

Étkezés	2023.02.20 Hétfő	2023.02.21 Kedd	2023.02.22 Szerda	2023.02.23 Csütörtök	2023.02.24 Péntek
<b>Reggeli</b>	Forró csoki <sup>7</sup> , Kifli, tejes <sup>1,7</sup> , Margarin E: 200,92kcal Tel.zsír.: 4,75g CH: 22,83g Só: 0,28g Zsír: 8,27g Feh.: 8,68g Cuk: 11,85g Ca: 324,73mg	Tea - zöld <sup>12</sup> , Félbarna kenyér <sup>1</sup> , Kockasajt <sup>7</sup> E: 133,41kcal Tel.zsír.: g CH: 19,57g Só: 0,73g Zsír: 4,25g Feh.: 4,16g Cuk: 7,98g Ca: 0,04mg	Vaníliás tej <sup>7</sup> , Diós búrkifli <sup>1,3,7,8</sup> E: 269,60kcal Tel.zsír.: 4,35g CH: 28,40g Só: 0,19g Zsír: 13,70g Feh.: 8,10g Cuk: 13,40g Ca: 240,00mg	Eper-Homoktövis gyümölcsstea <sup>12</sup> , Kukoricás babajka <sup>1</sup> , Párizsikrém, TV paprika E: 187,32kcal Tel.zsír.: 3,84g CH: 22,83g Só: 0,61g Zsír: 9,26g Feh.: 3,24g Cuk: 7,36g Ca: 2,44mg	UHT tej 2,8 <sup>7</sup> , Zsemle <sup>1</sup> , Magyaros vajkrém, Kígyóuborka E: 215,28kcal Tel.zsír.: g CH: 23,22g Só: 0,28g Zsír: 9,79g Feh.: 8,30g Cuk: 0,34g Ca: 8,70mg
<b>Tízórai</b>	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	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	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	Tejben zabpehely <sup>1,5,7,8,11,12</sup> E: 195,17kcal Tel.zsír.: 3,39g CH: 25,29g Só: 1,00g Zsír: 6,38g Feh.: 8,82g Cuk: 8,49g Ca: 273,75mg
<b>Ebéd</b>	Rakott karfiol <sup>1,7,12</sup> E: 317,30kcal Tel.zsír.: 4,06g CH: 13,72g Só: 0,72g Zsír: 21,33g Feh.: 16,92g Cuk: 5,67g Ca: 85,68mg	Spenót főzelék <sup>1,3,7,8,12</sup> , Főtt tojás <sup>3</sup> , Házi Almás, zabpelyhes keksz <sup>1,3,5,8,11,12</sup> E: 472,26kcal Tel.zsír.: 5,50g CH: 58,06g Só: 0,61g Zsír: 19,45g Feh.: 14,31g Cuk: 25,25g Ca: 284,86mg	Sajtos-tejfölös csirkemell <sup>7</sup> , Zöldseszes bulgur <sup>1,9</sup> , Őszibarack befőtt E: 362,26kcal Tel.zsír.: 4,23g CH: 42,07g Só: 1,33g Zsír: 11,88g Feh.: 23,67g Cuk: 9,15g Ca: 45,29mg	Párolt pulykamell, kakukkfűves, Meggymártás <sup>7</sup> , Piritott dara fél adag <sup>1</sup> E: 308,53kcal Tel.zsír.: 2,44g CH: 37,78g Só: 0,88g Zsír: 9,18g Feh.: 17,02g Cuk: 19,31g Ca: 99,74mg	Tejfölös burgonyaleves <sup>1,3,7</sup> , Túrós tészta <sup>1,7</sup> E: 325,82kcal Tel.zsír.: 4,78g CH: 41,93g Só: 0,66g Zsír: 12,17g Feh.: 10,82g Cuk: 3,37g Ca: 73,55mg
<b>Uzsonna</b>	tej 2.8 % zsírtartalommal <sup>7</sup> , Tönkölybúza párna <sup>1,11</sup> , Szezámagos sajtkrém <sup>7,11</sup> , Kaliforniai paprika E: 233,22kcal Tel.zsír.: 5,37g CH: 27,55g Só: 0,65g Zsír: 9,03g Feh.: 11,04g Cuk: 11,25g Ca: 324,75mg	tej 2.8 % zsírtartalommal <sup>7</sup> , Teljeskiörlésű formakenyér <sup>1</sup> , Halpástétom, Afrikai harcsa, zöldfűszeres <sup>4</sup> , paradicsom E: 224,62kcal Tel.zsír.: 4,42g CH: 21,38g Só: 0,57g Zsír: 10,45g Feh.: 10,06g Cuk: 10,04g Ca: 322,80mg	tej 2.8 % zsírtartalommal <sup>7</sup> , Gyümölcs joghurt <sup>7</sup> , Korpovit keksz 75% teljes kiörlésű <sup>1,12</sup> E: 234,64kcal Tel.zsír.: 4,76g CH: 27,12g Só: 0,33g Zsír: 7,70g Feh.: 13,33g Cuk: 16,62g Ca: 500,00mg	tej 2.8 % zsírtartalommal <sup>7</sup> , Teljeskiörlésű tönkölybúza kenyér <sup>1</sup> , Vaníliás túrókrém <sup>7</sup> E: 223,54kcal Tel.zsír.: 5,09g CH: 25,13g Só: 0,27g Zsír: 8,32g Feh.: 12,17g Cuk: 14,63g Ca: 341,82mg	Szeletelt sajt, Korpás zsemle <sup>1</sup> , Margarin, Limonádé <sup>12</sup> E: 194,87kcal Tel.zsír.: 4,18g CH: 24,96g Só: 0,67g Zsír: 7,49g Feh.: 6,62g Cuk: 12,22g Ca: 0,07mg
Energia:	900,42kcal	861,34kcal	892,60kcal	820,65kcal	931,14kcal
Zsír:	42,89g	34,31g	33,58g	29,57g	35,83g
Telített zsírsav:	16,46g	9,93g	13,34g	13,27g	12,35g
Fehérje:	47,13g	28,98g	45,40g	36,08g	34,56g
Szénhidrát:	80,85g	105,39g	102,84g	100,93g	115,40g
Hozzáadott cukor:	45,51g	49,64g	44,42g	56,50g	24,43g
Só:	1,72g	1,92g	1,85g	1,78g	2,62g
Ca:	786,75mg	640,55mg	793,16mg	605,96mg	356,07mg

**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. Szezámag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt

# Óvodás Étlap

# Étlap

2023. február 20 - 2023. február 24

Étkezés	2023.02.20 Hétfő	2023.02.21 Kedd	2023.02.22 Szerda	2023.02.23 Csütörtök	2023.02.24 Péntek
<b>Tízórai</b>	Forró csoki <sup>7</sup> , Kifli, tejes <sup>1,7</sup> , Margarin  E: 256,57kcal Tel.zsír: 4,99g CH: 33,89g Só: 0,46g  Zsír: 8,74g Feh.: 10,27g Cuk: 12,50g Ca: 329,45mg	Tea - zöld <sup>12</sup> , Kornspitz kifli <sup>1,11</sup> , Kockasajt <sup>7</sup>  E: 281,16kcal Tel.zsír: 4,92g CH: 30,28g Só: 0,19g  Zsír: 9,90g Feh.: 8,81g Cuk: 8,46g Ca: 0,04mg	Vaníliás tej <sup>7</sup> , Diós búrkifli <sup>1,3,7,8</sup>  E: 288,84kcal Tel.zsír: 4,92g CH: 30,28g Só: 0,19g  Zsír: 14,54g Feh.: 9,12g Cuk: 15,28g Ca: 288,00mg	Eper-Homoktövis gyümölcsstea <sup>12</sup> , Kukoricás babajka <sup>1</sup> , Párizsikrém, TV paprika  E: 229,94kcal Tel.zsír: 5,61g CH: 23,34g Só: 0,73g  Zsír: 13,59g Feh.: 3,81g Cuk: 7,38g Ca: 3,64mg	UHT tej 2,8 <sup>7</sup> , Magvas fonott - rozsos <sup>1,7,11</sup> , Magyaros vajkrém, Kígyóborka  E: 340,00kcal Tel.zsír: 0,70g CH: 42,89g Só: 0,71g  Zsír: 12,88g Feh.: 11,51g Cuk: 0,51g Ca: 4,50mg
<b>Ebéd</b>	Zöldségleves eperlevéllel <sup>1,3,9</sup> , Rakott kariol <sup>1,7,12</sup> , Banán  E: 612,66kcal Tel.zsír: 6,59g CH: 51,21g Só: 1,83g  Zsír: 32,37g Feh.: 25,83g Cuk: 34,68g Ca: 164,68mg	Palócleves sertésből <sup>1,3,7,12</sup> , Spenót főzelék <sup>1,3,7,8,12</sup> , Főtt tojás <sup>3</sup> , Körte  E: 483,78kcal Tel.zsír: 4,63g CH: 38,12g Só: 1,58g  Zsír: 24,58g Feh.: 24,37g Cuk: 19,19g Ca: 421,96mg	Reszelt tészta leves <sup>1,3</sup> , Sajtos-tejfölös csirkemell <sup>7</sup> , Rizibizi  E: 468,77kcal Tel.zsír: 5,94g CH: 43,57g Só: 2,04g  Zsír: 19,39g Feh.: 28,49g Cuk: 2,15g Ca: 52,38mg	Köményleves, levesgyöngy kkl <sup>1,3,7</sup> , Párolt pulykamell, kakukkfűves, Fejtettbab főzelék <sup>1,7,12</sup>  E: 520,50kcal Tel.zsír: 5,00g CH: 49,29g Só: 2,08g  Zsír: 21,22g Feh.: 32,55g Cuk: 1,36g Ca: 65,16mg	Tejfölös burgonyaleves <sup>1,3,7</sup> , Túrós tészta <sup>1,7</sup> , Alma  E: 480,48kcal Tel.zsír: 7,05g CH: 59,37g Só: 1,04g  Zsír: 19,39g Feh.: 15,04g Cuk: 9,98g Ca: 111,39mg
<b>Uzsonna</b>	Graham formakenyér (teljeskiörlesű tönkölybúza) <sup>1</sup> , Szezámagos sajtkrém <sup>7,11</sup> , Kaliforniai paprika  E: 170,94kcal Tel.zsír: 2,85g CH: 23,40g Só: 0,93g  Zsír: 5,24g Feh.: 5,70g Cuk: 1,55g Ca: 8,80mg	Teljeskiörlesű formakenyér <sup>1</sup> , Halpástétom, Afrikai harcsa, zöldfűszeres <sup>4</sup> , paradicsom  E: 184,27kcal Tel.zsír: 0,83g CH: 23,38g Só: 0,95g  Zsír: 6,64g Feh.: 5,54g Cuk: 1,25g Ca: 4,20mg	Gyümölcs joghurt <sup>7</sup> , Korpovit keksz 75% teljes kiörlesű <sup>1,12</sup>  E: 187,86kcal Tel.zsír: 1,77g CH: 28,35g Só: 0,47g  Zsír: 4,05g Feh.: 8,10g Cuk: 8,10g Ca: 180,00mg	Teljeskiörlesű tönkölybúza kenyér <sup>1</sup> , Vaníliás túrókrém <sup>7</sup>  E: 173,21kcal Tel.zsír: 1,44g CH: 28,54g Só: 0,50g  Zsír: 3,25g Feh.: 7,97g Cuk: 7,54g Ca: 24,34mg	Szeletelt sajt, Teljes kiörlesű TOAST kenyér (tk. tönkölybúza) <sup>1</sup> , Margarin  E: 227,22kcal Tel.zsír: 5,72g CH: 23,18g Só: 1,07g  Zsír: 10,30g Feh.: 11,48g Cuk: 2,15g Ca: mg
Energia:	1 040,17kcal	949,21kcal	945,47kcal	923,65kcal	1 047,70kcal
Zsír:	46,34g	41,13g	37,98g	38,06g	42,57g
Telített zsírsav:	14,43g	6,11g	12,63g	12,05g	13,47g
Fehérje:	41,80g	38,73g	45,71g	44,33g	38,04g
Szénhidrát:	108,51g	100,60g	102,20g	101,17g	125,44g
Hozzáadott cukor:	48,73g	28,90g	25,53g	16,29g	12,64g
Só:	3,21g	3,96g	2,69g	3,31g	2,82g
Ca:	502,93mg	426,20mg	520,38mg	93,14mg	115,89mg

**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

Alsó tagozatos Iskolás Étlap

Étlap

2023. február 20 - 2023. február 24

Étkezés	2023.02.20 Hétfő	2023.02.21 Kedd	2023.02.22 Szerda	2023.02.23 Csütörtök	2023.02.24 Péntek
<b>Tízórai</b>	Forró csoki <sup>7</sup> , Kifli, tejes <sup>1,7</sup> , Margarin  E: 304,23kcal Tel.zsír: 6,57g CH: 36,47g Só: 0,54g  Zsír: 12,16g Feh.: 12,07g Cuk: 15,00g Ca: 409,45mg	Tea - zöld <sup>12</sup> , Kornspitz kifli <sup>1,11</sup> , Kockasajt <sup>7</sup>  E: 281,16kcal Tel.zsír: 0,65g CH: 39,10g Só: 1,42g  Zsír: 9,90g Feh.: 8,81g Cuk: 8,46g Ca: 0,04mg	Vaníliás tej <sup>7</sup> , Diós búrkifli <sup>1,3,7,8</sup>  E: 512,55kcal Tel.zsír: 7,75g CH: 55,00g Só: 0,38g  Zsír: 26,00g Feh.: 14,50g Cuk: 25,00g Ca: 400,00mg	Eper-Homoktövis gyümölcsstea <sup>12</sup> , Kukoricás babajka <sup>1</sup> , Párizsikrém, TV paprika  E: 304,89kcal Tel.zsír: 5,91g CH: 38,34g Só: 1,10g  Zsír: 14,22g Feh.: 6,03g Cuk: 7,68g Ca: 4,84mg	UHT tej 2,8 <sup>7</sup> , Magvas fonott - rozsos <sup>1,7,11</sup> , Magyaros vajkrém, Kígyóborka  E: 388,26kcal Tel.zsír: 0,70g CH: 45,67g Só: 0,71g  Zsír: 16,24g Feh.: 13,22g Cuk: 0,68g Ca: 6,00mg
<b>Ebéd</b>	Zöldségleves eperlevéllel <sup>1,3,9</sup> , Rakott kariol <sup>1,7,12</sup> , Banán  E: 823,53kcal Tel.zsír: 7,37g CH: 82,45g Só: 2,44g  Zsír: 38,23g Feh.: 32,59g Cuk: 61,85g Ca: 206,43mg	Palócleves sertésből <sup>1,3,7,12</sup> , Spenót főzelék <sup>1,3,7,8,12</sup> , Főtt tojás <sup>3</sup> , Körte  E: 599,73kcal Tel.zsír: 5,78g CH: 50,86g Só: 2,06g  Zsír: 29,87g Feh.: 28,03g Cuk: 26,68g Ca: 502,26mg	Reszelt tészta leves <sup>1,3</sup> , Sajtos-tejfölös csirkemell <sup>7</sup> , Rizibizi  E: 590,54kcal Tel.zsír: 7,71g CH: 55,10g Só: 2,74g  Zsír: 25,34g Feh.: 33,60g Cuk: 2,93g Ca: 71,42mg	Köményleves, levesgyöngy kkl <sup>1,3,7</sup> , Párolt pulykamell, kakukkfűves, Fejtettbab főzelék <sup>1,7,12</sup>  E: 655,81kcal Tel.zsír: 6,90g CH: 60,73g Só: 2,81g  Zsír: 28,50g Feh.: 38,43g Cuk: 1,91g Ca: 86,55mg	Tejfölös burgonyaleves <sup>1,3,7</sup> , Túrós tészta <sup>1,7</sup> , Alma  E: 566,42kcal Tel.zsír: 7,88g CH: 69,81g Só: 1,30g  Zsír: 22,80g Feh.: 17,99g Cuk: 13,89g Ca: 129,17mg
<b>Uzsonna</b>	Graham formakenyér (teljeskiörlésű tönkölybúza) <sup>1</sup> , Szezámagos sajtkrém <sup>7,11</sup> , Kaliforniai paprika  E: 177,23kcal Tel.zsír: 2,85g CH: 24,05g Só: 0,93g  Zsír: 5,54g Feh.: 5,93g Cuk: 1,55g Ca: 12,85mg	Teljeskiörlésű formakenyér <sup>1</sup> , Halpástétom, Afrikai harcsa, zöldfűszeres <sup>4</sup> , paradicsom  E: 219,80kcal Tel.zsír: 1,25g CH: 24,37g Só: 1,11g  Zsír: 9,70g Feh.: 6,51g Cuk: 1,67g Ca: 5,60mg	Gyümölcs joghurt <sup>7</sup> , Korpovit keksz 75% teljes kiörlésű <sup>1,12</sup>  E: 187,86kcal Tel.zsír: 1,77g CH: 28,35g Só: 0,47g  Zsír: 4,05g Feh.: 8,10g Cuk: 8,10g Ca: 180,00mg	Teljeskiörlésű tönkölybúza kenyér <sup>1</sup> , Vaníliás túrókrém <sup>7</sup>  E: 180,90kcal Tel.zsír: 1,54g CH: 29,63g Só: 0,50g  Zsír: 3,46g Feh.: 8,31g Cuk: 8,63g Ca: 26,37mg	Szeletelt sajt, Teljes kiörlésű TOAST kenyér (tk. tönkölybúza) <sup>1</sup> , Margarin  E: 244,91kcal Tel.zsír: 6,34g CH: 23,21g Só: 1,15g  Zsír: 12,30g Feh.: 11,56g Cuk: 2,15g Ca: mg
Energia:	1 304,99kcal	1 100,69kcal	1 290,95kcal	1 141,60kcal	1 199,59kcal
Zsír:	55,93g	49,48g	55,39g	46,18g	51,34g
Telített zsírsav:	16,79g	7,68g	17,23g	14,35g	14,92g
Fehérje:	50,60g	43,35g	56,20g	52,77g	42,78g
Szénhidrát:	142,98g	114,33g	138,45g	128,71g	138,69g
Hozzáadott cukor:	78,40g	36,81g	36,03g	18,22g	16,72g
Só:	3,91g	4,58g	3,58g	4,41g	3,16g
Ca:	628,73mg	507,91mg	651,42mg	117,76mg	135,17mg

**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

# Felső tagozatos Iskolás Étlap

# Étlap

2023. február 20 - 2023. február 24

Étkezés	2023.02.20 Hétfő	2023.02.21 Kedd	2023.02.22 Szerda	2023.02.23 Csütörtök	2023.02.24 Péntek
<b>Tízórai</b>	<p>Forró csoki<sup>7</sup>, Kifli, tejes<sup>1,7</sup>, Margarin</p> <p>E: 305,51kcal Tel.zsír.: 6,58g CH: 36,73g Só: 0,54g</p> <p>Zsír: 12,18g Feh.: 12,09g Cuk: 15,20g Ca: 409,45mg</p>	<p>Tea - zöld<sup>12</sup>, Kornspitz kifli<sup>1,11</sup>, Kockasajt<sup>7</sup></p> <p>E: 305,68kcal Tel.zsír.: 0,65g CH: 39,58g Só: 1,62g</p> <p>Zsír: 11,90g Feh.: 10,01g Cuk: 8,94g Ca: 0,04mg</p>	<p>Vaníliás tej<sup>7</sup>, Diós búrkifli<sup>1,3,7,8</sup></p> <p>E: 530,97kcal Tel.zsír.: 8,32g CH: 56,68g Só: 0,38g</p> <p>Zsír: 26,84g Feh.: 15,52g Cuk: 26,68g Ca: 448,00mg</p>	<p>Eper-Homoktövis gyümölcsstea<sup>12</sup>, Kukoricás babajka<sup>1</sup>, Párizsikrém, TV paprika</p> <p>E: 347,50kcal Tel.zsír.: 7,68g CH: 38,85g Só: 1,22g</p> <p>Zsír: 18,55g Feh.: 6,59g Cuk: 7,70g Ca: 6,04mg</p>	<p>UHT tej 2,8<sup>7</sup>, Magvas fonott - rozsos<sup>1,7,11</sup>, Magyaros vajkrém, Kígyóborka</p> <p>E: 389,43kcal Tel.zsír.: 0,70g CH: 45,84g Só: 0,72g</p> <p>Zsír: 16,25g Feh.: 13,32g Cuk: 0,85g Ca: 7,50mg</p>
<b>Ebéd</b>	<p>Zöldségleves eperlevéllel<sup>1,3,9</sup>, Rakott kariol<sup>1,7,12</sup>, Banán</p> <p>E: 914,12kcal Tel.zsír.: 8,12g CH: 87,55g Só: 2,93g</p> <p>Zsír: 43,85g Feh.: 37,10g Cuk: 63,22g Ca: 226,50mg</p>	<p>Palócleves sertésből<sup>1,3,7,12</sup>, Spenót főzelék<sup>1,3,7,8,12</sup>, Főtt tojás<sup>3</sup>, Körte</p> <p>E: 764,61kcal Tel.zsír.: 6,64g CH: 60,26g Só: 2,61g</p> <p>Zsír: 39,55g Feh.: 36,87g Cuk: 31,61g Ca: 570,29mg</p>	<p>Reszelt tészta leves<sup>1,3</sup>, Sajtos-tejfölös csirkemell<sup>7</sup>, Rizibizi</p> <p>E: 699,81kcal Tel.zsír.: 8,64g CH: 66,05g Só: 3,35g</p> <p>Zsír: 29,16g Feh.: 41,01g Cuk: 3,08g Ca: 78,02mg</p>	<p>Köményleves, levesgyöngy kkl<sup>1,3,7</sup>, Párolt pulykamell, kakukkfűves, Fejtettbab főzelék<sup>1,7,12</sup></p> <p>E: 834,42kcal Tel.zsír.: 8,85g CH: 74,86g Só: 3,48g</p> <p>Zsír: 38,21g Feh.: 46,88g Cuk: 2,34g Ca: 100,92mg</p>	<p>Tejfölös burgonyaleves<sup>1,3,7</sup>, Túrós tészta<sup>1,7</sup>, Alma</p> <p>E: 673,76kcal Tel.zsír.: 8,90g CH: 85,13g Só: 1,55g</p> <p>Zsír: 26,23g Feh.: 21,21g Cuk: 16,81g Ca: 147,50mg</p>
<b>Uzsonna</b>	<p>Graham formakenyér (teljeskiörlésű tönkölybúza)<sup>1</sup>, Szezámagos sajtkrém<sup>7,11</sup>, Kaliforniai paprika</p> <p>E: 196,43kcal Tel.zsír.: 3,63g CH: 25,18g Só: 1,08g</p> <p>Zsír: 6,94g Feh.: 6,49g Cuk: 2,05g Ca: 15,56mg</p>	<p>Teljeskiörlésű formakenyér<sup>1</sup>, Halpástétom, Afrikai harcsa, zöldfűszeres<sup>4</sup>, paradicsom</p> <p>E: 255,33kcal Tel.zsír.: 1,66g CH: 25,36g Só: 1,26g</p> <p>Zsír: 12,76g Feh.: 7,48g Cuk: 2,10g Ca: 7,00mg</p>	<p>Gyümölcs joghurt<sup>7</sup>, Korpovit keksz 75% teljes kiörlésű<sup>1,12</sup></p> <p>E: 187,86kcal Tel.zsír.: 1,77g CH: 28,35g Só: 0,47g</p> <p>Zsír: 4,05g Feh.: 8,10g Cuk: 8,10g Ca: 180,00mg</p>	<p>Teljeskiörlésű tönkölybúza kenyér<sup>1</sup>, Vaníliás túrókrém<sup>7</sup></p> <p>E: 188,59kcal Tel.zsír.: 1,65g CH: 30,73g Só: 0,50g</p> <p>Zsír: 3,66g Feh.: 8,64g Cuk: 9,73g Ca: 28,40mg</p>	<p>Szeletelt sajt, Teljes kiörlésű TOAST kenyér (tk. tönkölybúza)<sup>1</sup>, Margarin</p> <p>E: 277,51kcal Tel.zsír.: 8,04g CH: 23,26g Só: 1,32g</p> <p>Zsír: 14,90g Feh.: 13,86g Cuk: 2,20g Ca: mg</p>
Energia:	1 416,06kcal	1 325,63kcal	1 418,64kcal	1 370,52kcal	1 340,70kcal
Zsír:	62,96g	64,22g	60,05g	60,42g	57,38g
Telített zsírsav:	18,33g	8,95g	18,73g	18,18g	17,64g
Fehérje:	55,68g	54,36g	64,63g	62,12g	48,40g
Szénhidrát:	149,46g	125,20g	151,08g	144,44g	154,23g
Hozzáadott cukor:	80,47g	42,65g	37,86g	19,78g	19,86g
Só:	4,55g	5,49g	4,19g	5,20g	3,59g
Ca:	651,51mg	577,33mg	706,02mg	135,37mg	155,00mg

### 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. Szezámag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt

## Középkiskolás Étlap

## Étlap

2023. február 20 - 2023. február 24

2023.02.20 Hétfő	2023.02.21 Kedd	2023.02.22 Szerda	2023.02.23 Csütörtök	2023.02.24 Péntek
<p>Zöldségleves eperlevéllel<sup>1,3,9</sup>, Rakott karfiol<sup>1,7,12</sup></p> <p>E: 796,59kcal Tel.zsír.: 8,88g CH: 44,29g Só: 3,34g</p> <p>Zsír: 49,31g Feh.: 39,27g Cuk: 16,76g Ca: 238,47mg</p>	<p>Palócleves sertésből<sup>1,3,7,12</sup>, Spenót főzelék<sup>1,3,7,8,12</sup>, Főtt tojás<sup>3</sup></p> <p>E: 777,61kcal Tel.zsír.: 7,59g CH: 48,88g Só: 3,10g</p> <p>Zsír: 44,26g Feh.: 40,57g Cuk: 15,74g Ca: 636,98mg</p>	<p>Reszelt tészta leves<sup>1,3</sup>, Sajtos- tejfölös csirkemell<sup>7</sup>, Rizi-bizi</p> <p>E: 789,05kcal Tel.zsír.: 9,25g CH: 75,86g Só: 4,05g</p> <p>Zsír: 31,67g Feh.: 47,52g Cuk: 3,47g Ca: 81,80mg</p>	<p>Köményleves, levesgyöngy kkl<sup>1,3,7</sup>, Párolt pulykamell, kakukkfűves, Fejtettbab főzelék<sup>1,7,12</sup></p> <p>E: 870,77kcal Tel.zsír.: 9,41g CH: 74,01g Só: 3,90g</p> <p>Zsír: 40,38g Feh.: 51,75g Cuk: 2,57g Ca: 107,52mg</p>	<p>Tejfölös burgonyaleves<sup>1,3,7</sup>, Túrós tészta<sup>1,7</sup>, Alma</p> <p>E: 750,92kcal Tel.zsír.: 9,50g CH: 95,96g Só: 1,91g</p> <p>Zsír: 28,69g Feh.: 23,79g Cuk: 17,52g Ca: 157,66mg</p>
<p>Energia: 796,59kcal Zsír: 49,31g Telített zsírsav: 8,88g Fehérje: 39,27g Szénhidrát: 44,29g Hozzáadott cukor: 16,76g Só: 3,34g Ca: 238,47mg</p>	<p>Energia: 777,61kcal Zsír: 44,26g Telített zsírsav: 7,59g Fehérje: 40,57g Szénhidrát: 48,88g Hozzáadott cukor: 15,74g Só: 3,10g Ca: 636,98mg</p>	<p>Energia: 789,05kcal Zsír: 31,67g Telített zsírsav: 9,25g Fehérje: 47,52g Szénhidrát: 75,86g Hozzáadott cukor: 3,47g Só: 4,05g Ca: 81,80mg</p>	<p>Energia: 870,77kcal Zsír: 40,38g Telített zsírsav: 9,41g Fehérje: 51,75g Szénhidrát: 74,01g Hozzáadott cukor: 2,57g Só: 3,90g Ca: 107,52mg</p>	<p>Energia: 750,92kcal Zsír: 28,69g Telített zsírsav: 9,50g Fehérje: 23,79g Szénhidrát: 95,96g Hozzáadott cukor: 17,52g Só: 1,91g Ca: 157,66mg</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. február 20 - 2023. február 24

2023.02.20 Hétfő	2023.02.21 Kedd	2023.02.22 Szerda	2023.02.23 Csütörtök	2023.02.24 Péntek
<p>Zöldségleves eperlevéllel<sup>1,3,9</sup>, Rakott karfiol<sup>1,7,12</sup></p> <p>E: 796,59kcal Tel.zsír.: 8,88g CH: 44,29g Só: 3,34g</p> <p>Zsír: 49,31g Feh.: 39,27g Cuk: 16,76g Ca: 238,47mg</p>	<p>Palócleves sertésből<sup>1,3,7,12</sup>, Spenót főzelék<sup>1,3,7,8,12</sup>, Főtt tojás<sup>3</sup></p> <p>E: 777,61kcal Tel.zsír.: 7,59g CH: 48,88g Só: 3,10g</p> <p>Zsír: 44,26g Feh.: 40,57g Cuk: 15,74g Ca: 636,98mg</p>	<p>Reszelt tészta leves<sup>1,3</sup>, Sajtos- tejfölös csirkemell<sup>7</sup>, Rizi-bizi</p> <p>E: 786,55kcal Tel.zsír.: 9,25g CH: 75,33g Só: 4,04g</p> <p>Zsír: 31,66g Feh.: 47,45g Cuk: 2,94g Ca: 79,84mg</p>	<p>Köményleves, levesgyöngy kkl<sup>1,3,7</sup>, Párolt pulykamell, kakukkfűves, Fejtettbab főzelék<sup>1,7,12</sup></p> <p>E: 870,77kcal Tel.zsír.: 9,41g CH: 74,01g Só: 3,90g</p> <p>Zsír: 40,38g Feh.: 51,75g Cuk: 2,57g Ca: 107,52mg</p>	<p>Tejfölös burgonyaleves<sup>1,3,7</sup>, Túrós tészta<sup>1,7</sup>, Alma</p> <p>E: 750,92kcal Tel.zsír.: 9,50g CH: 95,96g Só: 1,91g</p> <p>Zsír: 28,69g Feh.: 23,79g Cuk: 17,52g Ca: 157,66mg</p>
<p>Energia: 796,59kcal Zsír: 49,31g Telített zsírsav: 8,88g Fehérje: 39,27g Szénhidrát: 44,29g Hozzáadott cukor: 16,76g Só: 3,34g Ca: 238,47mg</p>	<p>Energia: 777,61kcal Zsír: 44,26g Telített zsírsav: 7,59g Fehérje: 40,57g Szénhidrát: 48,88g Hozzáadott cukor: 15,74g Só: 3,10g Ca: 636,98mg</p>	<p>Energia: 786,55kcal Zsír: 31,66g Telített zsírsav: 9,25g Fehérje: 47,45g Szénhidrát: 75,33g Hozzáadott cukor: 2,94g Só: 4,04g Ca: 79,84mg</p>	<p>Energia: 870,77kcal Zsír: 40,38g Telített zsírsav: 9,41g Fehérje: 51,75g Szénhidrát: 74,01g Hozzáadott cukor: 2,57g Só: 3,90g Ca: 107,52mg</p>	<p>Energia: 750,92kcal Zsír: 28,69g Telített zsírsav: 9,50g Fehérje: 23,79g Szénhidrát: 95,96g Hozzáadott cukor: 17,52g Só: 1,91g Ca: 157,66mg</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