

Bölcsődés étlap

Étlap

2023. január 30 - 2023. február 3

Étkezés	2023.01.30 Hétfő	2023.01.31 Kedd	2023.02.01 Szerda	2023.02.02 Csütörtök	2023.02.03 Péntek
<b>Reggeli</b>	Kakaó <sup>7</sup> , Böngyöle <sup>1,3,7,11</sup> , Margarin  E: 210,29kcal Tel.zsír: 4,15g CH: 25,99g Só: 0,33g  Zsír: 7,73g Feh.: 8,16g Cuk: 12,51g Ca: 240,03mg	Tea <sup>12</sup> , Kukorcás babajka <sup>1,6,7</sup> , Szezámagos sajtkrém <sup>7,11</sup> , TV paprika  E: 149,65kcal Tel.zsír: 1,95g CH: 24,60g Só: 0,75g  Zsír: 3,71g Feh.: 3,94g Cuk: 6,52g Ca: 6,69mg	Tejeskávé <sup>7</sup> , Korpás baguette <sup>1,7</sup> , Vajkrém <sup>7</sup>  E: 168,64kcal Tel.zsír: 4,41g CH: 18,63g Só: 0,31g  Zsír: 6,73g Feh.: 7,72g Cuk: 7,41g Ca: 241,25mg	tej 2.8 % zsírtartalommal <sup>7</sup> , Csokoládés gabonagyó <sup>1,5,7,8,11</sup>  E: 172,91kcal Tel.zsír: 3,99g CH: 20,95g Só: 0,08g  Zsír: 6,09g Feh.: 7,90g Cuk: 13,52g Ca: 320,00mg	Erdeigyümölcs tea <sup>12</sup> , Burgonyás zsemle <sup>1</sup> , Margarin, Sajtós párizs <sup>7</sup>  E: 166,80kcal Tel.zsír: 2,28g CH: 25,92g Só: 0,77g  Zsír: 4,78g Feh.: 4,37g Cuk: 7,47g Ca: 0,04mg
<b>Tízórai</b>	Alma  E: 26,10kcal Tel.zsír: g CH: 5,25g Só: 0,01g  Zsír: 0,30g Feh.: 0,30g Cuk: 5,25g Ca: 7,88mg	Őszibarack turmix <sup>7</sup>  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	Mandarin  E: 23,45kcal Tel.zsír: g CH: 4,90g Só: 0,00g  Zsír: 0,15g Feh.: 0,35g Cuk: 4,90g Ca: 11,50mg	Gyümölcs joghurt <sup>7</sup>  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	Banános túrókrém <sup>7</sup>  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
<b>Ebéd</b>	Rakott brokkoli <sup>1,7,12</sup>  E: 363,32kcal Tel.zsír: 4,02g CH: 11,93g Só: 0,79g  Zsír: 23,72g Feh.: 24,51g Cuk: 3,86g Ca: 166,79mg	Kelkáposzta főzelék <sup>1,12</sup> , Rántott halrúd (sütőben sütve) <sup>1,2,3,6,7,9,10</sup> , Banán  E: 326,76kcal Tel.zsír: 0,82g CH: 50,72g Só: 1,08g  Zsír: 8,50g Feh.: 10,11g Cuk: 28,71g Ca: 61,75mg	Vadas mártás pulykamellel <sup>1,7,9,10,12</sup> , Párolt rizs  E: 410,93kcal Tel.zsír: 2,21g CH: 54,33g Só: 1,04g  Zsír: 11,98g Feh.: 18,33g Cuk: 11,88g Ca: 46,41mg	Dubarry sertésszelet <sup>1,3,7,8</sup> , Petrezselymes burgonya, Körte  E: 410,21kcal Tel.zsír: 3,56g CH: 47,19g Só: 1,26g  Zsír: 15,59g Feh.: 19,21g Cuk: 12,40g Ca: 95,88mg	Májfelfújt <sup>1,3,12</sup> , Zöldbabfőzelék <sup>1,7,12</sup> , Narancs  E: 236,63kcal Tel.zsír: 2,65g CH: 24,53g Só: 1,03g  Zsír: 9,54g Feh.: 11,74g Cuk: 11,24g Ca: 101,68mg
<b>Uzsonna</b>	tej 2.8 % zsírtartalommal <sup>7</sup> , Graham formakenyér (teljeskiörlesű tönkölybúza) <sup>1</sup> , Halpástétom, Afrikai harcsa, magyaros <sup>4</sup> , paradicsom  E: 225,53kcal Tel.zsír: 4,67g CH: 20,90g Só: 0,49g  Zsír: 10,70g Feh.: 10,32g Cuk: 10,05g Ca: 322,80mg	tej 2.8 % zsírtartalommal <sup>7</sup> , Sajtós kifli <sup>1,7</sup> , Vaniliás túrókrém <sup>7</sup>  E: 225,21kcal Tel.zsír: 5,77g CH: 22,85g Só: 0,07g  Zsír: 9,19g Feh.: 12,17g Cuk: 13,85g Ca: 341,82mg	tej 2.8 % zsírtartalommal <sup>7</sup> , Teljes kiörlesű TOAST kenyér (tk.tönkölybúza) <sup>1</sup> , Tojáskrém <sup>3,10</sup> , Kaliforniai paprika  E: 235,11kcal Tel.zsír: 4,12g CH: 22,32g Só: 0,43g  Zsír: 10,33g Feh.: 13,13g Cuk: 10,34g Ca: 333,76mg	tej 2.8 % zsírtartalommal <sup>7</sup> , Félbarna kenyér <sup>1</sup> , Margarin, Méz  E: 204,22kcal Tel.zsír: 4,42g CH: 24,78g Só: 0,43g  Zsír: 7,85g Feh.: 8,65g Cuk: 13,25g Ca: 320,00mg	UHT tej 2,8 <sup>7</sup> , Teljes kiörlesű RETRO kenyér <sup>1</sup> , Szeletelt sajt, Margarin, Kígyóuborka  E: 253,62kcal Tel.zsír: 4,02g CH: 21,62g Só: 0,67g  Zsír: 13,07g Feh.: 13,13g Cuk: 1,44g Ca: 3,00mg
Energia:	825,23kcal	802,88kcal	838,14kcal	839,32kcal	806,03kcal
Zsír:	42,45g	24,21g	29,19g	29,69g	31,65g
Telített zsírsav:	12,84g	10,43g	10,74g	12,12g	11,23g
Fehérje:	43,29g	29,88g	39,53g	40,71g	39,74g
Szénhidrát:	64,07g	113,37g	100,17g	100,42g	88,81g
Hozzáadott cukor:	31,67g	64,28g	34,54g	45,92g	36,89g
Só:	1,61g	1,92g	1,78g	1,91g	2,53g
Ca:	737,49mg	572,21mg	632,92mg	915,88mg	156,32mg

**Allergének:**

1. Glutén tartalmú 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

Étkezés	2023.01.30 Hétfő	2023.01.31 Kedd	2023.02.01 Szerda	2023.02.02 Csütörtök	2023.02.03 Péntek
<b>Tízórai</b>	<b>Kakaó<sup>7</sup>, Böngyöle<sup>1,3,7,11</sup>, Margarin</b>  E: 330,99kcal Tel.zsír: 5,02g CH: 48,17g Só: 0,56g  Zsír: 9,47g Feh.: 11,58g Cuk: 21,48g Ca: 288,07mg	<b>Tea<sup>12</sup>, Kornspitz kifli<sup>1,11</sup>, Szezámagos sajtkrém<sup>7,11</sup>, TV paprika</b>  E: 262,25kcal Tel.zsír: 2,99g CH: 40,17g Só: 1,27g  Zsír: 8,16g Feh.: 7,05g Cuk: 8,60g Ca: 11,25mg	<b>Tejeskávét<sup>7</sup>, Korpás baguette<sup>1,7</sup>, Vajkrém<sup>7</sup></b>  E: 268,59kcal Tel.zsír: 6,28g CH: 32,30g Só: 0,57g  Zsír: 9,66g Feh.: 11,79g Cuk: 10,10g Ca: 321,88mg	<b>tej 2.8 % zsírtartalommal<sup>7</sup>, Csokoládés gabonagolyó<sup>1,5,7,8,11</sup></b>  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>Erdeigyümölcs tea<sup>12</sup>, Burgonyás zsemle<sup>1</sup>, Margarin, Sajtós párizsi<sup>7</sup></b>  E: 267,09kcal Tel.zsír: 3,40g CH: 44,43g Só: 1,23g  Zsír: 5,95g Feh.: 7,55g Cuk: 7,87g Ca: 0,04mg
<b>Ebéd</b>	<b>Tyúkhúsleves csigatésztával<sup>1,3,8,9</sup>, Rakott brokkoli<sup>1,7,12</sup></b>  E: 523,81kcal Tel.zsír: 6,22g CH: 21,44g Só: 2,66g  Zsír: 32,22g Feh.: 34,07g Cuk: 6,38g Ca: 269,04mg	<b>Paradicsomleves betűtésztával<sup>1,3</sup>, Kelkáposzta főzelék<sup>1,12</sup>, Sertéspörkölt<sup>12</sup>, Banán</b>  E: 563,73kcal Tel.zsír: 1,35g CH: 66,29g Só: 2,70g  Zsír: 22,97g Feh.: 18,96g Cuk: 44,79g Ca: 91,74mg	<b>Tavaszi karalábéleves<sup>1,3,9</sup>, Vadas marhatokány<sup>1,7,10,12</sup>, Spagetti tészta<sup>1,3</sup></b>  E: 543,91kcal Tel.zsír: 5,01g CH: 59,91g Só: 1,91g  Zsír: 19,43g Feh.: 28,08g Cuk: 5,45g Ca: 94,01mg	<b>Gombaleves (tejfölös)<sup>1,3,7,9</sup>, Dubarry sertésszelet<sup>1,3,7,8</sup>, Petrezselymes burgonya, Körte</b>  E: 603,60kcal Tel.zsír: 7,67g CH: 60,96g Só: 2,90g  Zsír: 26,74g Feh.: 28,37g Cuk: 14,68g Ca: 180,94mg	<b>Fejtett bableves<sup>1,3,12</sup>, Diós guba<sup>1,7,8</sup></b>  E: 482,16kcal Tel.zsír: 4,52g CH: 68,35g Só: 1,47g  Zsír: 14,18g Feh.: 16,65g Cuk: 23,82g Ca: 249,07mg
<b>Uzsonna</b>	<b>Graham formakenyér (teljeskiőrlésű tönkölybúza) <sup>1</sup>, Halpástétom, Afrikai harcsa, magyaros<sup>4</sup>, paradicsom</b>  E: 186,04kcal Tel.zsír: 1,33g CH: 22,40g Só: 0,78g  Zsír: 7,14g Feh.: 6,06g Cuk: 1,29g Ca: 4,20mg	<b>Teljeskiőrlésű rozskenyér<sup>1</sup>, Vaniliás túrókrém<sup>7</sup></b>  E: 175,48kcal Tel.zsír: 1,94g CH: 28,04g Só: 0,63g  Zsír: 3,25g Feh.: 6,47g Cuk: 7,54g Ca: 24,34mg	<b>Teljes kiőrlésű TOAST kenyér (tk.tönkölybúza)<sup>1</sup>, Tojáskrém<sup>3,10</sup>, Kaliforniai paprika</b>  E: 198,26kcal Tel.zsír: 0,44g CH: 25,49g Só: 0,73g  Zsír: 6,44g Feh.: 9,83g Cuk: 2,29g Ca: 18,49mg	<b>Félbarna kenyér<sup>1</sup>, Margarin, Méz</b>  E: 161,30kcal Tel.zsír: 0,62g CH: 31,13g Só: 0,73g  Zsír: 2,50g Feh.: 3,62g Cuk: 8,10g Ca: mg	<b>Teljes kiőrlésű RETRO kenyér<sup>1</sup>, Szeletelt sajt, Margarin, Kigyóuborka</b>  E: 231,11kcal Tel.zsír: 5,72g CH: 24,19g Só: 1,08g  Zsír: 10,33g Feh.: 11,78g Cuk: 2,66g Ca: 4,50mg
Energia:	1 040,84kcal	1 001,47kcal	1 010,76kcal	995,99kcal	980,36kcal
Zsír:	48,83g	34,38g	35,53g	35,83g	30,46g
Telített zsírsav:	12,57g	6,28g	11,73g	12,48g	13,64g
Fehérje:	51,71g	32,47g	49,70g	40,98g	35,98g
Szénhidrát:	92,01g	134,50g	117,70g	124,78g	136,97g
Hozzáadott cukor:	29,15g	60,92g	17,85g	40,62g	34,35g
Só:	4,01g	4,61g	3,20g	3,77g	3,78g
Ca:	561,31mg	127,32mg	434,38mg	500,94mg	253,61mg

**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

2023. január 30 - 2023. február 3

Étkezés	2023.01.30 Hétfő	2023.01.31 Kedd	2023.02.01 Szerda	2023.02.02 Csütörtök	2023.02.03 Péntek
<b>Tízórai</b>	<b>Kakaó<sup>7</sup>, Böngyöle<sup>1,3,7,11</sup>, Margarin</b>  E: 408,61kcal Tel.zsír: 7,09g CH: 55,50g Só: 0,65g  Zsír: 13,64g Feh.: 14,24g Cuk: 28,70g Ca: 400,10mg	<b>Tea<sup>12</sup>, Kornspitz kifli<sup>1,11</sup>, Szezámagos sajtkrém<sup>7,11</sup>, TV paprika</b>  E: 275,45kcal Tel.zsír: 2,99g CH: 42,52g Só: 1,28g  Zsír: 8,46g Feh.: 7,30g Cuk: 10,59g Ca: 15,81mg	<b>Tejeskávét<sup>7</sup>, Korpás baguette<sup>1,7</sup>, Vajkrém<sup>7</sup></b>  E: 308,11kcal Tel.zsír: 7,88g CH: 34,84g Só: 0,62g  Zsír: 12,06g Feh.: 13,74g Cuk: 12,53g Ca: 402,50mg	<b>tej 2.8 % zsírtartalommal<sup>7</sup>, Csokoládés gabonagolyó<sup>1,5,7,8,11</sup></b>  E: 298,56kcal Tel.zsír: 5,27g CH: 42,82g Só: 0,19g  Zsír: 8,32g Feh.: 11,42g Cuk: 23,02g Ca: 400,00mg	<b>Erdeigyümölcs tea<sup>12</sup>, Burgonyás zsemle<sup>1</sup>, Margarin, Sajtós párizsi<sup>7</sup></b>  E: 304,50kcal Tel.zsír: 4,55g CH: 44,73g Só: 1,54g  Zsír: 9,55g Feh.: 8,73g Cuk: 7,92g Ca: 0,04mg
<b>Ebéd</b>	<b>Tyúkhúsleves csigatésztával<sup>1,3,8,9</sup>, Rakott brokkoli<sup>1,7,12</sup></b>  E: 623,31kcal Tel.zsír: 6,86g CH: 26,45g Só: 3,24g  Zsír: 37,52g Feh.: 41,43g Cuk: 7,89g Ca: 337,95mg	<b>Paradicsomleves betűtésztával<sup>1,3</sup>, Kelkáposzta főzelék<sup>1,12</sup>, Sertéspörkölt<sup>12</sup>, Banán</b>  E: 790,60kcal Tel.zsír: 1,71g CH: 100,48g Só: 3,58g  Zsír: 29,87g Feh.: 24,75g Cuk: 73,07g Ca: 115,61mg	<b>Tavaszi karalábéleves<sup>1,3,9</sup>, Vadas marhatokány<sup>1,7,10,12</sup>, Spagetti tészta<sup>1,3</sup></b>  E: 670,96kcal Tel.zsír: 6,36g CH: 71,70g Só: 2,51g  Zsír: 24,98g Feh.: 34,52g Cuk: 7,00g Ca: 117,03mg	<b>Gombaleves (tejfölös)<sup>1,3,7,9</sup>, Dubarry sertésszelet<sup>1,3,7,8</sup>, Petrezselymes burgonya, Körte</b>  E: 718,85kcal Tel.zsír: 9,14g CH: 72,59g Só: 3,67g  Zsír: 32,28g Feh.: 32,82g Cuk: 21,16g Ca: 221,82mg	<b>Fejtett bableves<sup>1,3,12</sup>, Diós guba<sup>1,7,8</sup></b>  E: 611,83kcal Tel.zsír: 5,58g CH: 87,54g Só: 1,82g  Zsír: 17,84g Feh.: 20,49g Cuk: 32,15g Ca: 304,46mg
<b>Uzsonna</b>	<b>Graham formakenyér (teljeskiőrlésű tönkölybúza) <sup>1</sup>, Halpástétom, Afrikai harcsa, magyaros<sup>4</sup>, paradicsom</b>  E: 221,62kcal Tel.zsír: 1,75g CH: 23,40g Só: 0,93g  Zsír: 10,20g Feh.: 7,04g Cuk: 1,71g Ca: 5,60mg	<b>Teljeskiőrlésű rozskenyér<sup>1</sup>, Vaniliás túrókrém<sup>7</sup></b>  E: 183,17kcal Tel.zsír: 2,04g CH: 29,13g Só: 0,63g  Zsír: 3,46g Feh.: 6,81g Cuk: 8,63g Ca: 26,37mg	<b>Teljes kiőrlésű TOAST kenyér (tk.tönkölybúza)<sup>1</sup>, Tojáskrém<sup>3,10</sup>, Kaliforniai paprika</b>  E: 235,68kcal Tel.zsír: 0,63g CH: 26,43g Só: 0,83g  Zsír: 9,05g Feh.: 12,17g Cuk: 2,44g Ca: 26,58mg	<b>Félbarna kenyér<sup>1</sup>, Margarin, Méz</b>  E: 178,99kcal Tel.zsír: 1,24g CH: 31,16g Só: 0,81g  Zsír: 4,50g Feh.: 3,70g Cuk: 8,10g Ca: mg	<b>Teljes kiőrlésű RETRO kenyér<sup>1</sup>, Szeletelt sajt, Margarin, Kigyóuborka</b>  E: 249,97kcal Tel.zsír: 6,34g CH: 24,39g Só: 1,16g  Zsír: 12,34g Feh.: 11,96g Cuk: 2,83g Ca: 6,00mg
Energia:	1 253,54kcal	1 249,22kcal	1 214,74kcal	1 196,40kcal	1 166,30kcal
Zsír:	61,36g	41,78g	46,10g	45,10g	39,73g
Telített zsírsav:	15,70g	6,75g	14,87g	15,65g	16,47g
Fehérje:	62,71g	38,85g	60,44g	47,95g	41,18g
Szénhidrát:	105,35g	172,13g	132,96g	146,57g	156,66g
Hozzáadott cukor:	38,30g	92,30g	21,97g	52,28g	42,90g
Só:	4,82g	5,49g	3,96g	4,67g	4,52g
Ca:	743,64mg	157,79mg	546,11mg	621,82mg	310,50mg

**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

2023. január 30 - 2023. február 3

Étkezés	2023.01.30 Hétfő	2023.01.31 Kedd	2023.02.01 Szerda	2023.02.02 Csütörtök	2023.02.03 Péntek
<b>Tízórai</b>	<b>Kakaó<sup>7</sup>, Böngyöle<sup>1,3,7,11</sup>, Margarin</b>  E: 435,71kcal Tel.zsír: 7,73g CH: 58,92g Só: 0,66g  Zsír: 14,58g Feh.: 15,36g Cuk: 32,08g Ca: 448,11mg	<b>Tea<sup>12</sup>, Kornspitz kifli<sup>1,11</sup>, Szezámagos sajtkrém<sup>7,11</sup>, TV paprika</b>  E: 297,54kcal Tel.zsír: 3,77g CH: 44,35g Só: 1,43g  Zsír: 9,85g Feh.: 7,88g Cuk: 12,09g Ca: 19,03mg	<b>Tejeskávé<sup>7</sup>, Korpás baguette<sup>1,7</sup>, Vajkrém<sup>7</sup></b>  E: 308,36kcal Tel.zsír: 7,88g CH: 34,90g Só: 0,62g  Zsír: 12,06g Feh.: 13,74g Cuk: 12,53g Ca: 402,50mg	<b>tej 2.8 % zsírtartalommal<sup>7</sup>, Csokoládés gabonagolyó<sup>1,5,7,8,11</sup></b>  E: 298,56kcal Tel.zsír: 5,27g CH: 42,82g Só: 0,19g  Zsír: 8,32g Feh.: 11,42g Cuk: 23,02g Ca: 400,00mg	<b>Erdeigyümölcs tea<sup>12</sup>, Burgonyás zsemle<sup>1</sup>, Margarin, Sajtós párizsi<sup>7</sup></b>  E: 304,50kcal Tel.zsír: 4,55g CH: 44,73g Só: 1,54g  Zsír: 9,55g Feh.: 8,73g Cuk: 7,92g Ca: 0,04mg
<b>Ebéd</b>	<b>Tyúkhúsleves csigatésztával<sup>1,3,8,9</sup>, Rakott brokkoli<sup>1,7,12</sup></b>  E: 714,21kcal Tel.zsír: 7,50g CH: 30,63g Só: 3,85g  Zsír: 42,75g Feh.: 47,68g Cuk: 8,88g Ca: 376,31mg	<b>Paradicsomleves betűtésztával<sup>1,3</sup>, Kelkáposzta főzelék<sup>1,12</sup>, Sertéspörkölt<sup>12</sup>, Banán</b>  E: 876,62kcal Tel.zsír: 2,07g CH: 107,55g Só: 4,14g  Zsír: 34,84g Feh.: 27,41g Cuk: 75,19g Ca: 124,98mg	<b>Tavaszi karalábéleves<sup>1,3,9</sup>, Vadas marhatokány<sup>1,7,10,12</sup>, Spagetti tészta<sup>1,3</sup></b>  E: 752,24kcal Tel.zsír: 7,19g CH: 78,95g Só: 3,31g  Zsír: 28,92g Feh.: 38,01g Cuk: 7,99g Ca: 131,35mg	<b>Gombaleves (tejfölös)<sup>1,3,7,9</sup>, Dubarry sertésszelet<sup>1,3,7,8</sup>, Petrezselymes burgonya, Körte</b>  E: 823,10kcal Tel.zsír: 10,23g CH: 81,75g Só: 4,45g  Zsír: 37,13g Feh.: 38,48g Cuk: 25,58g Ca: 252,61mg	<b>Fejtett bableves<sup>1,3,12</sup>, Diós guba<sup>1,7,8</sup></b>  E: 729,76kcal Tel.zsír: 6,64g CH: 104,37g Só: 2,44g  Zsír: 21,48g Feh.: 24,20g Cuk: 38,12g Ca: 354,75mg
<b>Uzsonna</b>	<b>Graham formakenyér (teljeskiőrlésű tönkölybúza) <sup>1</sup>, Halpástétom, Afrikai harcsa, magyaros<sup>4</sup>, paradicsom</b>  E: 257,20kcal Tel.zsír: 2,16g CH: 24,40g Só: 1,08g  Zsír: 13,26g Feh.: 8,02g Cuk: 2,13g Ca: 7,00mg	<b>Teljeskiőrlésű rozskenyér<sup>1</sup>, Vaniliás túrókrém<sup>7</sup></b>  E: 190,86kcal Tel.zsír: 2,15g CH: 30,23g Só: 0,63g  Zsír: 3,66g Feh.: 7,14g Cuk: 9,73g Ca: 28,40mg	<b>Teljes kiőrlésű TOAST kenyér (tk.tönkölybúza)<sup>1</sup>, Tojáskrém<sup>3,10</sup>, Kaliforniai paprika</b>  E: 256,16kcal Tel.zsír: 0,94g CH: 27,29g Só: 0,93g  Zsír: 10,63g Feh.: 12,91g Cuk: 2,58g Ca: 29,87mg	<b>Félbarna kenyér<sup>1</sup>, Margarin, Méz</b>  E: 178,99kcal Tel.zsír: 1,24g CH: 31,16g Só: 0,81g  Zsír: 4,50g Feh.: 3,70g Cuk: 8,10g Ca: mg	<b>Teljes kiőrlésű RETRO kenyér<sup>1</sup>, Szeletelt sajt, Margarin, Kigyóuborka</b>  E: 283,75kcal Tel.zsír: 8,04g CH: 24,61g Só: 1,34g  Zsír: 14,95g Feh.: 14,36g Cuk: 3,05g Ca: 7,50mg
Energia:	1 407,12kcal	1 365,02kcal	1 316,76kcal	1 300,66kcal	1 318,00kcal
Zsír:	70,60g	48,35g	51,61g	49,95g	45,98g
Telített zsírsav:	17,39g	7,99g	16,02g	16,74g	19,23g
Fehérje:	71,06g	42,43g	64,66g	53,60g	47,29g
Szénhidrát:	113,96g	182,13g	141,14g	155,73g	173,70g
Hozzáadott cukor:	43,09g	97,01g	23,10g	56,70g	49,09g
Só:	5,59g	6,20g	4,86g	5,45g	5,32g
Ca:	831,41mg	172,41mg	563,72mg	652,61mg	362,30mg

**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

2023. január 30 - 2023. február 3

2023.01.30 Hétfő	2023.01.31 Kedd	2023.02.01 Szerda	2023.02.02 Csütörtök	2023.02.03 Péntek
<p>Tyúkhúsleves csigatésztával<sup>1,3,8,9</sup>, Rakott brokkoli<sup>1,7,12</sup></p> <p>E: 805,01kcal Tel.zsír.: 8,13g CH: 34,40g Só: 4,78g</p> <p>Zsír: 48,00g Feh.: 54,25g Cuk: 10,04g Ca: 423,70mg</p>	<p>Paradicsomleves betűtésztával<sup>1,3</sup>, Kelkáposzta főzelék<sup>1,12</sup>, Sertéspörkölt<sup>12</sup></p> <p>E: 756,53kcal Tel.zsír.: 2,44g CH: 66,84g Só: 4,70g</p> <p>Zsír: 39,64g Feh.: 27,83g Cuk: 29,53g Ca: 128,40mg</p>	<p>Tavaszi karalábéleves<sup>1,3,9</sup>, Vadas marhatokány<sup>1,7,10,12</sup>, Spagetti tészta<sup>1,3</sup></p> <p>E: 831,17kcal Tel.zsír.: 7,93g CH: 86,18g Só: 3,99g</p> <p>Zsír: 32,66g Feh.: 41,47g Cuk: 8,96g Ca: 144,78mg</p>	<p>Gombaleves (tejfölös)<sup>1,3,7,9</sup>, Dubarry sertésszelet<sup>1,3,7,8</sup>, Petrezselymes burgonya</p> <p>E: 794,26kcal Tel.zsír.: 11,41g CH: 65,92g Só: 5,60g</p> <p>Zsír: 40,20g Feh.: 40,38g Cuk: 8,37g Ca: 254,27mg</p>	<p>Fejtett bableves<sup>1,3,12</sup>, Diós guba<sup>1,7,8</sup></p> <p>E: 820,36kcal Tel.zsír.: 7,32g CH: 116,81g Só: 2,88g</p> <p>Zsír: 24,20g Feh.: 27,20g Cuk: 41,85g Ca: 391,64mg</p>
<p>Energia: 805,01kcal Zsír: 48,00g Telített zsírsav: 8,13g Fehérje: 54,25g Szénhidrát: 34,40g Hozzáadott cukor: 10,04g Só: 4,78g Ca: 423,70mg</p>	<p>Energia: 756,53kcal Zsír: 39,64g Telített zsírsav: 2,44g Fehérje: 27,83g Szénhidrát: 66,84g Hozzáadott cukor: 29,53g Só: 4,70g Ca: 128,40mg</p>	<p>Energia: 831,17kcal Zsír: 32,66g Telített zsírsav: 7,93g Fehérje: 41,47g Szénhidrát: 86,18g Hozzáadott cukor: 8,96g Só: 3,99g Ca: 144,78mg</p>	<p>Energia: 794,26kcal Zsír: 40,20g Telített zsírsav: 11,41g Fehérje: 40,38g Szénhidrát: 65,92g Hozzáadott cukor: 8,37g Só: 5,60g Ca: 254,27mg</p>	<p>Energia: 820,36kcal Zsír: 24,20g Telített zsírsav: 7,32g Fehérje: 27,20g Szénhidrát: 116,81g Hozzáadott cukor: 41,85g Só: 2,88g Ca: 391,64mg</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

2023. január 30 - 2023. február 3

2023.01.30 Hétfő	2023.01.31 Kedd	2023.02.01 Szerda	2023.02.02 Csütörtök	2023.02.03 Péntek
<p>Tyúkhúsleves csigatésztával<sup>1,3,8,9</sup>, Rakott brokkoli<sup>1,7,12</sup></p> <p>E: 805,01kcal Tel.zsír.: 8,13g CH: 34,40g Só: 4,78g</p> <p>Zsír: 48,00g Feh.: 54,25g Cuk: 10,04g Ca: 423,70mg</p>	<p>Paradicsomleves betűtésztával<sup>1,3</sup>, Kelkáposzta főzelék<sup>1,12</sup>, Sertéspörkölt<sup>12</sup></p> <p>E: 756,53kcal Tel.zsír.: 2,44g CH: 66,84g Só: 4,70g</p> <p>Zsír: 39,64g Feh.: 27,83g Cuk: 29,53g Ca: 128,40mg</p>	<p>Tavaszi karalábéleves<sup>1,3,9</sup>, Vadas marhatokány<sup>1,7,10,12</sup>, Spagetti tészta<sup>1,3</sup></p> <p>E: 831,17kcal Tel.zsír.: 7,93g CH: 86,18g Só: 3,99g</p> <p>Zsír: 32,66g Feh.: 41,47g Cuk: 8,96g Ca: 144,78mg</p>	<p>Gombaleves (tejfölös)<sup>1,3,7,9</sup>, Dubarry sertésszelet<sup>1,3,7,8</sup>, Petrezselymes burgonya</p> <p>E: 794,26kcal Tel.zsír.: 11,41g CH: 65,92g Só: 5,60g</p> <p>Zsír: 40,20g Feh.: 40,38g Cuk: 8,37g Ca: 254,27mg</p>	<p>Fejtett bableves<sup>1,3,12</sup>, Diós guba<sup>1,7,8</sup></p> <p>E: 820,36kcal Tel.zsír.: 7,32g CH: 116,81g Só: 2,88g</p> <p>Zsír: 24,20g Feh.: 27,20g Cuk: 41,85g Ca: 391,64mg</p>
<p>Energia: 805,01kcal Zsír: 48,00g Telített zsírsav: 8,13g Fehérje: 54,25g Szénhidrát: 34,40g Hozzáadott cukor: 10,04g Só: 4,78g Ca: 423,70mg</p>	<p>Energia: 756,53kcal Zsír: 39,64g Telített zsírsav: 2,44g Fehérje: 27,83g Szénhidrát: 66,84g Hozzáadott cukor: 29,53g Só: 4,70g Ca: 128,40mg</p>	<p>Energia: 831,17kcal Zsír: 32,66g Telített zsírsav: 7,93g Fehérje: 41,47g Szénhidrát: 86,18g Hozzáadott cukor: 8,96g Só: 3,99g Ca: 144,78mg</p>	<p>Energia: 794,26kcal Zsír: 40,20g Telített zsírsav: 11,41g Fehérje: 40,38g Szénhidrát: 65,92g Hozzáadott cukor: 8,37g Só: 5,60g Ca: 254,27mg</p>	<p>Energia: 820,36kcal Zsír: 24,20g Telített zsírsav: 7,32g Fehérje: 27,20g Szénhidrát: 116,81g Hozzáadott cukor: 41,85g Só: 2,88g Ca: 391,64mg</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