kakaó</b> <b>szóráttal</b><sup>1,7</sup></p> <p>E: 814,76kcal Tel.zsír.: 14,83g CH: 93,42g Só: 3,46g</p> <p>Zsír: 36,65g Feh.: 26,68g Cuk: 60,51g Ca: 599,85mg</p>
<p>Energia: 700,35kcal Zsír: 34,25g Telített zsírsav: 8,68g Fehérje: 30,43g Szénhidrát: 64,43g Hozzáadott cukor: 42,13g Só: 4,57g Ca: 205,44mg</p>	<p>Energia: 856,89kcal Zsír: 39,84g Telített zsírsav: 5,61g Fehérje: 53,15g Szénhidrát: 65,58g Hozzáadott cukor: 12,75g Só: 5,78g Ca: 499,32mg</p>	<p>Energia: 846,76kcal Zsír: 32,30g Telített zsírsav: 7,20g Fehérje: 37,13g Szénhidrát: 94,82g Hozzáadott cukor: 13,64g Só: 3,96g Ca: 149,25mg</p>	<p>Energia: 867,89kcal Zsír: 50,72g Telített zsírsav: 16,99g Fehérje: 30,19g Szénhidrát: 73,16g Hozzáadott cukor: 2,79g Só: 5,17g Ca: 96,18mg</p>	<p>Energia: 814,76kcal Zsír: 36,65g Telített zsírsav: 14,83g Fehérje: 26,68g Szénhidrát: 93,42g Hozzáadott cukor: 60,51g Só: 3,46g Ca: 599,85mg</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. Szezámog és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt

A változás jogát fenntartjuk!