

Bölcsődés étlap

Étlap

2023. április 3 - 2023. április 6

Étkezés	2023.04.03 Hétfő	2023.04.04 Kedd	2023.04.05 Szerda	2023.04.06 Csütörtök
<b>Reggeli</b>	tej 2.8 % zsírtartalommal <sup>7</sup> , Diós búrkifli <sup>1,3,7,8</sup> E: 296,25kcal Tel.zsír.: 5,30g CH: 30,20g Só: 0,19g Zsír: 15,10g Feh.: 9,80g Cuk: g Ca: 320,00mg	Tea <sup>12</sup> , Burgonyás zsemle <sup>1</sup> , Margarin, Zala felvágott <sup>6</sup> , paradicsom E: 170,11kcal Tel.zsír.: 2,58g CH: 24,43g Só: 0,82g Zsír: 5,42g Feh.: 5,33g Cuk: 5,00g Ca: 6,80mg	Forró csoki <sup>7</sup> , Kukoricás babajka <sup>1</sup> , Szezámagos sajtkrém <sup>7,11</sup> , Jégcsapretek E: 236,27kcal Tel.zsír.: 5,78g CH: 28,28g Só: 0,70g Zsír: 9,11g Feh.: 10,23g Cuk: g Ca: 328,75mg	Meggy-Berkenye gyümölcs <sup>12</sup> , Tönkölybuza párna <sup>1,11</sup> , Tojáspástétom <sup>3,10</sup> , Kaliforniai paprika E: 196,46kcal Tel.zsír.: 1,56g CH: 24,81g Só: 0,49g Zsír: 7,69g Feh.: 7,20g Cuk: 6,99g Ca: 13,81mg
<b>Tízórai</b>	Banános túrókrém <sup>7</sup> E: 124,15kcal Tel.zsír.: 1,90g CH: 13,95g Só: 0,05g Zsír: 3,55g Feh.: 8,75g Cuk: g Ca: 43,00mg	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: g Ca: 273,75mg	Alma E: 26,10kcal Tel.zsír.: g CH: 5,25g Só: 0,01g Zsír: 0,30g Feh.: 0,30g Cuk: g Ca: 7,88mg	Vegyes gyümölcsjoghurt házi <sup>7</sup> E: 124,08kcal Tel.zsír.: 2,52g CH: 16,60g Só: 0,03g Zsír: 4,13g Feh.: 4,20g Cuk: 7,00g Ca: 17,60mg
<b>Ebéd</b>	Székelykáposzta <sup>6,7,9,12</sup> , Alma E: 184,00kcal Tel.zsír.: 1,87g CH: 11,82g Só: 1,70g Zsír: 9,86g Feh.: 10,96g Cuk: g Ca: 91,26mg	Spenót főzelék <sup>1,3,7,8,12</sup> , Főtt tojás <sup>3</sup> , Banán E: 244,21kcal Tel.zsír.: 1,60g CH: 29,08g Só: 0,58g Zsír: 9,21g Feh.: 10,05g Cuk: g Ca: 271,90mg	Sajt-tejfölös csirkemell <sup>7</sup> , Petrezselymes burgonya, Öszibarack befőtt E: 341,56kcal Tel.zsír.: 4,14g CH: 37,16g Só: 1,33g Zsír: 11,60g Feh.: 21,71g Cuk: 5,60g Ca: 36,09mg	Köményes pulykasült <sup>12</sup> , Paradicsomos káposztafőzelék <sup>1</sup> E: 278,71kcal Tel.zsír.: 0,62g CH: 30,94g Só: 1,25g Zsír: 7,57g Feh.: 19,32g Cuk: 4,10g Ca: 39,93mg
<b>Uzsonna</b>	tej 2.8 % zsírtartalommal <sup>7</sup> , Teljeskiőrlésű rozskenyér <sup>1</sup> , Zöldfűszeres vajkrém <sup>7</sup> , TV paprika E: 196,99kcal Tel.zsír.: 5,35g CH: 21,45g Só: 0,42g Zsír: 7,91g Feh.: 9,04g Cuk: g Ca: 322,40mg	UHT tej 2,8 <sup>7</sup> , Félbarna kenyér <sup>1</sup> , Vaniliás túrókrém <sup>7</sup> E: 220,55kcal Tel.zsír.: 1,29g CH: 25,33g Só: 0,34g Zsír: 8,32g Feh.: 10,87g Cuk: 2,00g Ca: 261,82mg	tej 2.8 % zsírtartalommal <sup>7</sup> , Teljeskiőrlésű formakenyér <sup>1</sup> , Margarin, Méz E: 204,46kcal Tel.zsír.: 4,42g CH: 23,78g Só: 0,43g Zsír: 7,85g Feh.: 8,65g Cuk: g Ca: 320,00mg	UHT tej 2,8 <sup>7</sup> , Sajtós pereg <sup>1,3,7</sup> , Gyümölcs joghurt <sup>7</sup> E: 257,06kcal Tel.zsír.: 1,45g CH: 29,25g Só: 0,38g Zsír: 9,00g Feh.: 14,52g Cuk: g Ca: 420,00mg
Energia:	801,38kcal	830,04kcal	808,39kcal	856,31kcal
Zsír:	36,42g	29,33g	28,86g	28,39g
Telített zsírsav:	14,42g	8,87g	14,33g	6,15g
Fehérje:	38,55g	35,07g	40,89g	45,24g
Szénhidrát:	77,42g	104,13g	94,47g	101,60g
Hozzáadott cukor:	g	6,99g	5,60g	18,09g
Só:	2,37g	2,74g	2,47g	2,15g
Ca:	776,66mg	814,27mg	692,71mg	491,33mg

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

2023. április 3 - 2023. április 6

Étkezés	2023.04.03 Hétfő	2023.04.04 Kedd	2023.04.05 Szerda	2023.04.06 Csütörtök
<b>Tízórai</b>	tej 2.8 % zsírtartalommal <sup>7</sup> , Diós búrkifli <sup>1,3,7,8</sup>  E: 296,25kcal Tel.zsír.: 5,30g CH: 30,20g Só: 0,19g  Zsír: 15,10g Feh.: 9,80g Cuk: g Ca: 320,00mg	Tea <sup>12</sup> , Burgonyás zsemle <sup>1</sup> , Margarin, Zala felvágott <sup>6</sup> , paradicsom  E: 283,02kcal Tel.zsír.: 3,81g CH: 45,23g Só: 1,30g  Zsír: 6,81g Feh.: 8,84g Cuk: 6,99g Ca: 9,23mg	Forró csoki <sup>7</sup> , Kukoricás babajka <sup>1</sup> , Szezámagos sajtkrém <sup>7,11</sup> , Jégcsapretek  E: 256,36kcal Tel.zsír.: 6,57g CH: 29,34g Só: 0,86g  Zsír: 10,62g Feh.: 10,87g Cuk: g Ca: 334,80mg	Meggy-Berkenye gyümölcs <sup>12</sup> , Graham formakenyér (teljeskiörlésű tönkölybúza) <sup>1</sup> , Csicszeriborsókrém <sup>11,12</sup> , Kaliforniai paprika  E: 193,42kcal Tel.zsír.: 0,61g CH: 41,16g Só: 0,69g  Zsír: 2,74g Feh.: 9,27g Cuk: 6,99g Ca: 29,73mg
<b>Ebéd</b>	Fokhagymás rántott leves <sup>1,12</sup> , Pirított zsemle/kenyér kocka <sup>1,3</sup> , Székelykáposzta <sup>6,7,9,12</sup> , Alma  E: 493,87kcal Tel.zsír.: 7,87g CH: 34,23g Só: 3,13g  Zsír: 29,73g Feh.: 20,28g Cuk: g Ca: 120,34mg	Palóclevés pulykából <sup>1,3,7,12</sup> , Spenót főzelék <sup>1,3,7,8,12</sup> , Főtt tojás <sup>3</sup> , Banán  E: 506,67kcal Tel.zsír.: 5,30g CH: 42,74g Só: 1,85g  Zsír: 23,60g Feh.: 27,95g Cuk: g Ca: 412,50mg	Zöldséglevés eperlevéllel <sup>1,3,9</sup> , Sajtos-tejfölös csirkemell <sup>7</sup> , Petrezselymes burgonya, Húsvéti kókuszos müzliszelet <sup>6</sup>  E: 604,61kcal Tel.zsír.: 9,36g CH: 63,22g Só: 2,86g  Zsír: 23,47g Feh.: 32,32g Cuk: g Ca: 78,07mg	Zellerlevés (magyaros) tésztával <sup>1,3,9</sup> , Köményes sertéssült <sup>12</sup> , Paradicsomos káposztafőzelék <sup>1</sup> , Körte  E: 559,47kcal Tel.zsír.: 1,24g CH: 59,78g Só: 2,80g  Zsír: 25,58g Feh.: 17,37g Cuk: 6,80g Ca: 106,38mg
<b>Uzsonna</b>	Teljeskiörlésű rozskenyér <sup>1</sup> , Zöldfűszeres vajkrém <sup>7</sup> , TV paprika  E: 151,90kcal Tel.zsír.: 2,45g CH: 24,00g Só: 0,75g  Zsír: 3,59g Feh.: 4,11g Cuk: g Ca: 3,60mg	Teljes kiörlésű TOAST kenyér (tk. tönkölybúza) <sup>1</sup> , Vaniliás túrókrém <sup>7</sup>  E: 173,21kcal Tel.zsír.: 1,44g CH: 28,54g Só: 0,50g  Zsír: 3,25g Feh.: 7,97g Cuk: 2,50g Ca: 24,34mg	Teljeskiörlésű formakenyér <sup>1</sup> , Margarin, Méz  E: 161,78kcal Tel.zsír.: 0,62g CH: 29,13g Só: 0,73g  Zsír: 2,50g Feh.: 3,62g Cuk: g Ca: mg	Sajtos pereg <sup>1,3,7</sup> , Gyümölcs joghurt <sup>7</sup>  E: 237,48kcal Tel.zsír.: 2,75g CH: 32,20g Só: 0,60g  Zsír: 6,65g Feh.: 12,10g Cuk: g Ca: 180,00mg
Energia:	942,02kcal	962,90kcal	1 022,75kcal	990,37kcal
Zsír:	48,42g	33,65g	36,58g	34,97g
Telített zsírsav:	15,62g	10,55g	16,54g	4,60g
Fehérje:	34,19g	44,76g	46,81g	38,74g
Szénhidrát:	88,43g	116,51g	121,70g	133,13g
Hozzáadott cukor:	g	9,49g	g	13,79g
Só:	4,08g	3,65g	4,45g	4,10g
Ca:	443,94mg	446,06mg	412,87mg	316,11mg

### 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. április 3 - 2023. április 6

Étkezés	2023.04.03 Hétfő	2023.04.04 Kedd	2023.04.05 Szerda	2023.04.06 Csütörtök
<b>Tízórai</b>	tej 2.8 % zsírtartalommal <sup>7</sup> , Diós búrkifli <sup>1,3,7,8</sup>  E: 506,45kcal Tel.zsír.: 7,75g CH: 53,50g Só: 0,38g  Zsír: 26,00g Feh.: 14,50g Cuk: g Ca: 400,00mg	Tea <sup>12</sup> , Burgonyás zsemle <sup>1</sup> , Margarin, Zala felvágott <sup>6</sup> , paradicsom  E: 335,44kcal Tel.zsír.: 5,17g CH: 47,72g Só: 1,64g  Zsír: 10,82g Feh.: 10,58g Cuk: 8,99g Ca: 12,68mg	Forró csoki <sup>7</sup> , Kukoricás babajka <sup>1</sup> , Szezámagos sajtkrém <sup>7,11</sup> , Jégcsapretek  E: 363,92kcal Tel.zsír.: 7,83g CH: 46,91g Só: 1,24g  Zsír: 12,92g Feh.: 14,93g Cuk: g Ca: 420,85mg	Meggy-Berkenye gyümölcs <sup>12</sup> , Graham formakenyér (teljeskiörlésű tönkölybúza) <sup>1</sup> , Csicskeriborsókrém <sup>11,12</sup> , Kaliforniai paprika  E: 217,82kcal Tel.zsír.: 0,72g CH: 46,66g Só: 0,80g  Zsír: 3,91g Feh.: 11,35g Cuk: 6,99g Ca: 41,47mg
<b>Ebéd</b>	Fokhagymás rántott leves <sup>1,12</sup> , Pirított zsemle/kenyér kocka <sup>1,3</sup> , Székelykáposzta <sup>6,7,9,12</sup> , Alma  E: 596,92kcal Tel.zsír.: 8,88g CH: 43,16g Só: 3,85g  Zsír: 35,38g Feh.: 23,81g Cuk: g Ca: 149,02mg	Palócleves pulykából <sup>1,3,7,12</sup> , Spenót főzelék <sup>1,3,7,8,12</sup> , Főtt tojás <sup>3</sup> , Banán  E: 640,69kcal Tel.zsír.: 6,49g CH: 59,54g Só: 2,36g  Zsír: 28,55g Feh.: 32,80g Cuk: g Ca: 485,82mg	Zöldségleves eperlevéllel <sup>1,3,9</sup> , Sajtós-tejfölös csirkemell <sup>7</sup> , Petrezselymes burgonya, Húsvéti kókuszos müzliszelet <sup>6</sup>  E: 703,60kcal Tel.zsír.: 11,12g CH: 69,64g Só: 3,68g  Zsír: 29,22g Feh.: 36,78g Cuk: g Ca: 104,66mg	Zellerleves (magyaros) tésztával <sup>1,3,9</sup> , Köményes sertéssült <sup>12</sup> , Paradicsomos káposztafőzelék <sup>1</sup> , Körte  E: 711,25kcal Tel.zsír.: 1,60g CH: 77,01g Só: 3,57g  Zsír: 32,50g Feh.: 21,45g Cuk: 9,49g Ca: 132,88mg
<b>Uzsonna</b>	Teljeskiörlésű rozskenyér <sup>1</sup> , Zöldfűszeres vajkrém <sup>7</sup> , TV paprika  E: 164,53kcal Tel.zsír.: 3,10g CH: 24,50g Só: 0,80g  Zsír: 4,62g Feh.: 4,48g Cuk: g Ca: 4,80mg	Teljes kiörlésű TOAST kenyér (tk. tönkölybúza) <sup>1</sup> , Vaniliás túrókrém <sup>7</sup>  E: 180,90kcal Tel.zsír.: 1,54g CH: 29,63g Só: 0,50g  Zsír: 3,46g Feh.: 8,31g Cuk: 3,00g Ca: 26,37mg	Teljeskiörlésű formakenyér <sup>1</sup> , Margarin, Méz  E: 179,47kcal Tel.zsír.: 1,24g CH: 29,16g Só: 0,81g  Zsír: 4,50g Feh.: 3,70g Cuk: g Ca: mg	Sajtós perec <sup>1,3,7</sup> , Gyümölcs joghurt <sup>7</sup>  E: 237,48kcal Tel.zsír.: 2,75g CH: 32,20g Só: 0,60g  Zsír: 6,65g Feh.: 12,10g Cuk: g Ca: 180,00mg
Energia:	1 267,90kcal	1 157,02kcal	1 246,99kcal	1 166,54kcal
Zsír:	66,00g	42,82g	46,64g	43,06g
Telített zsírsav:	19,73g	13,20g	20,19g	5,07g
Fehérje:	42,79g	51,69g	55,42g	44,90g
Szénhidrát:	121,16g	136,89g	145,71g	155,87g
Hozzáadott cukor:	g	11,99g	g	16,49g
Só:	5,02g	4,49g	5,73g	4,97g
Ca:	553,82mg	524,87mg	525,51mg	354,35mg

### 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. április 3 - 2023. április 6

Étkezés	2023.04.03 Hétfő	2023.04.04 Kedd	2023.04.05 Szerda	2023.04.06 Csütörtök
<b>Tízórai</b>	tej 2.8 % zsírtartalommal <sup>7</sup> , Diós búrkifli <sup>1,3,7,8</sup>  E: 506,45kcal Tel.zsír.: 7,75g CH: 53,50g Só: 0,38g  Zsír: 26,00g Feh.: 14,50g Cuk: g Ca: 400,00mg	Tea <sup>12</sup> , Burgonyás zsemle <sup>1</sup> , Margarin, Zala felvágott <sup>6</sup> , paradicsom  E: 341,65kcal Tel.zsír.: 5,17g CH: 49,12g Só: 1,64g  Zsír: 10,84g Feh.: 10,68g Cuk: 9,99g Ca: 14,09mg	Forró csoki <sup>7</sup> , Kukoricás babajka <sup>1</sup> , Szezámagos sajtkrém <sup>7,11</sup> , Jégcsapretek  E: 382,73kcal Tel.zsír.: 8,63g CH: 47,95g Só: 1,39g  Zsír: 14,32g Feh.: 15,52g Cuk: g Ca: 425,56mg	Meggy-Berkenye gyümölcs <sup>12</sup> , Graham formakenyér (teljeskiörlésű tönkölybúza) <sup>1</sup> , Csicszeriborsókrém <sup>11,12</sup> , Kaliforniai paprika  E: 240,42kcal Tel.zsír.: 0,80g CH: 52,17g Só: 0,90g  Zsír: 4,88g Feh.: 13,43g Cuk: 6,99g Ca: 53,22mg
<b>Ebéd</b>	Fokhagymás rántott leves <sup>1,12</sup> , Pirított zsemle/kenyér kocka <sup>1,3</sup> , Székelykáposzta <sup>6,7,9,12</sup> , Alma  E: 727,65kcal Tel.zsír.: 9,83g CH: 53,08g Só: 4,66g  Zsír: 42,09g Feh.: 30,65g Cuk: g Ca: 173,60mg	Palócleves pulykából <sup>1,3,7,12</sup> , Spenót főzelék <sup>1,3,7,8,12</sup> , Főtt tojás <sup>3</sup> , Banán  E: 821,75kcal Tel.zsír.: 7,58g CH: 72,30g Só: 2,94g  Zsír: 38,15g Feh.: 42,47g Cuk: g Ca: 552,82mg	Zöldségleves eperlevéllel <sup>1,3,9</sup> , Sajtos-tejfölös csirkemell <sup>7</sup> , Petrezselymes burgonya, Húsvéti kókuszos müzliszelet <sup>6</sup>  E: 785,19kcal Tel.zsír.: 12,03g CH: 75,04g Só: 4,21g  Zsír: 32,81g Feh.: 43,39g Cuk: g Ca: 112,10mg	Zellerleves (magyaros) tésztával <sup>1,3,9</sup> , Köményes sertéssült <sup>12</sup> , Paradicsomos káposztafőzelék <sup>1</sup> , Körte  E: 825,24kcal Tel.zsír.: 1,96g CH: 90,89g Só: 4,32g  Zsír: 37,57g Feh.: 23,99g Cuk: 12,19g Ca: 152,09mg
<b>Uzsonna</b>	Teljeskiörlésű rozskenyér <sup>1</sup> , Zöldfűszeres vajkrém <sup>7</sup> , TV paprika  E: 166,49kcal Tel.zsír.: 3,10g CH: 24,80g Só: 0,80g  Zsír: 4,65g Feh.: 4,60g Cuk: g Ca: 6,00mg	Teljes kiörlésű TOAST kenyér (tk. tönkölybúza) <sup>1</sup> , Vaniliás túrókrém <sup>7</sup>  E: 188,59kcal Tel.zsír.: 1,65g CH: 30,73g Só: 0,50g  Zsír: 3,66g Feh.: 8,64g Cuk: 3,50g Ca: 28,40mg	Teljeskiörlésű formakenyér <sup>1</sup> , Margarin, Méz  E: 179,47kcal Tel.zsír.: 1,24g CH: 29,16g Só: 0,81g  Zsír: 4,50g Feh.: 3,70g Cuk: g Ca: mg	Sajtos perec <sup>1,3,7</sup> , Gyümölcs joghurt <sup>7</sup>  E: 237,48kcal Tel.zsír.: 2,75g CH: 32,20g Só: 0,60g  Zsír: 6,65g Feh.: 12,10g Cuk: g Ca: 180,00mg
Energia:	1 400,59kcal	1 351,99kcal	1 347,40kcal	1 303,13kcal
Zsír:	72,74g	52,64g	51,62g	49,10g
Telített zsírsav:	20,68g	14,40g	21,89g	5,51g
Fehérje:	49,75g	61,79g	62,61g	49,53g
Szénhidrát:	131,38g	152,14g	152,16g	175,26g
Hozzáadott cukor:	g	13,49g	g	19,19g
Só:	5,84g	5,07g	6,42g	5,83g
Ca:	579,60mg	595,31mg	537,66mg	385,31mg

**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

## Középkiskolás Étlap

## Étlap

2023. április 3 - 2023. április 6

2023.04.03 Hétfő	2023.04.04 Kedd	2023.04.05 Szerda	2023.04.06 Csütörtök
<p>Fokhagymás rántott leves<sup>1,12</sup>, Pirított zsemle/kenyér kocka<sup>1,3</sup>, Székelykáposzta<sup>6,7,9,12</sup></p> <p>E: 786,17kcal Tel.zsír: 11,45g CH: 46,44g Só: 5,75g</p> <p>Zsír: 49,86g Feh.: 34,69g Cuk: g Ca: 168,47mg</p>	<p>Palócleves pulykából<sup>1,3,7,12</sup>, Spenót főzelék<sup>1,3,7,8,12</sup>, Főtt tojás<sup>3</sup></p> <p>E: 750,91kcal Tel.zsír: 8,67g CH: 41,71g Só: 3,74g</p> <p>Zsír: 42,86g Feh.: 45,07g Cuk: g Ca: 633,35mg</p>	<p>Zöldségleves eperlevéllel<sup>1,3,9</sup>, Sajtos-tejfölös csirkemell<sup>7</sup>, Petrezselymes burgonya, Őszibarack befőtt</p> <p>E: 803,19kcal Tel.zsír: 9,22g CH: 79,56g Só: 5,23g</p> <p>Zsír: 31,52g Feh.: 46,31g Cuk: 11,20g Ca: 122,54mg</p>	<p>Zellerleves (magyaros) tésztával<sup>1,3,9</sup>, Köményes sertéssült<sup>12</sup>, Paradicsomos káposztafőzelék<sup>1</sup></p> <p>E: 878,23kcal Tel.zsír: 2,34g CH: 90,19g Só: 4,92g</p> <p>Zsír: 42,24g Feh.: 26,67g Cuk: 15,59g Ca: 158,05mg</p>
<p>Energia: 786,17kcal Zsír: 49,86g Telített zsírsav: 11,45g Fehérje: 34,69g Szénhidrát: 46,44g Hozzáadott cukor: g Só: 5,75g Ca: 168,47mg</p>	<p>Energia: 750,91kcal Zsír: 42,86g Telített zsírsav: 8,67g Fehérje: 45,07g Szénhidrát: 41,71g Hozzáadott cukor: g Só: 3,74g Ca: 633,35mg</p>	<p>Energia: 803,19kcal Zsír: 31,52g Telített zsírsav: 9,22g Fehérje: 46,31g Szénhidrát: 79,56g Hozzáadott cukor: 11,20g Só: 5,23g Ca: 122,54mg</p>	<p>Energia: 878,23kcal Zsír: 42,24g Telített zsírsav: 2,34g Fehérje: 26,67g Szénhidrát: 90,19g Hozzáadott cukor: 15,59g Só: 4,92g Ca: 158,05mg</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. április 3 - 2023. április 6

2023.04.03 Hétfő	2023.04.04 Kedd	2023.04.05 Szerda	2023.04.06 Csütörtök
<p>Fokhagymás rántott leves<sup>1,12</sup>, Pirított zsemle/kenyér kocka<sup>1,3</sup>, Székelykáposzta<sup>6,7,9,12</sup></p> <p>E: 735,98kcal Tel.zsír.: 10,43g CH: 46,42g Só: 5,31g</p> <p>Zsír: 45,66g Feh.: 31,67g Cuk: g Ca: 168,47mg</p>	<p>Palócleves pulykából<sup>1,3,7,12</sup>, Spenót főzelék<sup>1,3,7,8,12</sup>, Főtt tojás<sup>3</sup></p> <p>E: 750,91kcal Tel.zsír.: 8,67g CH: 41,71g Só: 3,74g</p> <p>Zsír: 42,86g Feh.: 45,07g Cuk: g Ca: 633,35mg</p>	<p>Zöldségleves eperlevéllel<sup>1,3,9</sup>, Sajtos-tejfölös csirkemell<sup>7</sup>, Petrezselymes burgonya, Őszibarack befőtt</p> <p>E: 803,19kcal Tel.zsír.: 9,22g CH: 79,56g Só: 5,23g</p> <p>Zsír: 31,52g Feh.: 46,31g Cuk: 11,20g Ca: 122,54mg</p>	<p>Zellerleves (magyaros) tésztával<sup>1,3,9</sup>, Köményes sertéssült<sup>12</sup>, Paradicsomos káposztafőzelék<sup>1</sup></p> <p>E: 878,23kcal Tel.zsír.: 2,34g CH: 90,19g Só: 4,92g</p> <p>Zsír: 42,24g Feh.: 26,67g Cuk: 15,59g Ca: 158,05mg</p>
<p>Energia: 735,98kcal Zsír: 45,66g Telített zsírsav: 10,43g Fehérje: 31,67g Szénhidrát: 46,42g Hozzáadott cukor: g Só: 5,31g Ca: 168,47mg</p>	<p>Energia: 750,91kcal Zsír: 42,86g Telített zsírsav: 8,67g Fehérje: 45,07g Szénhidrát: 41,71g Hozzáadott cukor: g Só: 3,74g Ca: 633,35mg</p>	<p>Energia: 803,19kcal Zsír: 31,52g Telített zsírsav: 9,22g Fehérje: 46,31g Szénhidrát: 79,56g Hozzáadott cukor: 11,20g Só: 5,23g Ca: 122,54mg</p>	<p>Energia: 878,23kcal Zsír: 42,24g Telített zsírsav: 2,34g Fehérje: 26,67g Szénhidrát: 90,19g Hozzáadott cukor: 15,59g Só: 4,92g Ca: 158,05mg</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