

Bölcsődés étlap

Étlap

2023. május 15 - 2023. május 19

Étkezés	2023.05.15 Hétfő	2023.05.16 Kedd	2023.05.17 Szerda	2023.05.18 Csütörtök	2023.05.19 Péntek
<b>Reggeli</b>	tej 2.8 % zsírtartalommal <sup>7</sup> , Túrós táska <sup>1,3,7</sup>  E: 243,55kcal Tel.zsír: 5,80g CH: 21,20g Só: 0,14g  Zsír: 12,60g Feh.: 11,80g Cuk: g Ca: 320,00mg	Meggy-Berkenye gyümölcsstea <sup>12</sup> , Félbarna kenyér <sup>1</sup> , Házi Pizzakrém <sup>12</sup>  E: 126,68kcal Tel.zsír: 0,24g CH: 22,68g Só: 0,40g  Zsír: 2,39g Feh.: 2,74g Cuk: 7,99g Ca: 4,79mg	Kakaó <sup>7</sup> , Mini Baguette <sup>1,7</sup> , Margarin, Baromfi párizsi  E: 226,55kcal Tel.zsír: 4,77g CH: 25,04g Só: 0,59g  Zsír: 9,75g Feh.: 8,92g Cuk: 5,00g Ca: 240,03mg	Tea - zöld <sup>12</sup> , Kukoricás babajka <sup>1</sup> , Szezámgyomog vajkrém <sup>7,11</sup> , paradicsom  E: 131,00kcal Tel.zsír: 1,61g CH: 23,06g Só: 0,46g  Zsír: 2,92g Feh.: 2,94g Cuk: 6,99g Ca: 7,44mg	UHT tej 2,8 <sup>7</sup> , Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér <sup>1</sup> , sajtkrém, natur <sup>7</sup> , TV paprika  E: 200,51kcal Tel.zsír: 1,56g CH: 22,50g Só: 0,54g  Zsír: 8,31g Feh.: 9,25g Cuk: g Ca: 242,40mg
<b>Tízórai</b>	Almaturmix <sup>7</sup>  E: 100,56kcal Tel.zsír: 1,90g CH: 14,70g Só: 0,01g  Zsír: 2,95g Feh.: 3,55g Cuk: 7,30g Ca: 163,00mg	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	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	Házi Almás, zabpelyhes keksz <sup>1,3,5,8,11,12</sup>  E: 306,80kcal Tel.zsír: 3,90g CH: 47,14g Só: 0,08g  Zsír: 10,32g Feh.: 5,23g Cuk: 11,99g Ca: 17,45mg	Ananászos túrókrém <sup>7</sup>  E: 121,65kcal Tel.zsír: 2,66g CH: 7,31g Só: 0,03g  Zsír: 4,96g Feh.: 11,48g Cuk: g Ca: 61,50mg
<b>Ebéd</b>	Borsos tokány sertésből <sup>1,7,12</sup> , Szarvacska tészta <sup>1,3</sup>  E: 318,90kcal Tel.zsír: 1,73g CH: 38,25g Só: 0,64g  Zsír: 11,00g Feh.: 14,94g Cuk: g Ca: 20,44mg	Fűszeres pulykacsikó <sup>12</sup> , Zöldbabfőzelék <sup>1,7,12</sup> , Banán  E: 291,96kcal Tel.zsír: 3,02g CH: 32,42g Só: 1,05g  Zsír: 10,72g Feh.: 15,51g Cuk: g Ca: 65,85mg	Mustáros hagymás csirkecomb <sup>10</sup> , Párolt bulgur <sup>1,9</sup> , Alma  E: 325,14kcal Tel.zsír: 0,91g CH: 44,42g Só: 0,97g  Zsír: 14,21g Feh.: 14,54g Cuk: g Ca: 39,69mg	Köményes sertéssült <sup>12</sup> , Kelkáposzta főzelék <sup>1,12</sup> , Körte  E: 148,47kcal Tel.zsír: 0,37g CH: 23,10g Só: 0,59g  Zsír: 3,68g Feh.: 5,13g Cuk: g Ca: 67,53mg	Tejbeigríz (tejbedara) kakaó szóráttal <sup>1,7</sup>  E: 287,83kcal Tel.zsír: 4,91g CH: 44,91g Só: 0,14g  Zsír: 8,62g Feh.: 7,38g Cuk: 23,99g Ca: 274,92mg
<b>Uzsonna</b>	tej 2.8 % zsírtartalommal <sup>7</sup> , Kukoricás kenyér <sup>1</sup> , Sertéshús krém sertésmájjal <sup>1,3,6,7</sup> , Kígyóuborka  E: 203,61kcal Tel.zsír: 4,53g CH: 22,92g Só: 0,40g  Zsír: 7,97g Feh.: 10,09g Cuk: g Ca: 323,00mg	tej 2.8 % zsírtartalommal <sup>7</sup> , Zöldséges stangli <sup>7,9</sup> , Margarin, Kaliforniai paprika  E: 212,23kcal Tel.zsír: 4,73g CH: 24,84g Só: 0,33g  Zsír: 8,56g Feh.: 9,78g Cuk: g Ca: 321,40mg	tej 2.8 % zsírtartalommal <sup>7</sup> , Sajtos kifli <sup>1,7</sup> , Tojáskrém <sup>3,10</sup> , Póréhagyma  E: 237,99kcal Tel.zsír: 4,79g CH: 20,09g Só: 0,23g  Zsír: 11,21g Feh.: 13,37g Cuk: g Ca: 349,76mg	tej 2.8 % zsírtartalommal <sup>7</sup> , Burgonyás zsemle <sup>1</sup> , Körözött <sup>7</sup>  E: 249,15kcal Tel.zsír: 6,16g CH: 28,73g Só: 0,62g  Zsír: 8,86g Feh.: 12,70g Cuk: g Ca: 344,79mg	UHT tej 2,8 <sup>7</sup> , Zsemle <sup>1</sup> , Kockasajt <sup>7</sup> , Hónapos retek  E: 214,27kcal Tel.zsír: 1,80g CH: 24,54g Só: 0,44g  Zsír: 8,69g Feh.: 9,35g Cuk: g Ca: 354,90mg
Energia:	866,61kcal	826,03kcal	913,76kcal	835,42kcal	824,26kcal
Zsír:	34,52g	28,04g	39,30g	25,77g	30,58g
Telített zsírsav:	13,97g	11,38g	12,99g	12,05g	10,93g
Fehérje:	40,37g	36,84g	41,02g	26,00g	37,46g
Szénhidrát:	97,07g	105,23g	106,15g	122,02g	99,25g
Hozzáadott cukor:	7,30g	7,99g	12,00g	18,98g	23,99g
Só:	1,20g	2,79g	1,82g	1,75g	1,16g
Ca:	826,44mg	665,79mg	647,08mg	437,21mg	933,72mg

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

Étkezés	2023.05.15 Hétfő	2023.05.16 Kedd	2023.05.17 Szerda	2023.05.18 Csütörtök	2023.05.19 Péntek
<b>Tízórai</b>	tej 2.8 % zsírtartalommal <sup>7</sup> , Túrós táska <sup>1,3,7</sup>  E: 372,37kcal Tel.zsír: 7,80g CH: 33,20g Só: 0,26g  Zsír: 19,60g Feh.: 16,80g Cuk: g Ca: 320,00mg	Meggy-Berkenye gyümölcsstea <sup>12</sup> , Félbarna kenyér <sup>1</sup> , Házi Pizzakrém <sup>12</sup>  E: 204,42kcal Tel.zsír: 0,36g CH: 36,60g Só: 0,79g  Zsír: 3,70g Feh.: 4,94g Cuk: 8,99g Ca: 6,41mg	Kakaó <sup>7</sup> , Graham formakenyér (teljeskiőrlésű tönkölybúza) <sup>1</sup> , Margarin, Baromfi párizsi  E: 331,78kcal Tel.zsír: 5,80g CH: 41,41g Só: 0,96g  Zsír: 11,87g Feh.: 12,56g Cuk: 11,99g Ca: 288,07mg	Tea - zöld <sup>12</sup> , Teljeskiőrlésű formakenyér <sup>1</sup> , Szezámagos vajkrém <sup>7,11</sup> , paradicsom  E: 185,09kcal Tel.zsír: 1,96g CH: 30,00g Só: 0,79g  Zsír: 4,11g Feh.: 4,83g Cuk: 6,99g Ca: 12,82mg	UHT tej 2,8 <sup>7</sup> , Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér <sup>1</sup> , sajtkrém, natur <sup>7</sup> , TV paprika  E: 272,53kcal Tel.zsír: 2,34g CH: 34,80g Só: 0,93g  Zsír: 9,79g Feh.: 12,00g Cuk: g Ca: 243,60mg
<b>Ebéd</b>	Karfiollevés (magyaros) tésztával <sup>1,3,9</sup> , Borsos tokány sertésből <sup>1,7,12</sup> , Szarvacska tészta <sup>1,3</sup>  E: 484,63kcal Tel.zsír: 3,37g CH: 54,13g Só: 1,86g  Zsír: 19,13g Feh.: 20,39g Cuk: g Ca: 57,05mg	Gombaleves (tejfölös) <sup>1,7,9</sup> , Fejtettbab főzelék <sup>1,7,12</sup> , Fűszeres pulykacsikó <sup>12</sup> , Körte  E: 533,04kcal Tel.zsír: 6,69g CH: 55,64g Só: 2,34g  Zsír: 20,38g Feh.: 30,89g Cuk: g Ca: 133,10mg	Zöldbableves magyaros <sup>1,3,12</sup> , Mustáros hagymás csirkecomb <sup>10</sup> , Petrezselymes burgonya, Alma  E: 448,08kcal Tel.zsír: 1,53g CH: 53,67g Só: 2,27g  Zsír: 21,37g Feh.: 17,55g Cuk: g Ca: 69,74mg	Francia hagymaleves kenyérkockával <sup>1,3</sup> , Köményes sertéssült <sup>12</sup> , Kelkáposzta főzelék <sup>1,12</sup> , Banán  E: 529,27kcal Tel.zsír: 3,95g CH: 46,21g Só: 2,37g  Zsír: 28,70g Feh.: 19,07g Cuk: g Ca: 95,10mg	Nyírségi gombóclevés <sup>1,3,7,9,12</sup> , Tejbeigriz (tejbedara) kakaó szóráttal <sup>1,7</sup>  E: 617,56kcal Tel.zsír: 10,13g CH: 70,05g Só: 1,20g  Zsír: 24,60g Feh.: 26,35g Cuk: 27,99g Ca: 518,87mg
<b>Uzsonna</b>	Teljes kiőrlésű TOAST kenyér (tk.tönkölybúza) <sup>1</sup> , Sertéshús krém sertésmájjal <sup>1,3,6,7</sup> , Kígyóuborka  E: 153,36kcal Tel.zsír: 0,98g CH: 25,01g Só: 0,77g  Zsír: 3,33g Feh.: 6,58g Cuk: g Ca: 4,50mg	Gyümölcs joghurt <sup>7</sup> , Korpovit keksz 75% teljes kiőrlésű <sup>1,12</sup>  E: 202,77kcal Tel.zsír: 1,77g CH: 28,80g Só: 0,46g  Zsír: 4,05g Feh.: 8,10g Cuk: 1,80g Ca: 180,00mg	Teljeskiőrlésű rozskenyér <sup>1</sup> , Tojáskrém <sup>3,10</sup> , Póréhagyma  E: 202,33kcal Tel.zsír: 0,93g CH: 25,08g Só: 0,86g  Zsír: 6,44g Feh.: 8,69g Cuk: g Ca: 42,49mg	Burgonyás zsemle <sup>1</sup> , Körözött <sup>7</sup>  E: 232,60kcal Tel.zsír: 3,50g CH: 38,15g Só: 1,07g  Zsír: 4,18g Feh.: 8,95g Cuk: g Ca: 29,16mg	Zsemle <sup>1</sup> , Kockasajt <sup>7</sup> , Hónapos retek  E: 184,20kcal Tel.zsír: 2,70g CH: 29,19g Só: 0,79g  Zsír: 4,77g Feh.: 5,97g Cuk: g Ca: 175,19mg
Energia:	1 010,36kcal	940,23kcal	982,20kcal	946,96kcal	1 074,29kcal
Zsír:	42,06g	28,13g	39,68g	36,99g	39,16g
Telített zsírsav:	12,15g	8,82g	8,26g	9,41g	15,17g
Fehérje:	43,77g	43,93g	38,81g	32,84g	44,32g
Szénhidrát:	112,34g	121,04g	120,15g	114,36g	134,04g
Hozzáadott cukor:	g	10,79g	11,99g	6,99g	27,99g
Só:	2,89g	3,59g	4,08g	4,23g	2,93g
Ca:	381,55mg	319,51mg	400,30mg	137,08mg	937,66mg

**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. május 15 - 2023. május 19

Étkezés	2023.05.15 Hétfő	2023.05.16 Kedd	2023.05.17 Szerda	2023.05.18 Csütörtök	2023.05.19 Péntek
<b>Tízórai</b>	tej 2.8 % zsírtartalommal <sup>7</sup> , Túrós táska <sup>1,3,7</sup>  E: 401,05kcal Tel.zsír.: 8,75g CH: 35,50g Só: 0,26g  Zsír: 21,00g Feh.: 18,50g Cuk: g Ca: 400,00mg	Meggy-Berkenye gyümölcsstea <sup>12</sup> , Félbarna kenyér <sup>1</sup> , Házi Pizzakrém <sup>12</sup>  E: 223,53kcal Tel.zsír.: 0,48g CH: 38,52g Só: 0,85g  Zsír: 4,74g Feh.: 5,24g Cuk: 9,99g Ca: 7,95mg	Kakaó <sup>7</sup> , Graham formakenyér (teljeskiőrlésű tönkölybúza) <sup>1</sup> , Margarin, Baromfi párizsi  E: 428,81kcal Tel.zsír.: 8,31g CH: 49,16g Só: 1,24g  Zsír: 17,64g Feh.: 16,11g Cuk: 15,98g Ca: 400,10mg	Tea - zöld <sup>12</sup> , Teljeskiőrlésű formakenyér <sup>1</sup> , Szezámagos vajkrém <sup>7,11</sup> , paradicsom  E: 201,14kcal Tel.zsír.: 2,62g CH: 30,65g Só: 0,84g  Zsír: 5,41g Feh.: 5,31g Cuk: 6,99g Ca: 18,19mg	UHT tej 2,8 <sup>7</sup> , Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér <sup>1</sup> , sajtkrém, natur <sup>7</sup> , TV paprika  E: 302,58kcal Tel.zsír.: 2,34g CH: 37,45g Só: 0,93g  Zsír: 11,22g Feh.: 13,62g Cuk: g Ca: 304,80mg
<b>Ebéd</b>	Karfiolleves (magyaros) tésztával <sup>1,3,9</sup> , Borsos tokány sertésből <sup>1,7,12</sup> , Szarvacska tészta <sup>1,3</sup>  E: 609,12kcal Tel.zsír.: 4,76g CH: 64,22g Só: 2,34g  Zsír: 25,66g Feh.: 25,89g Cuk: g Ca: 78,63mg	Gombaleves (tejfölös) <sup>1,7,9</sup> , Fejtettbab főzelék <sup>1,7,12</sup> , Fűszeres pulykacsikó <sup>12</sup> , Körte  E: 660,48kcal Tel.zsír.: 8,31g CH: 69,96g Só: 2,88g  Zsír: 25,51g Feh.: 36,65g Cuk: g Ca: 167,54mg	Zöldbableves magyaros <sup>1,3,12</sup> , Mustáros hagymás csirkecomb <sup>10</sup> , Petrezselymes burgonya, Alma  E: 563,91kcal Tel.zsír.: 2,10g CH: 65,90g Só: 2,82g  Zsír: 27,81g Feh.: 20,58g Cuk: g Ca: 87,05mg	Francia hagymaleves kenyérkockával <sup>1,3</sup> , Köményes sertéssült <sup>12</sup> , Kelkáposzta főzelék <sup>1,12</sup> , Banán  E: 689,70kcal Tel.zsír.: 5,04g CH: 63,68g Só: 3,27g  Zsír: 36,29g Feh.: 23,89g Cuk: g Ca: 115,15mg	Nyírségi gombóclevés <sup>1,3,7,9,12</sup> , Tejbeigriz (tejbedara) kakaó szóráttal <sup>1,7</sup>  E: 730,04kcal Tel.zsír.: 11,54g CH: 85,56g Só: 1,54g  Zsír: 28,29g Feh.: 30,22g Cuk: 33,98g Ca: 578,82mg
<b>Uzsonna</b>	Teljes kiőrlésű TOAST kenyér (tk.tönkölybúza) <sup>1</sup> , Sertéshús krém sertés májjal <sup>1,3,6,7</sup> , Kígyóuborka  E: 173,59kcal Tel.zsír.: 1,47g CH: 25,93g Só: 0,91g  Zsír: 4,74g Feh.: 7,57g Cuk: g Ca: 6,00mg	Gyümölcs joghurt <sup>7</sup> , Korpovit keksz 75% teljes kiőrlésű <sup>1,12</sup>  E: 253,04kcal Tel.zsír.: 2,31g CH: 35,90g Só: 0,57g  Zsír: 5,35g Feh.: 9,15g Cuk: 2,40g Ca: 180,00mg	Teljeskiőrlésű rozskenyér <sup>1</sup> , Tojáskrém <sup>3,10</sup> , Póréhagyma  E: 240,35kcal Tel.zsír.: 1,12g CH: 26,03g Só: 0,97g  Zsír: 9,05g Feh.: 11,16g Cuk: g Ca: 58,58mg	Burgonyás zsemle <sup>1</sup> , Körözött <sup>7</sup>  E: 258,12kcal Tel.zsír.: 4,39g CH: 38,80g Só: 1,19g  Zsír: 5,89g Feh.: 10,78g Cuk: g Ca: 43,55mg	Zsemle <sup>1</sup> , Kockasajt <sup>7</sup> , Hónapos retek  E: 185,66kcal Tel.zsír.: 2,70g CH: 29,41g Só: 0,81g  Zsír: 4,78g Feh.: 6,09g Cuk: g Ca: 179,89mg
Energia:	1 183,75kcal	1 137,05kcal	1 233,07kcal	1 148,96kcal	1 218,27kcal
Zsír:	51,40g	35,60g	54,50g	47,59g	44,29g
Telített zsírsav:	14,98g	11,09g	11,54g	12,05g	16,58g
Fehérje:	51,96g	51,04g	47,85g	39,97g	49,93g
Szénhidrát:	125,65g	144,38g	141,10g	133,13g	152,42g
Hozzáadott cukor:	g	12,39g	15,98g	6,99g	33,98g
Só:	3,51g	4,30g	5,03g	5,29g	3,28g
Ca:	484,63mg	355,48mg	545,72mg	176,89mg	1 063,51mg

**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. május 15 - 2023. május 19

Étkezés	2023.05.15 Hétfő	2023.05.16 Kedd	2023.05.17 Szerda	2023.05.18 Csütörtök	2023.05.19 Péntek
<b>Tízórai</b>	tej 2.8 % zsírtartalommal <sub>7</sub> , Túrós táska <sub>1,3,7</sub>  E: 401,05kcal Tel.zsír.: 8,75g CH: 35,50g Só: 0,26g  Zsír: 21,00g Feh.: 18,50g Cuk: g Ca: 400,00mg	Meggy-Berkenye gyümölcsstea <sub>12</sub> , Félbarna kenyér <sub>1</sub> , Házi Pizzakrém <sub>12</sub>  E: 237,09kcal Tel.zsír.: 0,54g CH: 40,29g Só: 0,91g  Zsír: 5,27g Feh.: 5,48g Cuk: 10,99g Ca: 9,48mg	Kakaó <sub>7</sub> , Graham formakenyér (teljeskiőrlésű tönkölybúza) <sub>1</sub> , Margarin, Baromfi párizsi  E: 455,91kcal Tel.zsír.: 8,95g CH: 52,58g Só: 1,24g  Zsír: 18,58g Feh.: 17,23g Cuk: 17,98g Ca: 448,11mg	Tea - zöld <sub>12</sub> , Teljeskiőrlésű formakenyér <sub>1</sub> , Szezámagos vajkrém <sub>7,11</sub> , paradicsom  E: 205,25kcal Tel.zsír.: 2,62g CH: 31,08g Só: 0,84g  Zsír: 5,59g Feh.: 5,49g Cuk: 6,99g Ca: 21,60mg	UHT tej 2,8 <sub>7</sub> , Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér <sub>1</sub> , sajtkrém, natur <sub>7</sub> , TV paprika  E: 318,73kcal Tel.zsír.: 3,12g CH: 38,25g Só: 1,08g  Zsír: 12,45g Feh.: 14,12g Cuk: g Ca: 306,00mg
<b>Ebéd</b>	Karfiolleves (magyaros) tésztával <sub>1,3,9</sub> , Borsos tokány sertésből <sub>1,7,12</sub> , Szarvacska tészta <sub>1,3</sub>  E: 730,56kcal Tel.zsír.: 6,37g CH: 72,38g Só: 3,12g  Zsír: 33,53g Feh.: 29,50g Cuk: g Ca: 101,17mg	Gombaleves (tejfölös) <sub>1,7,9</sub> , Fejtettbab főzelék <sub>1,7,12</sub> , Fűszeres pulykacsikó <sub>12</sub> , Körte  E: 787,17kcal Tel.zsír.: 9,61g CH: 82,18g Só: 3,74g  Zsír: 30,83g Feh.: 43,90g Cuk: g Ca: 193,27mg	Zöldbableves magyaros <sub>1,3,12</sub> , Mustáros hagymás csirkecomb <sub>10</sub> , Petrezselymes burgonya, Alma  E: 658,48kcal Tel.zsír.: 2,51g CH: 74,69g Só: 3,45g  Zsír: 33,60g Feh.: 24,48g Cuk: g Ca: 101,48mg	Francia hagymaleves kenyérkockával <sub>1,3</sub> , Köményes sertéssült <sub>12</sub> , Kelkáposzta főzelék <sub>1,12</sub> , Banán  E: 816,00kcal Tel.zsír.: 6,49g CH: 77,11g Só: 3,85g  Zsír: 42,80g Feh.: 26,88g Cuk: g Ca: 127,23mg	Nyírségi gombóclevés <sub>1,3,7,9,12</sub> , Tejbeigriz (tejbedara) kakaó szóráttal <sub>1,7</sub>  E: 830,15kcal Tel.zsír.: 12,37g CH: 98,76g Só: 2,13g  Zsír: 31,21g Feh.: 34,75g Cuk: 37,98g Ca: 605,62mg
<b>Uzsonna</b>	Teljes kiőrlésű TOAST kenyér (tk.tönkölybúza) <sub>1</sub> , Szárnyas májkrém <sub>1</sub> , Kígyóuborka  E: 161,14kcal Tel.zsír.: 0,57g CH: 27,33g Só: 0,95g  Zsír: 2,68g Feh.: 7,58g Cuk: g Ca: 7,50mg	Gyümölcs joghurt <sub>7</sub> , Korpovit keksz 75% teljes kiőrlésű <sub>1,12</sub>  E: 278,17kcal Tel.zsír.: 2,58g CH: 39,45g Só: 0,62g  Zsír: 6,00g Feh.: 9,67g Cuk: 2,70g Ca: 180,00mg	Teljeskiőrlésű rozskenyér <sub>1</sub> , Tojáskrém <sub>3,10</sub> , Póréhagyma  E: 261,43kcal Tel.zsír.: 1,43g CH: 26,93g Só: 1,07g  Zsír: 10,63g Feh.: 12,02g Cuk: g Ca: 69,87mg	Burgonyás zsemle <sub>1</sub> , Körözött <sub>7</sub>  E: 279,17kcal Tel.zsír.: 5,07g CH: 39,33g Só: 1,26g  Zsír: 7,20g Feh.: 12,53g Cuk: g Ca: 55,44mg	Zsemle <sub>1</sub> , Kockasajt <sub>7</sub> , Hónapos retek  E: 205,33kcal Tel.zsír.: 3,60g CH: 30,50g Só: 0,89g  Zsír: 6,19g Feh.: 6,82g Cuk: g Ca: 234,49mg
Energia:	1 292,75kcal	1 302,42kcal	1 375,82kcal	1 300,43kcal	1 354,20kcal
Zsír:	57,21g	42,10g	62,81g	55,59g	49,85g
Telített zsírsav:	15,69g	12,72g	12,89g	14,19g	19,09g
Fehérje:	55,58g	59,05g	53,72g	44,90g	55,69g
Szénhidrát:	135,21g	161,92g	154,20g	147,52g	167,51g
Hozzáadott cukor:	g	13,68g	17,98g	6,99g	37,98g
Só:	4,34g	5,27g	5,76g	5,95g	4,10g
Ca:	508,67mg	382,76mg	619,46mg	204,27mg	1 146,11mg

**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

## Középiskolás Étlap

## Étlap

2023. május 15 - 2023. május 19

2023.05.15 Hétfő	2023.05.16 Kedd	2023.05.17 Szerda	2023.05.18 Csütörtök	2023.05.19 Péntek
<p><b>Karfiollevés (magyaros) tésztával</b><sup>1,3,9</sup>, <b>Borsos tokány sertésből</b><sup>1,7,12</sup>, <b>Szarvacska tészta</b><sup>1,3</sup></p> <p>E: 800,37kcal Tel.zsír.: 7,71g CH: 77,27g Só: 3,79g</p> <p>Zsír: 37,68g Feh.: 32,42g Cuk: g Ca: 121,06mg</p>	<p><b>Gombaleves (tejfölös)</b><sup>1,7,9</sup>, <b>Fejtttbbab főzelék</b><sup>1,7,12</sup>, <b>Fűszeres pulykacsíkok</b><sup>12</sup></p> <p>E: 745,89kcal Tel.zsír.: 10,54g CH: 64,48g Só: 4,38g</p> <p>Zsír: 33,12g Feh.: 46,38g Cuk: g Ca: 187,41mg</p>	<p><b>Zöldbableves magyaros</b><sup>1,3,12</sup>, <b>Mustáros hagymás csirkecomb</b><sup>10</sup>, <b>Petrezselymes burgonya</b></p> <p>E: 721,15kcal Tel.zsír.: 2,92g CH: 77,14g Só: 4,38g</p> <p>Zsír: 38,83g Feh.: 28,70g Cuk: g Ca: 102,66mg</p>	<p><b>Francia hagymaleves kenyérkockával</b><sup>1,3</sup>, <b>Köményes sertéssült</b><sup>12</sup>, <b>Kelkáposzta főzelék</b><sup>1,12</sup></p> <p>E: 727,52kcal Tel.zsír.: 7,04g CH: 44,89g Só: 3,91g</p> <p>Zsír: 47,26g Feh.: 27,47g Cuk: g Ca: 136,55mg</p>	<p><b>Nyírségi gombóclevés</b><sup>1,3,7,9,12</sup>, <b>Tejbegríz (tejbedara) kakaó szórattal</b><sup>1,7</sup></p> <p>E: 868,61kcal Tel.zsír.: 12,49g CH: 100,61g Só: 2,51g</p> <p>Zsír: 33,49g Feh.: 36,65g Cuk: 34,48g Ca: 583,96mg</p>
<p>Energia: 800,37kcal Zsír: 37,68g Telített zsírsav: 7,71g Fehérje: 32,42g Szénhidrát: 77,27g Hozzáadott cukor: g Só: 3,79g Ca: 121,06mg</p>	<p>Energia: 745,89kcal Zsír: 33,12g Telített zsírsav: 10,54g Fehérje: 46,38g Szénhidrát: 64,48g Hozzáadott cukor: g Só: 4,38g Ca: 187,41mg</p>	<p>Energia: 721,15kcal Zsír: 38,83g Telített zsírsav: 2,92g Fehérje: 28,70g Szénhidrát: 77,14g Hozzáadott cukor: g Só: 4,38g Ca: 102,66mg</p>	<p>Energia: 727,52kcal Zsír: 47,26g Telített zsírsav: 7,04g Fehérje: 27,47g Szénhidrát: 44,89g Hozzáadott cukor: g Só: 3,91g Ca: 136,55mg</p>	<p>Energia: 868,61kcal Zsír: 33,49g Telített zsírsav: 12,49g Fehérje: 36,65g Szénhidrát: 100,61g Hozzáadott cukor: 34,48g Só: 2,51g Ca: 583,96mg</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. május 15 - 2023. május 19

2023.05.15 Hétfő	2023.05.16 Kedd	2023.05.17 Szerda	2023.05.18 Csütörtök	2023.05.19 Péntek
<p><b>Karfiolleves (magyaros) tésztával<sup>1,3,9</sup>, Borsos tokány sertésből<sup>1,7,12</sup>, Szarvacska tészta<sup>1,3</sup></b></p> <p>E: 800,37kcal Tel.zsír.: 7,71g CH: 77,27g Só: 3,79g</p> <p>Zsír: 37,68g Feh.: 32,42g Cuk: g Ca: 121,06mg</p>	<p><b>Gombaleves (tejfölös)<sup>1,7,9</sup>, Fejtettbab főzelék<sup>1,7,12</sup>, Fűszeres pulykacsíkok<sup>12</sup></b></p> <p>E: 745,89kcal Tel.zsír.: 10,54g CH: 64,48g Só: 4,38g</p> <p>Zsír: 33,12g Feh.: 46,38g Cuk: g Ca: 187,41mg</p>	<p><b>Zöldbableves magyaros<sup>1,3,12</sup>, Mustáros hagymás csirkecomb<sup>10</sup>, Petrezselymes burgonya</b></p> <p>E: 721,15kcal Tel.zsír.: 2,92g CH: 77,14g Só: 4,38g</p> <p>Zsír: 38,83g Feh.: 28,70g Cuk: g Ca: 102,66mg</p>	<p><b>Francia hagymaleves kenyérkockával<sup>1,3</sup>, Köményes sertéssült<sup>12</sup>, Kelkáposzta főzelék<sup>1,12</sup></b></p> <p>E: 727,52kcal Tel.zsír.: 7,04g CH: 44,89g Só: 3,91g</p> <p>Zsír: 47,26g Feh.: 27,47g Cuk: g Ca: 136,55mg</p>	<p><b>Nyírségi gombóclevés<sup>1,3,7,9,12</sup>, Tejbegríz (tejbedara) kakaó szórattal<sup>1,7</sup></b></p> <p>E: 868,61kcal Tel.zsír.: 12,49g CH: 100,61g Só: 2,51g</p> <p>Zsír: 33,49g Feh.: 36,65g Cuk: 34,48g Ca: 583,96mg</p>
<p>Energia: 800,37kcal Zsír: 37,68g Telített zsírsav: 7,71g Fehérje: 32,42g Szénhidrát: 77,27g Hozzáadott cukor: g Só: 3,79g Ca: 121,06mg</p>	<p>Energia: 745,89kcal Zsír: 33,12g Telített zsírsav: 10,54g Fehérje: 46,38g Szénhidrát: 64,48g Hozzáadott cukor: g Só: 4,38g Ca: 187,41mg</p>	<p>Energia: 721,15kcal Zsír: 38,83g Telített zsírsav: 2,92g Fehérje: 28,70g Szénhidrát: 77,14g Hozzáadott cukor: g Só: 4,38g Ca: 102,66mg</p>	<p>Energia: 727,52kcal Zsír: 47,26g Telített zsírsav: 7,04g Fehérje: 27,47g Szénhidrát: 44,89g Hozzáadott cukor: g Só: 3,91g Ca: 136,55mg</p>	<p>Energia: 868,61kcal Zsír: 33,49g Telített zsírsav: 12,49g Fehérje: 36,65g Szénhidrát: 100,61g Hozzáadott cukor: 34,48g Só: 2,51g Ca: 583,96mg</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