

Étkezés	2022.11.21 Hétfő	2022.11.22 Kedd	2022.11.23 Szerda	2022.11.24 Csütörtök	2022.11.25 Péntek
<b>Reggeli</b>	Forró csoki <sub>7</sub> , Félbarna kenyér <sub>1</sub> , Vajkrém <sub>7</sub> , Kígyóborka  E: 207,83kcal Tel.zsír: 5,21g CH: 24,24g Só: 0,45g  Zsír: 8,09g Feh.: 9,47g Cuk: 11,99g Ca: 324,25mg	tej 2.8 % zsírtartalommal <sub>7</sub> , Korpás zsemle <sub>1</sub> , Margarin, Zala felvágott <sub>6</sub> , Jégcsapretek  E: 232,25kcal Tel.zsír: 5,68g CH: 22,27g Só: 0,74g  Zsír: 10,87g Feh.: 11,33g Cuk: 9,23g Ca: 328,46mg	tej 2.8 % zsírtartalommal <sub>7</sub> , Zsemle <sub>1</sub> , Szezámagos sajtkrém <sub>7,11</sub> , paradicsom  E: 213,29kcal Tel.zsír: 5,37g CH: 24,01g Só: 0,59g  Zsír: 8,58g Feh.: 9,78g Cuk: 11,00g Ca: 331,85mg	UHT tej 2,8 <sub>7</sub> , Csokoládés gabonagolyó <sub>1,5,7,8,11</sub>  E: 170,52kcal Tel.zsír: 0,19g CH: 21,15g Só: 0,06g  Zsír: 6,09g Feh.: 7,10g Cuk: 4,32g Ca: mg	tej 2.8 % zsírtartalommal <sub>7</sub> , Burgonyás zsemle <sub>1</sub> , Kockasajt <sub>7</sub> , TV paprika  E: 258,12kcal Tel.zsír: 4,66g CH: 29,13g Só: 0,78g  Zsír: 10,03g Feh.: 12,07g Cuk: 10,53g Ca: 322,40mg
<b>Tízórai</b>	Almaturmix <sub>7</sub>  E: 100,56kcal Tel.zsír: 1,90g CH: 14,70g Só: 0,01g  Zsír: 2,95g Feh.: 3,55g Cuk: 14,70g Ca: 163,00mg	Körte  E: 39,75kcal Tel.zsír: g CH: 9,00g Só: 0,00g  Zsír: 0,23g Feh.: 0,30g Cuk: 9,00g Ca: 11,77mg	Gyümölcs joghurt <sub>7</sub>  E: 51,98kcal Tel.zsír: 0,15g CH: 7,50g Só: 0,15g  Zsír: 0,15g Feh.: 4,95g Cuk: 6,75g Ca: 180,00mg	Banán  E: 105,00kcal Tel.zsír: g CH: 24,20g Só: 0,06g  Zsír: 0,10g Feh.: 1,30g Cuk: 24,20g Ca: 6,00mg	Narancs  E: 31,05kcal Tel.zsír: g CH: 6,38g Só: 0,00g  Zsír: 0,15g Feh.: 0,45g Cuk: 6,38g Ca: 32,85mg
<b>Ebéd</b>	Rántott halrúd (sütőben sütvé) <sub>1,2,3,6,7,9,10</sub> , Rizi-bizi, Csemege uborka  E: 227,39kcal Tel.zsír: 0,67g CH: 31,60g Só: 0,85g  Zsír: 7,50g Feh.: 7,12g Cuk: 1,27g Ca: 19,60mg	Köményes sertéssült <sub>12</sub> , Paracicsomos káposztafőzelék <sub>1</sub> , Alma  E: 353,87kcal Tel.zsír: 0,62g CH: 36,06g Só: 1,37g  Zsír: 16,58g Feh.: 11,94g Cuk: 30,03g Ca: 53,74mg	Csirkepaprikás <sub>1,7,12</sub> , Párolt bulgur <sub>1,9</sub>  E: 321,31kcal Tel.zsír: 2,43g CH: 40,08g Só: 1,05g  Zsír: 15,71g Feh.: 13,47g Cuk: 1,05g Ca: 44,27mg	Zöldbabfőzelék <sub>1,7,12</sub> , Fasírt (sertés) <sub>1,3,6,12</sub>  E: 298,57kcal Tel.zsír: 2,26g CH: 22,06g Só: 1,29g  Zsír: 17,64g Feh.: 11,74g Cuk: 3,94g Ca: 60,27mg	Szárnyas raguleves (tejfőlös) <sub>1,3,7</sub> , Tejbegríz (tejbedara) kakaó szórattal <sub>1,7</sub>  E: 422,67kcal Tel.zsír: 6,88g CH: 51,33g Só: 0,88g  Zsír: 15,18g Feh.: 19,14g Cuk: 35,99g Ca: 307,83mg
<b>Uzsonna</b>	tej 2.8 % zsírtartalommal <sub>7</sub> , Mákos búrkifli <sub>1,3,7</sub>  E: 294,81kcal Tel.zsír: 5,30g CH: 29,70g Só: 0,19g  Zsír: 15,10g Feh.: 9,80g Cuk: 15,20g Ca: 320,00mg	tej 2.8 % zsírtartalommal <sub>7</sub> , Zöldfűszeres túrókrém <sub>7</sub> , Teljeskiörlésű tönkölybúza kenyér <sub>1</sub>  E: 193,21kcal Tel.zsír: 4,39g CH: 21,38g Só: 0,32g  Zsír: 6,95g Feh.: 11,54g Cuk: 10,81g Ca: 334,99mg	tej 2.8 % zsírtartalommal <sub>7</sub> , Rozsos babajka <sub>1</sub> , Tojáskrém <sub>3,10</sub>  E: 239,03kcal Tel.zsír: 4,11g CH: 23,11g Só: 0,56g  Zsír: 10,32g Feh.: 12,78g Cuk: 9,64g Ca: 332,36mg	tej 2.8 % zsírtartalommal <sub>7</sub> , Teljes kiörlésű TOAST kenyér (tk.tönkölybúza) <sub>1</sub> , Szeletelt sajt, Margarin, Kaliforniai paprika  E: 259,66kcal Tel.zsír: 7,83g CH: 22,04g Só: 0,68g  Zsír: 13,11g Feh.: 13,93g Cuk: 10,30g Ca: 321,40mg	tej 2.8 % zsírtartalommal <sub>7</sub> , Túros sajtos pogácsa <sub>1,3,7</sub>  E: 219,59kcal Tel.zsír: 5,75g CH: 17,65g Só: 0,74g  Zsír: 12,10g Feh.: 10,05g Cuk: 9,52g Ca: 320,00mg
Energia:	830,59kcal	819,09kcal	825,61kcal	833,74kcal	931,43kcal
Zsír:	33,64g	34,63g	34,77g	36,95g	37,47g
Telített zsírsav:	13,08g	10,69g	12,06g	10,28g	17,30g
Fehérje:	29,94g	35,10g	40,98g	34,07g	41,71g
Szénhidrát:	100,25g	88,70g	94,69g	89,44g	104,49g
Hozzáadott cukor:	43,16g	59,07g	28,44g	42,76g	62,43g
Só:	1,49g	2,43g	2,35g	2,09g	2,40g
Ca:	826,85mg	728,97mg	888,48mg	387,67mg	983,08mg

**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

Étkezés	2022.11.21 Hétfő	2022.11.22 Kedd	2022.11.23 Szerda	2022.11.24 Csütörtök	2022.11.25 Péntek
<b>Tízórai</b>	Forró csoki <sup>7</sup> , Teljeskiörlésű rozskenyér <sup>1</sup> , Vajkrém <sup>7</sup> , Kígyóborka  E: 279,70kcal Tel.zsír: 6,37g CH: 35,87g Só: 0,79g  Zsír: 9,37g Feh.: 11,09g Cuk: 14,48g Ca: 326,38mg	Tea <sup>12</sup> , Korpás zsemle <sup>1</sup> , Margarin, Zala felvágott <sup>6</sup> , Jégcsapretek  E: 220,36kcal Tel.zsír: 2,41g CH: 32,91g Só: 1,10g  Zsír: 6,57g Feh.: 7,40g Cuk: 7,15g Ca: 13,13mg	tej 2.8 % zsírtartalommal <sup>1</sup> , Teljeskiörlésű formakenyér <sup>1</sup> , Szezámagos sajtkrém <sup>7,11</sup> , paradicsom  E: 281,29kcal Tel.zsír: 6,15g CH: 32,99g Só: 1,13g  Zsír: 10,31g Feh.: 12,00g Cuk: 11,90g Ca: 330,90mg	UHT tej 2,8 <sup>7</sup> , Csokoládés gabonagolyó <sup>1,5,7,8,11</sup>  E: 228,70kcal Tel.zsír: 0,39g CH: 32,89g Só: 0,12g  Zsír: 6,59g Feh.: 8,19g Cuk: 8,64g Ca: mg	Tea - zöld <sup>12</sup> , Tönkölybúza párna <sup>1,11</sup> , Kockasajt, TV paprika  E: 269,99kcal Tel.zsír: g CH: 41,65g Só: 1,27g  Zsír: 7,49g Feh.: 10,27g Cuk: 10,56g Ca: 3,64mg
<b>Ebéd</b>	Zellerkrémleves zsemlekockával <sup>1,3,7,8,9</sup> , Rántott halrúd (sütőben sütvé) <sup>1,2,3,6,7,9,10</sup> , Rizi-bizi, Csemege uborka  E: 477,32kcal Tel.zsír: 4,37g CH: 58,04g Só: 1,83g  Zsír: 20,61g Feh.: 12,97g Cuk: 2,20g Ca: 57,29mg	Daragaluskaleves <sup>1,3</sup> , Köményes sertéssült <sup>12</sup> , Paradicsomos káposztafőzelék <sup>1</sup> , Müzliszelet <sup>1</sup> , Körte  E: 650,33kcal Tel.zsír: 2,81g CH: 77,42g Só: 3,05g  Zsír: 26,87g Feh.: 18,77g Cuk: 57,49g Ca: 120,98mg	Gombaleves (tejfölös) <sup>1,3,7,9</sup> , Csirkepaprikás <sup>1,7,12</sup> , Szarvacska tészta <sup>1,3</sup>  E: 506,63kcal Tel.zsír: 5,99g CH: 55,31g Só: 1,96g  Zsír: 24,42g Feh.: 21,62g Cuk: 3,48g Ca: 90,18mg	Lebbencsleves <sup>1,12</sup> , Zöldbabfőzelék <sup>1,7,12</sup> , Fasírt (sertés) <sup>1,3,6,12</sup>  E: 489,84kcal Tel.zsír: 3,38g CH: 45,03g Só: 2,92g  Zsír: 25,96g Feh.: 17,26g Cuk: 6,04g Ca: 86,03mg	Szárnyas raguleves (tejfölös) <sup>1,3,7</sup> , Tejbegríz (tejbedara) kakaó szórattal <sup>1,7</sup>  E: 560,85kcal Tel.zsír: 9,96g CH: 67,24g Só: 1,33g  Zsír: 20,71g Feh.: 24,88g Cuk: 47,14g Ca: 511,94mg
<b>Uzsonna</b>	Mákos búrkifli <sup>1,3,7</sup>  E: 180,09kcal Tel.zsír: 1,50g CH: 20,50g Só: 0,17g  Zsír: 9,50g Feh.: 3,00g Cuk: 6,00g Ca: mg	Teljeskiörlésű tönkölybúza kenyér <sup>1</sup> , Zöldfűszeres túrókrém <sup>7</sup>  E: 142,02kcal Tel.zsír: 0,79g CH: 23,92g Só: 0,59g  Zsír: 1,96g Feh.: 7,82g Cuk: 2,82g Ca: 20,40mg	Rozsos babajka <sup>1</sup> , Tojáskrém <sup>3,10</sup>  E: 209,19kcal Tel.zsír: 0,43g CH: 27,69g Só: 0,98g  Zsír: 6,45g Feh.: 9,23g Cuk: 0,89g Ca: 16,39mg	Teljes kiörlésű TOAST kenyér (tk.tönkölybúza) <sup>1</sup> , Szeletelt sajt, Margarin, Kaliforniai paprika  E: 236,49kcal Tel.zsír: 5,73g CH: 24,99g Só: 1,08g  Zsír: 10,39g Feh.: 11,76g Cuk: 2,15g Ca: 2,10mg	Túrós sajtos pogácsa <sup>1,3,7</sup>  E: 209,73kcal Tel.zsír: 3,90g CH: 16,90g Só: 1,44g  Zsír: 13,00g Feh.: 6,50g Cuk: 0,65g Ca: mg
Energia:	937,11kcal	1 012,71kcal	997,11kcal	955,03kcal	1 040,56kcal
Zsír:	39,48g	35,41g	41,18g	42,94g	41,21g
Telített zsírsav:	12,24g	6,02g	12,58g	9,50g	13,86g
Fehérje:	27,06g	33,98g	42,86g	37,23g	41,65g
Szénhidrát:	114,41g	134,25g	115,99g	102,91g	125,78g
Hozzáadott cukor:	22,69g	67,45g	16,27g	16,83g	58,35g
Só:	2,78g	4,75g	4,06g	4,12g	4,04g
Ca:	383,67mg	154,51mg	437,47mg	88,13mg	515,58mg

**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

Alsó tagozatos Iskolás Étlap

Étlap

2022. november 21 - 2022. november 25

Étkezés	2022.11.21 Hétfő	2022.11.22 Kedd	2022.11.23 Szerda	2022.11.24 Csütörtök	2022.11.25 Péntek
<b>Tízórai</b>	Forró csoki <sup>7</sup> , Teljeskiörlésű rozskenyér <sup>1</sup> , Vajkrém <sup>7</sup> , Kígyóborka  E: 321,51kcal Tel.zsír: 7,98g CH: 38,79g Só: 0,84g  Zsír: 11,80g Feh.: 13,16g Cuk: 17,28g Ca: 408,50mg	Tea <sup>12</sup> , Korpás zsemle <sup>1</sup> , Margarin, Zala felvágott <sup>6</sup> , Jégcsapretek  E: 272,00kcal Tel.zsír: 3,76g CH: 35,26g Só: 1,43g  Zsír: 10,57g Feh.: 9,15g Cuk: 9,15g Ca: 17,88mg	tej 2.8 % zsírtartalommal <sup>1</sup> , Teljeskiörlésű formakenyér <sup>1</sup> , Szezámagos sajtkrém <sup>7,11</sup> , paradicsom  E: 315,36kcal Tel.zsír: 7,11g CH: 35,74g Só: 1,13g  Zsír: 12,00g Feh.: 13,93g Cuk: 14,60g Ca: 415,65mg	UHT tej 2,8 <sup>7</sup> , Csokoládés gabonagolyó <sup>1,5,7,8,11</sup>  E: 295,58kcal Tel.zsír: 0,52g CH: 43,07g Só: 0,16g  Zsír: 8,32g Feh.: 10,42g Cuk: 11,52g Ca: mg	Tea - zöld <sup>12</sup> , Tönkölybúza párna <sup>1,11</sup> , Kockasajt <sup>7</sup> , TV paprika  E: 271,95kcal Tel.zsír: g CH: 41,95g Só: 1,27g  Zsír: 7,52g Feh.: 10,39g Cuk: 10,56g Ca: 4,84mg
<b>Ebéd</b>	Zellerkrémleves zsemlekockával <sup>1,3,7,8,9</sup> , Rántott halrúd (sütőben sütvé) <sup>1,2,3,6,7,9,10</sup> , Rizi-bizi, Csemege uborka  E: 619,80kcal Tel.zsír: 5,86g CH: 75,58g Só: 2,65g  Zsír: 26,77g Feh.: 16,63g Cuk: 2,90g Ca: 72,76mg	Daragaluskaleves <sup>1,3</sup> , Köményes sertéssült <sup>12</sup> , Paradicsomos káposztafőzelék <sup>1</sup> , Müzliszelet <sup>1</sup> , Körte  E: 769,58kcal Tel.zsír: 3,24g CH: 93,44g Só: 3,81g  Zsír: 31,50g Feh.: 21,33g Cuk: 71,20g Ca: 145,74mg	Gombaleves (tejfölös) <sup>1,3,7,9</sup> , Csirkepaprikás <sup>1,7,12</sup> , Szarvacska tészta <sup>1,3</sup>  E: 607,47kcal Tel.zsír: 6,99g CH: 64,79g Só: 2,52g  Zsír: 30,13g Feh.: 26,53g Cuk: 4,27g Ca: 106,68mg	Lebbencsleves <sup>1,12</sup> , Zöldbabfőzelék <sup>1,7,12</sup> , Fasírt (sertés) <sup>1,3,6,12</sup>  E: 606,53kcal Tel.zsír: 4,26g CH: 56,31g Só: 3,51g  Zsír: 32,05g Feh.: 21,02g Cuk: 7,57g Ca: 106,51mg	Szárnyas raguleves (tejfölös) <sup>1,3,7</sup> , Tejbegríz (tejbedara) kakaó szórattal <sup>1,7</sup>  E: 651,64kcal Tel.zsír: 11,30g CH: 79,96g Só: 1,67g  Zsír: 23,35g Feh.: 28,72g Cuk: 55,82g Ca: 568,35mg
<b>Uzsonna</b>	Mákos búrkifli <sup>1,3,7</sup>  E: 360,18kcal Tel.zsír: 3,00g CH: 41,00g Só: 0,33g  Zsír: 19,00g Feh.: 6,00g Cuk: 12,00g Ca: mg	Teljeskiörlésű tönkölybúza kenyér <sup>1</sup> , Zöldfűszeres túrókrém <sup>7</sup>  E: 149,82kcal Tel.zsír: 1,00g CH: 24,17g Só: 0,65g  Zsír: 2,34g Feh.: 8,66g Cuk: 3,03g Ca: 25,98mg	Rozsos babajka <sup>1</sup> , Tojáskrém <sup>3,10</sup>  E: 243,52kcal Tel.zsír: 0,62g CH: 28,01g Só: 1,09g  Zsír: 9,03g Feh.: 11,48g Cuk: 1,04g Ca: 23,78mg	Teljes kiörlésű TOAST kenyér (tk.tönkölybúza) <sup>1</sup> , Szeletelt sajt, Margarin, Kaliforniai paprika  E: 257,27kcal Tel.zsír: 6,35g CH: 25,62g Só: 1,16g  Zsír: 12,42g Feh.: 11,96g Cuk: 2,15g Ca: 2,80mg	Túrós sajtos pogácsa <sup>1,3,7</sup>  E: 209,73kcal Tel.zsír: 3,90g CH: 16,90g Só: 1,44g  Zsír: 13,00g Feh.: 6,50g Cuk: 0,65g Ca: mg
Energia:	1 301,50kcal	1 191,40kcal	1 166,34kcal	1 159,38kcal	1 133,31kcal
Zsír:	57,57g	44,40g	51,16g	52,79g	43,87g
Telített zsírsav:	16,84g	8,00g	14,72g	11,13g	15,20g
Fehérje:	35,79g	39,14g	51,94g	43,40g	45,61g
Szénhidrát:	155,38g	152,87g	128,55g	125,00g	138,80g
Hozzáadott cukor:	32,18g	83,38g	19,90g	21,24g	67,03g
Só:	3,82g	5,89g	4,74g	4,83g	4,38g
Ca:	481,26mg	189,60mg	546,11mg	109,31mg	573,20mg

**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

Felső tagozatos Iskolás Étlap

Étlap

2022. november 21 - 2022. november 25

Étkezés	2022.11.21 Hétfő	2022.11.22 Kedd	2022.11.23 Szerda	2022.11.24 Csütörtök	2022.11.25 Péntek
<b>Tízórai</b>	Forró csoki <sup>7</sup> , Teljeskiörlésű rozskenyér <sup>1</sup> , Vajkrém <sup>7</sup> , Kígyóborka  E: 323,98kcal Tel.zsír: 7,99g CH: 39,22g Só: 0,84g  Zsír: 11,83g Feh.: 13,28g Cuk: 17,65g Ca: 410,00mg	Tea <sup>12</sup> , Korpás zsemle <sup>1</sup> , Margarin, Zala felvágott <sup>6</sup> , Jégcsapretek  E: 277,43kcal Tel.zsír: 3,76g CH: 36,52g Só: 1,44g  Zsír: 10,58g Feh.: 9,26g Cuk: 10,15g Ca: 20,59mg	tej 2.8 % zsírtartalommal <sup>1</sup> , Teljeskiörlésű formakenyér <sup>1</sup> , Szezámagos sajtkrém <sup>7,11</sup> , paradicsom  E: 333,66kcal Tel.zsír: 7,89g CH: 36,67g Só: 1,28g  Zsír: 13,39g Feh.: 14,49g Cuk: 15,50g Ca: 419,06mg	UHT tej 2,8 <sup>7</sup> , Csokoládés gabonagolyó <sup>1,5,7,8,11</sup>  E: 295,58kcal Tel.zsír: 0,52g CH: 43,07g Só: 0,16g  Zsír: 8,32g Feh.: 10,42g Cuk: 11,52g Ca: mg	Tea - zöld <sup>12</sup> , Tönkölybúza párna <sup>1,11</sup> , Kockasajt <sup>7</sup> , TV paprika  E: 298,43kcal Tel.zsír: g CH: 42,73g Só: 1,47g  Zsír: 9,55g Feh.: 11,71g Cuk: 11,04g Ca: 6,04mg
<b>Ebéd</b>	Zellerkrémleves zsemlekockával <sup>1,3,7,8,9</sup> , Rántott halrúd (sütőben sütvé) <sup>1,2,3,6,7,9,10</sup> , Rizi-bizi, Csemege uborka  E: 720,16kcal Tel.zsír: 6,39g CH: 89,02g Só: 3,08g  Zsír: 30,52g Feh.: 19,38g Cuk: 3,02g Ca: 82,22mg	Daragaluskaleves <sup>1,3</sup> , Köményes sertéssült <sup>12</sup> , Paradicsomos káposztafőzelék <sup>1</sup> , Müzliszelet <sup>1</sup> , Körte  E: 897,20kcal Tel.zsír: 3,67g CH: 106,39g Só: 5,06g  Zsír: 37,84g Feh.: 25,02g Cuk: 81,45g Ca: 166,00mg	Gombaleves (tejfölös) <sup>1,3,7,9</sup> , Csirkepaprikás <sup>1,7,12</sup> , Szarvacska tészta <sup>1,3</sup> , Banán  E: 891,17kcal Tel.zsír: 7,81g CH: 119,70g Só: 3,43g  Zsír: 34,64g Feh.: 32,23g Cuk: 53,38g Ca: 132,64mg	Lebbencsleves <sup>1,12</sup> , Zöldbabfőzelék <sup>1,7,12</sup> , Fasírt (sertés) <sup>1,3,6,12</sup>  E: 721,64kcal Tel.zsír: 5,24g CH: 65,53g Só: 4,12g  Zsír: 39,09g Feh.: 24,38g Cuk: 8,82g Ca: 123,51mg	Szárnyas raguleves (tejfölös) <sup>1,3,7</sup> , Tejbegríz (tejbedara) kakaó szórattal <sup>1,7</sup>  E: 764,08kcal Tel.zsír: 12,62g CH: 93,32g Só: 2,02g  Zsír: 26,42g Feh.: 35,79g Cuk: 62,46g Ca: 606,46mg
<b>Uzsonna</b>	Mákos búrkifli <sup>1,3,7</sup>  E: 360,18kcal Tel.zsír: 3,00g CH: 41,00g Só: 0,33g  Zsír: 19,00g Feh.: 6,00g Cuk: 12,00g Ca: mg	Teljeskiörlésű tönkölybúza kenyér <sup>1</sup> , Zöldfűszeres túrókrém <sup>7</sup>  E: 155,05kcal Tel.zsír: 1,13g CH: 24,37g Só: 0,68g  Zsír: 2,59g Feh.: 9,20g Cuk: 3,19g Ca: 30,33mg	Rozsos babajka <sup>1</sup> , Tojáskrém <sup>3,10</sup>  E: 260,91kcal Tel.zsír: 0,93g CH: 28,28g Só: 1,19g  Zsír: 10,58g Feh.: 12,12g Cuk: 1,18g Ca: 26,37mg	Teljes kiörlésű TOAST kenyér (tk.tönkölybúza) <sup>1</sup> , Szeletelt sajt, Margarin, Kaliforniai paprika  E: 292,96kcal Tel.zsír: 8,05g CH: 26,28g Só: 1,33g  Zsír: 15,05g Feh.: 14,36g Cuk: 2,20g Ca: 3,50mg	Túrós sajtos pogácsa <sup>1,3,7</sup> , Narancs  E: 271,83kcal Tel.zsír: 3,90g CH: 29,65g Só: 1,45g  Zsír: 13,30g Feh.: 7,40g Cuk: 13,40g Ca: 65,70mg
Energia:	1 404,32kcal	1 329,67kcal	1 485,74kcal	1 310,17kcal	1 334,33kcal
Zsír:	61,35g	51,02g	58,60g	62,46g	49,28g
Telített zsírsav:	17,38g	8,56g	16,63g	13,81g	16,52g
Fehérje:	38,66g	43,47g	58,84g	49,16g	54,90g
Szénhidrát:	169,24g	167,27g	184,65g	134,87g	165,70g
Hozzáadott cukor:	32,67g	94,78g	70,06g	22,54g	86,90g
Só:	4,25g	7,18g	5,90g	5,61g	4,93g
Ca:	492,22mg	216,91mg	578,08mg	127,01mg	678,20mg

**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

## Középiskolás Étlap

## Étlap

2022. november 21 - 2022. november 25

2022.11.21 Hétfő	2022.11.22 Kedd	2022.11.23 Szerda	2022.11.24 Csütörtök	2022.11.25 Péntek
<p>Zellerkrémleves zsemlekockával<sup>1,3,7,8,9</sup>, Rántott halrúd (sütőben sütvé)<sup>1,2,3,6,7,9,10</sup>, Rizibizi, Csemege uborka</p> <p>E: 818,71kcal Tel.zsír.: 7,67g CH: 102,49g Só: 3,61g</p> <p>Zsír: 34,39g Feh.: 21,46g Cuk: 3,61g Ca: 93,83mg</p>	<p>Daragaluskaleves<sup>1,3</sup>, Köményes sertéssült<sup>12</sup>, Paradicsomos káposztafőzelék<sup>1</sup></p> <p>E: 890,14kcal Tel.zsír.: 4,03g CH: 90,34g Só: 5,82g</p> <p>Zsír: 43,21g Feh.: 26,83g Cuk: 65,42g Ca: 154,96mg</p>	<p>Gombaleves (tejfölös)<sup>1,3,7,9</sup>, Csirkepaprikás<sup>1,7,12</sup>, Szarvacska tészta<sup>1,3</sup></p> <p>E: 749,34kcal Tel.zsír.: 8,33g CH: 77,44g Só: 4,04g</p> <p>Zsír: 38,15g Feh.: 33,13g Cuk: 5,61g Ca: 135,52mg</p>	<p>Lebbencsleves<sup>1,12</sup>, Zöldbabfőzelék<sup>1,7,12</sup>, Fasírt (sertés)<sup>1,3,6,12</sup></p> <p>E: 808,64kcal Tel.zsír.: 5,49g CH: 76,98g Só: 4,92g</p> <p>Zsír: 42,26g Feh.: 27,23g Cuk: 9,85g Ca: 135,28mg</p>	<p>Szárnyas raguleves (tejfölös)<sup>1,3,7</sup>, Tejbegríz (tejbedara) kakaó szórattal<sup>1,7</sup></p> <p>E: 768,73kcal Tel.zsír.: 12,44g CH: 92,96g Só: 2,40g</p> <p>Zsír: 26,47g Feh.: 36,97g Cuk: 59,38g Ca: 578,77mg</p>
<p>Energia: 818,71kcal Zsír: 34,39g Telített zsírsav: 7,67g Fehérje: 21,46g Szénhidrát: 102,49g Hozzáadott cukor: 3,61g Só: 3,61g Ca: 93,83mg</p>	<p>Energia: 890,14kcal Zsír: 43,21g Telített zsírsav: 4,03g Fehérje: 26,83g Szénhidrát: 90,34g Hozzáadott cukor: 65,42g Só: 5,82g Ca: 154,96mg</p>	<p>Energia: 749,34kcal Zsír: 38,15g Telített zsírsav: 8,33g Fehérje: 33,13g Szénhidrát: 77,44g Hozzáadott cukor: 5,61g Só: 4,04g Ca: 135,52mg</p>	<p>Energia: 808,64kcal Zsír: 42,26g Telített zsírsav: 5,49g Fehérje: 27,23g Szénhidrát: 76,98g Hozzáadott cukor: 9,85g Só: 4,92g Ca: 135,28mg</p>	<p>Energia: 768,73kcal Zsír: 26,47g Telített zsírsav: 12,44g Fehérje: 36,97g Szénhidrát: 92,96g Hozzáadott cukor: 59,38g Só: 2,40g Ca: 578,77mg</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. Csillagfürt

## Felnőtt Étlap

## Étlap

2022. november 21 - 2022. november 25

2022.11.21 Hétfő	2022.11.22 Kedd	2022.11.23 Szerda	2022.11.24 Csütörtök	2022.11.25 Péntek
<p>Zellerkrémleves zsemlekockával<sup>1,3,7,8,9</sup>, Rántott halrúd (sütőben sütvé)<sup>1,2,3,6,7,9,10</sup>, Rizi-bizi, Csemege uborka</p> <p>E: 818,71kcal Tel.zsír.: 7,67g CH: 102,49g Só: 3,61g</p> <p>Zsír: 34,39g Feh.: 21,46g Cuk: 3,61g Ca: 93,83mg</p>	<p>Daragaluskaleves<sup>1,3</sup>, Köményes sertéssült<sup>12</sup>, Paradicsomos káposztafőzelék<sup>1</sup></p> <p>E: 890,14kcal Tel.zsír.: 4,03g CH: 90,34g Só: 5,82g</p> <p>Zsír: 43,21g Feh.: 26,83g Cuk: 65,42g Ca: 154,96mg</p>	<p>Gombaleves (tejfölös)<sup>1,3,7,9</sup>, Csirkepaprikás<sup>1,7,12</sup>, Szarvacska tészta<sup>1,3</sup></p> <p>E: 749,34kcal Tel.zsír.: 8,33g CH: 77,44g Só: 4,04g</p> <p>Zsír: 38,15g Feh.: 33,13g Cuk: 5,61g Ca: 135,52mg</p>	<p>Lebbencsleves<sup>1,12</sup>, Zöldbabfőzelék<sup>1,7,12</sup>, Fasírt (sertés) <sup>1,3,6,12</sup></p> <p>E: 808,64kcal Tel.zsír.: 5,49g CH: 76,98g Só: 4,92g</p> <p>Zsír: 42,26g Feh.: 27,23g Cuk: 9,85g Ca: 135,28mg</p>	<p>Szárnyas raguleves (tejfölös)<sup>1,3,7</sup>, Tejbeгрíz (tejbedara) kakaó szóráttal<sup>1,7</sup></p> <p>E: 768,73kcal Tel.zsír.: 12,44g CH: 92,96g Só: 2,40g</p> <p>Zsír: 26,47g Feh.: 36,97g Cuk: 59,38g Ca: 578,77mg</p>
<p>Energia: 818,71kcal Zsír: 34,39g Telített zsírsav: 7,67g Fehérje: 21,46g Szénhidrát: 102,49g Hozzáadott cukor: 3,61g Só: 3,61g Ca: 93,83mg</p>	<p>Energia: 890,14kcal Zsír: 43,21g Telített zsírsav: 4,03g Fehérje: 26,83g Szénhidrát: 90,34g Hozzáadott cukor: 65,42g Só: 5,82g Ca: 154,96mg</p>	<p>Energia: 749,34kcal Zsír: 38,15g Telített zsírsav: 8,33g Fehérje: 33,13g Szénhidrát: 77,44g Hozzáadott cukor: 5,61g Só: 4,04g Ca: 135,52mg</p>	<p>Energia: 808,64kcal Zsír: 42,26g Telített zsírsav: 5,49g Fehérje: 27,23g Szénhidrát: 76,98g Hozzáadott cukor: 9,85g Só: 4,92g Ca: 135,28mg</p>	<p>Energia: 768,73kcal Zsír: 26,47g Telített zsírsav: 12,44g Fehérje: 36,97g Szénhidrát: 92,96g Hozzáadott cukor: 59,38g Só: 2,40g Ca: 578,77mg</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