

Étkezés	2022.12.12 Hétfő	2022.12.13 Kedd	2022.12.14 Szerda	2022.12.15 Csütörtök	2022.12.16 Péntek
<b>Reggeli</b>	tej 2.8 % zsírtartalommal <sub>7</sub> , Zsemle <sub>1</sub> , Margarin, Kígyóuborka  E: 197,36kcal Tel.zsír.: 4,42g CH: 22,53g Só: 0,38g  Zsír: 7,89g Feh.: 8,97g Cuk: 9,54g Ca: 328,70mg	tej 2.8 % zsírtartalommal <sub>7</sub> , Zöldséges stangli <sub>1,7,9</sub> , sajtkrém, natúr <sub>7</sub> , Jégcsapretek  E: 219,58kcal Tel.zsír.: 5,67g CH: 25,13g Só: 0,56g  Zsír: 8,92g Feh.: 10,48g Cuk: 12,00g Ca: 325,40mg	Kakaó <sub>7</sub> , Kifli, tejes <sub>1,7</sub> , Szeletelt sajt, Margarin, TV paprika  E: 258,41kcal Tel.zsír.: 7,47g CH: 23,69g Só: 0,61g  Zsír: 12,54g Feh.: 12,18g Cuk: 12,46g Ca: 247,16mg	tej 2.8 % zsírtartalommal <sub>7</sub> , fahéjas csiga <sub>1,3,7</sub>  E: 221,99kcal Tel.zsír.: 4,77g CH: 20,90g Só: 0,13g  Zsír: 11,12g Feh.: 8,43g Cuk: 10,50g Ca: 320,00mg	UHT tej 2,8 <sub>7</sub> , Kukoricás babajka <sub>1</sub> , Margarin, Hónapos reték  E: 205,92kcal Tel.zsír.: 0,92g CH: 24,57g Só: 0,48g  Zsír: 8,22g Feh.: 8,42g Cuk: 0,74g Ca: 9,40mg
<b>Tízórai</b>	Ananászturmix <sub>7</sub>  E: 83,61kcal Tel.zsír.: 1,90g CH: 10,60g Só: 0,01g  Zsír: 2,85g Feh.: 3,60g Cuk: 10,60g Ca: 168,00mg	Őszibarack turmix <sub>7</sub>  E: 101,26kcal Tel.zsír.: 1,90g CH: 15,20g Só: 0,01g  Zsír: 2,80g Feh.: 3,65g Cuk: 15,20g Ca: 161,95mg	Körteturmix <sub>7</sub>  E: 105,71kcal Tel.zsír.: 1,90g CH: 16,45g Só: 0,02g  Zsír: 2,80g Feh.: 3,55g Cuk: 16,45g Ca: 163,50mg	Banános túrókrém <sub>7</sub>  E: 148,98kcal Tel.zsír.: 2,28g CH: 16,74g Só: 0,06g  Zsír: 4,26g Feh.: 10,50g Cuk: 16,74g Ca: 51,60mg	Vegyes gyümölcsjoghurt házi <sub>7</sub> , Korpovit keksz 75% teljes kiőrlésű <sub>1,12</sub>  E: 162,18kcal Tel.zsír.: 2,76g CH: 21,22g Só: 0,47g  Zsír: 5,72g Feh.: 5,29g Cuk: 14,72g Ca: 128,80mg
<b>Ebéd</b>	Bakonyi sertésragu <sub>1,7</sub> , Párolt bulgur <sub>1,9</sub>  E: 322,39kcal Tel.zsír.: 2,35g CH: 40,54g Só: 1,51g  Zsír: 12,39g Feh.: 14,39g Cuk: 1,08g Ca: 46,45mg	Sült csirkecombfilé, Zöldborsó főzelék <sub>1,7</sub> , Körte  E: 286,95kcal Tel.zsír.: 1,73g CH: 32,22g Só: 1,01g  Zsír: 13,34g Feh.: 16,01g Cuk: 16,26g Ca: 150,12mg	Burgonyapüré hercegnő módra, csirkemájjal <sub>7</sub> , Őszibarack befőtt  E: 267,03kcal Tel.zsír.: 2,94g CH: 40,35g Só: 0,50g  Zsír: 6,34g Feh.: 11,95g Cuk: 11,85g Ca: 112,03mg	Sült pulykacomb, Brokkoli főzelék <sub>1,7</sub> , Narancs  E: 206,99kcal Tel.zsír.: 2,29g CH: 15,82g Só: 1,16g  Zsír: 7,28g Feh.: 18,78g Cuk: 11,23g Ca: 241,44mg	Kelkáposzta főzelék <sub>1,12</sub> , Főtt virsli, Banán  E: 268,23kcal Tel.zsír.: 1,77g CH: 37,99g Só: 1,18g  Zsír: 8,52g Feh.: 9,02g Cuk: 27,80g Ca: 56,07mg
<b>Uzsonna</b>	tej 2.8 % zsírtartalommal <sub>7</sub> , Almás kosárka <sub>1,3,7</sub>  E: 200,01kcal Tel.zsír.: 4,77g CH: 18,62g Só: 0,14g  Zsír: 10,80g Feh.: 8,10g Cuk: 11,15g Ca: 320,00mg	tej 2.8 % zsírtartalommal <sub>7</sub> , Teljeskiőrlésű rozskenyér <sub>1</sub> , Körözött <sub>7</sub> , TV paprika  E: 209,05kcal Tel.zsír.: 5,13g CH: 21,98g Só: 0,57g  Zsír: 7,98g Feh.: 11,23g Cuk: 11,10g Ca: 341,19mg	tej 2.8 % zsírtartalommal <sub>7</sub> , Félbarna kenyér <sub>1</sub> , Vajkrém <sub>7</sub> , paradicsom  E: 195,72kcal Tel.zsír.: 5,11g CH: 21,90g Só: 0,44g  Zsír: 7,89g Feh.: 9,25g Cuk: 10,25g Ca: 324,05mg	tej 2.8 % zsírtartalommal <sub>7</sub> , Graham formakenyér (teljeskiőrlésű tönkölybúza) <sub>1</sub> , Tojáspástétom <sub>3,10</sub> , Kaliforniai paprika  E: 257,70kcal Tel.zsír.: 5,61g CH: 20,80g Só: 0,41g  Zsír: 13,08g Feh.: 12,84g Cuk: 9,37g Ca: 333,76mg	UHT tej 2,8 <sub>7</sub> , Korpás zsemle <sub>1</sub> , Kockasajt <sub>7</sub> , paradicsom  E: 226,03kcal Tel.zsír.: 0,17g CH: 23,58g Só: 0,65g  Zsír: 9,91g Feh.: 10,49g Cuk: 1,79g Ca: 2,80mg
Energia:	803,36kcal	816,84kcal	826,87kcal	835,66kcal	862,36kcal
Zsír:	33,93g	33,04g	29,57g	35,75g	32,38g
Telített zsírsav:	13,45g	14,42g	17,42g	14,95g	5,62g
Fehérje:	35,06g	41,37g	36,93g	50,54g	33,22g
Szénhidrát:	92,30g	94,52g	102,39g	74,26g	107,37g
Hozzáadott cukor:	32,37g	54,56g	51,01g	47,85g	45,05g
Só:	2,05g	2,15g	1,57g	1,76g	2,79g
Ca:	863,15mg	978,65mg	846,74mg	946,81mg	197,07mg

**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

# Óvodás Étlap

# Étlap

2022. december 12 - 2022. december 16

Étkezés	2022.12.12 Hétfő	2022.12.13 Kedd	2022.12.14 Szerda	2022.12.15 Csütörtök	2022.12.16 Péntek
<b>Tízórai</b>	Vaníliás tej <sup>7</sup> , Zsemle <sup>1</sup> , Margarin  E: 250,19kcal Tel.zsír: 4,04g CH: 35,23g Só: 0,64g  Zsír: 7,58g Feh.: 9,98g Cuk: 9,28g Ca: 299,39mg	Tea <sup>12</sup> , Zöldséges stangli <sup>1,7,9</sup> , sajtkrém, natur <sup>7</sup> , Jégcsapretek  E: 222,99kcal Tel.zsír: 2,95g CH: 38,22g Só: 0,92g  Zsír: 5,45g Feh.: 6,95g Cuk: 12,20g Ca: 9,05mg	Kakaó <sup>7</sup> , Magvas zsemle <sup>1,11</sup> , Margarin  E: 318,66kcal Tel.zsír: 4,42g CH: 48,17g Só: 0,67g  Zsír: 8,87g Feh.: 12,18g Cuk: 22,08g Ca: 343,10mg	tej 2.8 % zsírtartalommal <sup>7</sup> , fahéjas csiga <sup>1,3,7</sup>  E: 329,27kcal Tel.zsír: 5,75g CH: 32,60g Só: 0,24g  Zsír: 16,65g Feh.: 10,05g Cuk: 11,80g Ca: 320,00mg	UHT tej 2,8 <sup>7</sup> , Tönkölybúza párna <sup>1,11</sup> , Margarin  E: 291,47kcal Tel.zsír: 0,62g CH: 41,63g Só: 0,75g  Zsír: 9,00g Feh.: 12,38g Cuk: 2,10g Ca: mg
<b>Ebéd</b>	Karfiollevés (magyaros) tésztával <sup>1,3,9</sup> , Bakonyi sertésragu <sup>1,7</sup> , Párolt bulgur <sup>1,9</sup> , Körte  E: 602,81kcal Tel.zsír: 3,76g CH: 80,63g Só: 2,84g  Zsír: 22,02g Feh.: 22,73g Cuk: 12,51g Ca: 101,75mg	Májgombóc (májgaluska) levés <sup>1,3,9</sup> , Sült csirkecombfilé, Zöldborsó főzelék <sup>1,7</sup> , Banán  E: 542,13kcal Tel.zsír: 3,09g CH: 64,24g Só: 2,68g  Zsír: 21,42g Feh.: 27,33g Cuk: 35,21g Ca: 236,70mg	Zöldbableves tejfőlős <sup>1,3,7,12</sup> , Köményes sertéssült <sup>12</sup> , Hagymás tört burgonya  E: 499,35kcal Tel.zsír: 3,01g CH: 45,17g Só: 2,17g  Zsír: 26,91g Feh.: 17,16g Cuk: 5,38g Ca: 73,90mg	Zellerkrémleves zsemlekockával <sup>1,3,7,8,9</sup> , Sült pulykacomb, Brokkoli főzelék <sup>1,7</sup> , Narancs  E: 417,87kcal Tel.zsír: 6,53g CH: 31,07g Só: 2,45g  Zsír: 21,01g Feh.: 25,05g Cuk: 12,63g Ca: 315,15mg	Frankfurti leves <sup>1,7,12</sup> , Gránátos (burgonyás) kocka <sup>1</sup> , Csemege uborka  E: 481,04kcal Tel.zsír: 4,90g CH: 57,60g Só: 2,29g  Zsír: 20,23g Feh.: 15,49g Cuk: 6,40g Ca: 94,40mg
<b>Uzsonna</b>	Almás kosárka <sup>1,3,7</sup>  E: 170,58kcal Tel.zsír: 1,95g CH: 18,85g Só: 0,24g  Zsír: 10,40g Feh.: 2,60g Cuk: 3,90g Ca: mg	Teljeskiörlésű rozskenyér <sup>1</sup> , Körözött <sup>7</sup> , TV paprika  E: 171,61kcal Tel.zsír: 2,27g CH: 24,80g Só: 0,97g  Zsír: 4,02g Feh.: 7,06g Cuk: 3,35g Ca: 32,76mg	Teljes kiörlésű RETRO kenyér <sup>1</sup> , Csicseriborsókrém <sup>11,12</sup> , paradicsom  E: 187,02kcal Tel.zsír: 0,58g CH: 32,24g Só: 0,69g  Zsír: 6,17g Feh.: 7,85g Cuk: 3,44g Ca: 22,78mg	Graham formakenyér (teljeskiörlésű tönkölybúza) <sup>1</sup> , Tojáspástétom <sup>3,10</sup> , Kaliforniai paprika  E: 230,17kcal Tel.zsír: 2,68g CH: 22,47g Só: 0,70g  Zsír: 10,44g Feh.: 9,27g Cuk: 0,34g Ca: 18,49mg	Korpás zsemle <sup>1</sup> , Kockasajt, Mandarin  E: 241,01kcal Tel.zsír: 0,32g CH: 36,08g Só: 1,11g  Zsír: 6,84g Feh.: 8,08g Cuk: 11,29g Ca: 23,00mg
Energia:	1 023,58kcal	936,74kcal	1 005,02kcal	977,31kcal	1 013,52kcal
Zsír:	40,00g	30,89g	41,95g	48,10g	36,07g
Telített zsírsav:	9,75g	8,32g	8,01g	14,96g	5,85g
Fehérje:	35,31g	41,34g	37,20g	44,37g	35,95g
Szénhidrát:	134,71g	127,25g	125,57g	86,14g	135,31g
Hozzáadott cukor:	25,69g	50,76g	30,90g	24,77g	19,80g
Só:	3,72g	4,57g	3,53g	3,39g	4,14g
Ca:	401,14mg	278,51mg	439,77mg	653,64mg	117,40mg

### 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. december 12 - 2022. december 16

Étkezés	2022.12.12 Hétfő	2022.12.13 Kedd	2022.12.14 Szerda	2022.12.15 Csütörtök	2022.12.16 Péntek
<b>Tízórai</b>	Vaníliás tej <sup>7</sup> , Zsemle <sup>1</sup> , Margarin E: 310,06kcal Tel.zsír: 5,99g CH: 38,98g Só: 0,73g Zsír: 11,54g Feh.: 12,44g Cuk: 13,00g Ca: 411,39mg	Tea <sup>12</sup> , Zöldséges stangli <sup>1,7,9</sup> , sajtkrém, natur <sup>7</sup> , Jégcsapretek E: 232,45kcal Tel.zsír: 2,95g CH: 40,48g Só: 0,92g Zsír: 5,46g Feh.: 7,06g Cuk: 14,19g Ca: 11,76mg	Kakaó <sup>7</sup> , Magvas zsemle <sup>1,11</sup> , Margarin E: 396,28kcal Tel.zsír: 6,49g CH: 55,50g Só: 0,76g Zsír: 13,04g Feh.: 14,84g Cuk: 29,30g Ca: 455,12mg	tej 2.8 % zsírtartalommal <sup>7</sup> , fahéjas csiga <sup>1,3,7</sup> E: 357,95kcal Tel.zsír: 6,70g CH: 34,90g Só: 0,25g Zsír: 18,05g Feh.: 11,75g Cuk: 14,10g Ca: 400,00mg	UHT tej 2,8 <sup>7</sup> , Tönkölybúza párna <sup>1,11</sup> , Margarin E: 337,24kcal Tel.zsír: 1,24g CH: 44,01g Só: 0,83g Zsír: 12,40g Feh.: 13,96g Cuk: 2,10g Ca: mg
<b>Ebéd</b>	Karfiolleves (magyaros) tésztával <sup>1,3,9</sup> , Bakonyi sertésragu <sup>1,7</sup> , Párolt bulgur <sup>1,9</sup> , Körte E: 727,34kcal Tel.zsír: 4,65g CH: 96,28g Só: 3,44g Zsír: 27,04g Feh.: 26,90g Cuk: 18,79g Ca: 128,70mg	Májgombóc (májgaluska) leves <sup>1,3,9</sup> , Sült csirkecombfilé, Zöldborsó főzelék <sup>1,7</sup> , Banán E: 736,36kcal Tel.zsír: 3,72g CH: 95,99g Só: 3,50g Zsír: 26,24g Feh.: 33,31g Cuk: 60,82g Ca: 279,74mg	Zöldbableves tejfölös <sup>1,3,7,12</sup> , Köményes sertéssült <sup>12</sup> , Hagymás tört burgonya E: 610,41kcal Tel.zsír: 3,58g CH: 55,69g Só: 2,73g Zsír: 33,07g Feh.: 20,17g Cuk: 6,56g Ca: 85,37mg	Zellerkrémleves zsemlekockával <sup>1,3,7,8,9</sup> , Sült pulykacomb, Brokkoli főzelék <sup>1,7</sup> , Narancs E: 554,36kcal Tel.zsír: 8,56g CH: 41,28g Só: 3,56g Zsír: 28,45g Feh.: 31,73g Cuk: 17,56g Ca: 388,98mg	Frankfurti leves <sup>1,7,12</sup> , Gránátos (burgonyás) kocka <sup>1</sup> , Csemege uborka E: 602,00kcal Tel.zsír: 6,23g CH: 71,60g Só: 3,04g Zsír: 25,52g Feh.: 19,45g Cuk: 7,88g Ca: 116,73mg
<b>Uzsonna</b>	Almás kosárka <sup>1,3,7</sup> E: 170,58kcal Tel.zsír: 1,95g CH: 18,85g Só: 0,24g Zsír: 10,40g Feh.: 2,60g Cuk: 3,90g Ca: mg	Teljeskiörlésű rozskenyér <sup>1</sup> , Körözött <sup>7</sup> , TV paprika E: 199,09kcal Tel.zsír: 3,16g CH: 25,75g Só: 1,10g Zsír: 5,76g Feh.: 9,01g Cuk: 3,99g Ca: 48,35mg	Teljes kiörlésű RETRO kenyér <sup>1</sup> , Csicseriborsókrém <sup>11,12</sup> , paradicsom E: 206,86kcal Tel.zsír: 0,70g CH: 35,17g Só: 0,79g Zsír: 7,47g Feh.: 9,00g Cuk: 3,92g Ca: 31,28mg	Graham formakenyér (teljeskiörlésű tönkölybúza) <sup>1</sup> , Tojáspástétom <sup>3,10</sup> , Kaliforniai paprika E: 280,85kcal Tel.zsír: 3,61g CH: 23,40g Só: 0,80g Zsír: 14,55g Feh.: 11,59g Cuk: 0,49g Ca: 26,58mg	Korpás zsemle <sup>1</sup> , Kockasajt, Mandarin E: 241,01kcal Tel.zsír: 0,32g CH: 36,08g Só: 1,11g Zsír: 6,84g Feh.: 8,08g Cuk: 11,29g Ca: 23,00mg
Energia:	1 207,98kcal	1 167,90kcal	1 213,55kcal	1 193,16kcal	1 180,24kcal
Zsír:	48,98g	37,46g	53,58g	61,05g	44,76g
Telített zsírsav:	12,59g	9,83g	10,77g	18,87g	7,80g
Fehérje:	41,94g	49,38g	44,01g	55,07g	41,50g
Szénhidrát:	154,11g	162,22g	146,36g	99,58g	151,69g
Hozzáadott cukor:	35,69g	79,01g	39,77g	32,14g	21,28g
Só:	4,41g	5,52g	4,28g	4,61g	4,97g
Ca:	540,10mg	339,86mg	571,77mg	815,56mg	139,73mg

**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. december 12 - 2022. december 16

Étkezés	2022.12.12 Hétfő	2022.12.13 Kedd	2022.12.14 Szerda	2022.12.15 Csütörtök	2022.12.16 Péntek
<b>Tízórai</b>	Vaníliás tej <sup>7</sup> , Zsemle <sup>1</sup> , Margarin  E: 328,49kcal Tel.zsír: 6,56g CH: 40,66g Só: 0,73g  Zsír: 12,38g Feh.: 13,46g Cuk: 14,68g Ca: 459,39mg	Tea <sup>12</sup> , Zöldséges stangli <sup>1,7,9</sup> , sajtkrém, natur <sup>7</sup> , Jégcsapretek  E: 252,07kcal Tel.zsír: 3,74g CH: 42,24g Só: 1,08g  Zsír: 6,67g Feh.: 7,55g Cuk: 15,69g Ca: 14,47mg	Kakaó <sup>7</sup> , Magvas zsemle <sup>1,11</sup> , Margarin  E: 423,38kcal Tel.zsír: 7,13g CH: 58,92g Só: 0,76g  Zsír: 13,98g Feh.: 15,96g Cuk: 32,68g Ca: 503,13mg	tej 2.8 % zsírtartalommal <sup>7</sup> , fahéjas csiga <sup>1,3,7</sup>  E: 357,95kcal Tel.zsír: 6,70g CH: 34,90g Só: 0,25g  Zsír: 18,05g Feh.: 11,75g Cuk: 14,10g Ca: 400,00mg	UHT tej 2,8 <sup>7</sup> , Tönkölybúza párna <sup>1,11</sup> , Margarin  E: 337,24kcal Tel.zsír: 1,24g CH: 44,01g Só: 0,83g  Zsír: 12,40g Feh.: 13,96g Cuk: 2,10g Ca: mg
<b>Ebéd</b>	Karfiollevés (magyaros) tésztával <sup>1,3,9</sup> , Bakonyi sertésragu <sup>1,7</sup> , Párolt bulgur <sup>1,9</sup> , Körte  E: 855,23kcal Tel.zsír: 5,45g CH: 111,05g Só: 4,62g  Zsír: 32,66g Feh.: 31,22g Cuk: 23,32g Ca: 152,82mg	Májgombóc (májgaluska) levés <sup>1,3,9</sup> , Sült csirkecombfilé, Zöldborsó főzelék <sup>1,7</sup> , Banán  E: 841,04kcal Tel.zsír: 4,21g CH: 105,08g Só: 3,08g  Zsír: 31,80g Feh.: 39,60g Cuk: 62,51g Ca: 311,86mg	Zöldbableves tejfölös <sup>1,3,7,12</sup> , Köményes sertéssült <sup>12</sup> , Hagymás tört burgonya  E: 726,36kcal Tel.zsír: 4,14g CH: 62,53g Só: 3,57g  Zsír: 40,97g Feh.: 23,99g Cuk: 7,72g Ca: 96,48mg	Zellerkrémleves zsemlekockával <sup>1,3,7,8,9</sup> , Sült pulykacomb, Brokkoli főzelék <sup>1,7</sup> , Narancs  E: 636,38kcal Tel.zsír: 9,33g CH: 48,27g Só: 4,12g  Zsír: 32,47g Feh.: 35,82g Cuk: 20,98g Ca: 447,41mg	Frankfurti leves <sup>1,7,12</sup> , Gránátos (burgonyás) kocka <sup>1</sup> , Csemege uborka  E: 709,09kcal Tel.zsír: 7,19g CH: 84,15g Só: 3,87g  Zsír: 30,37g Feh.: 22,44g Cuk: 8,75g Ca: 130,43mg
<b>Uzsonna</b>	Almás kosárka <sup>1,3,7</sup>  E: 170,58kcal Tel.zsír: 1,95g CH: 18,85g Só: 0,24g  Zsír: 10,40g Feh.: 2,60g Cuk: 3,90g Ca: mg	Teljeskiörlésű rozskenyér <sup>1</sup> , Körözött <sup>7</sup> , TV paprika  E: 222,11kcal Tel.zsír: 3,85g CH: 26,58g Só: 1,17g  Zsír: 7,10g Feh.: 10,88g Cuk: 4,52g Ca: 61,44mg	Teljes kiörlésű RETRO kenyér <sup>1</sup> , Csicseriborsókrém <sup>11,12</sup> , paradicsom  E: 235,08kcal Tel.zsír: 0,93g CH: 38,09g Só: 0,89g  Zsír: 9,71g Feh.: 10,13g Cuk: 4,40g Ca: 39,11mg	Graham formakenyér (teljeskiörlésű tönkölybúza) <sup>1</sup> , Tojáspástétom <sup>3,10</sup> , Kaliforniai paprika  E: 311,06kcal Tel.zsír: 4,54g CH: 24,25g Só: 0,87g  Zsír: 17,23g Feh.: 12,29g Cuk: 0,63g Ca: 29,87mg	Korpás zsemle <sup>1</sup> , Kockasajt, Mandarin  E: 265,53kcal Tel.zsír: 0,32g CH: 36,56g Só: 1,31g  Zsír: 8,84g Feh.: 9,28g Cuk: 11,77g Ca: 23,00mg
Energia:	1 354,30kcal	1 315,21kcal	1 384,82kcal	1 305,39kcal	1 311,86kcal
Zsír:	55,44g	45,56g	64,67g	67,75g	51,61g
Telített zsírsav:	13,96g	11,79g	12,20g	20,58g	8,76g
Fehérje:	47,28g	58,03g	50,07g	59,86g	45,68g
Szénhidrát:	170,56g	173,90g	159,55g	107,42g	164,72g
Hozzáadott cukor:	41,90g	82,71g	44,79g	35,71g	22,62g
Só:	5,60g	5,32g	5,23g	5,24g	6,00g
Ca:	612,21mg	387,76mg	638,72mg	877,29mg	153,43mg

**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. december 12 - 2022. december 16

2022.12.12 Hétfő	2022.12.13 Kedd	2022.12.14 Szerda	2022.12.15 Csütörtök	2022.12.16 Péntek
<p><b>Karfiolleves (magyaros) tésztával<sup>1,3,9</sup>, Bakonyi sertésragu<sup>1,7</sup>, Párolt bulgur<sup>1,9</sup></b></p> <p>E: 863,51kcal Tel.zsír.: 6,02g CH: 102,24g Só: 5,08g</p> <p>Zsír: 36,45g Feh.: 34,22g Cuk: 5,88g Ca: 142,43mg</p>	<p><b>Májgombóc (májgaluska) leves<sup>1,3,9</sup>, Sült csirkecombfilé, Zöldborsó főzelék<sup>1,7</sup></b></p> <p>E: 723,27kcal Tel.zsír.: 4,71g CH: 63,31g Só: 5,30g</p> <p>Zsír: 37,11g Feh.: 42,35g Cuk: 15,36g Ca: 331,06mg</p>	<p><b>Zöldbableves tejfölös<sup>1,3,7,12</sup>, Köményes sertéssült<sup>12</sup>, Hagymás tört burgonya</b></p> <p>E: 863,76kcal Tel.zsír.: 4,71g CH: 73,77g Só: 4,02g</p> <p>Zsír: 48,95g Feh.: 28,57g Cuk: 9,17g Ca: 112,62mg</p>	<p><b>Zellerkrémleves zsemlekockával<sup>1,3,7,8,9</sup>, Sült pulykacomb, Brokkoli főzelék<sup>1,7</sup></b></p> <p>E: 710,28kcal Tel.zsír.: 11,56g CH: 41,54g Só: 4,99g</p> <p>Zsír: 39,24g Feh.: 46,96g Cuk: 8,89g Ca: 420,16mg</p>	<p><b>Frankfurti leves<sup>1,7,12</sup>, Gránátos (burgonyás) kocka<sup>1</sup>, Csemege uborka</b></p> <p>E: 807,55kcal Tel.zsír.: 7,94g CH: 96,88g Só: 4,62g</p> <p>Zsír: 34,04g Feh.: 25,76g Cuk: 10,52g Ca: 154,17mg</p>
<p>Energia: 863,51kcal Zsír: 36,45g Telített zsírsav: 6,02g Fehérje: 34,22g Szénhidrát: 102,24g Hozzáadott cukor: 5,88g Só: 5,08g Ca: 142,43mg</p>	<p>Energia: 723,27kcal Zsír: 37,11g Telített zsírsav: 4,71g Fehérje: 42,35g Szénhidrát: 63,31g Hozzáadott cukor: 15,36g Só: 5,30g Ca: 331,06mg</p>	<p>Energia: 863,76kcal Zsír: 48,95g Telített zsírsav: 4,71g Fehérje: 28,57g Szénhidrát: 73,77g Hozzáadott cukor: 9,17g Só: 4,02g Ca: 112,62mg</p>	<p>Energia: 710,28kcal Zsír: 39,24g Telített zsírsav: 11,56g Fehérje: 46,96g Szénhidrát: 41,54g Hozzáadott cukor: 8,89g Só: 4,99g Ca: 420,16mg</p>	<p>Energia: 807,55kcal Zsír: 34,04g Telített zsírsav: 7,94g Fehérje: 25,76g Szénhidrát: 96,88g Hozzáadott cukor: 10,52g Só: 4,62g Ca: 154,17mg</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

## Felnőtt Étlap

## Étlap

2022. december 12 - 2022. december 16

2022.12.12 Hétfő	2022.12.13 Kedd	2022.12.14 Szerda	2022.12.15 Csütörtök	2022.12.16 Péntek
<p><b>Karfiolleves (magyaros) tésztával<sup>1,3,9</sup>, Bakonyi sertésragu<sup>1,7</sup>, Párolt bulgur<sup>1,9</sup></b></p> <p>E: 863,51kcal Tel.zsír.: 6,02g CH: 102,24g Só: 5,08g</p> <p>Zsír: 36,45g Feh.: 34,22g Cuk: 5,88g Ca: 142,43mg</p>	<p><b>Májgombóc (májgaluska) leves<sup>1,3,9</sup>, Sült csirkecombfilé, Zöldborsó főzelék<sup>1,7</sup></b></p> <p>E: 723,27kcal Tel.zsír.: 4,71g CH: 63,31g Só: 5,30g</p> <p>Zsír: 37,11g Feh.: 42,35g Cuk: 15,36g Ca: 331,06mg</p>	<p><b>Zöldbableves tejfölös<sup>1,3,7,12</sup>, Köményes sertéssült<sup>12</sup>, Hagymás tört burgonya</b></p> <p>E: 863,76kcal Tel.zsír.: 4,71g CH: 73,77g Só: 4,02g</p> <p>Zsír: 48,95g Feh.: 28,57g Cuk: 9,17g Ca: 112,62mg</p>	<p><b>Zellerkrémleves zsemlekockával<sup>1,3,7,8,9</sup>, Sült pulykacomb, Brokkoli főzelék<sup>1,7</sup></b></p> <p>E: 710,28kcal Tel.zsír.: 11,56g CH: 41,54g Só: 4,99g</p> <p>Zsír: 39,24g Feh.: 46,96g Cuk: 8,89g Ca: 420,16mg</p>	<p><b>Frankfurti leves<sup>1,7,12</sup>, Gránátos (burgonyás) kocka<sup>1</sup>, Csemege uborka</b></p> <p>E: 807,55kcal Tel.zsír.: 7,94g CH: 96,88g Só: 4,62g</p> <p>Zsír: 34,04g Feh.: 25,76g Cuk: 10,52g Ca: 154,17mg</p>
<p>Energia: 863,51kcal Zsír: 36,45g Telített zsírsav: 6,02g Fehérje: 34,22g Szénhidrát: 102,24g Hozzáadott cukor: 5,88g Só: 5,08g Ca: 142,43mg</p>	<p>Energia: 723,27kcal Zsír: 37,11g Telített zsírsav: 4,71g Fehérje: 42,35g Szénhidrát: 63,31g Hozzáadott cukor: 15,36g Só: 5,30g Ca: 331,06mg</p>	<p>Energia: 863,76kcal Zsír: 48,95g Telített zsírsav: 4,71g Fehérje: 28,57g Szénhidrát: 73,77g Hozzáadott cukor: 9,17g Só: 4,02g Ca: 112,62mg</p>	<p>Energia: 710,28kcal Zsír: 39,24g Telített zsírsav: 11,56g Fehérje: 46,96g Szénhidrát: 41,54g Hozzáadott cukor: 8,89g Só: 4,99g Ca: 420,16mg</p>	<p>Energia: 807,55kcal Zsír: 34,04g Telített zsírsav: 7,94g Fehérje: 25,76g Szénhidrát: 96,88g Hozzáadott cukor: 10,52g Só: 4,62g Ca: 154,17mg</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