

Bölcsődés étlap

Étlap

2023. május 8 - 2023. május 12

Étkezés	2023.05.08 Hétfő	2023.05.09 Kedd	2023.05.10 Szerda	2023.05.11 Csütörtök	2023.05.12 Péntek
<b>Reggeli</b>	Tejeskávé <sup>7</sup> , Kifli, tejes, Magyaros vajkrém E: 179,25kcal Tel.zsír.: 3,07g CH: 18,42g Só: 0,19g Zsír: 8,55g Feh.: 6,89g Cuk: g Ca: 244,72mg	Tea <sup>12</sup> , Teljes kiőrlésű TOAST kenyér (tk. tönkölybúza) <sup>1</sup> , sajtkrém, natur <sup>7</sup> , paradicsom E: 109,50kcal Tel.zsír.: 1,57g CH: 18,43g Só: 0,55g Zsír: 2,71g Feh.: 3,29g Cuk: 5,00g Ca: 3,74mg	tej 2.8 % zsírtartalommal <sup>7</sup> , Pizzás csiga <sup>1,3,7</sup> E: 224,34kcal Tel.zsír.: 5,16g CH: 19,06g Só: 0,62g Zsír: 12,06g Feh.: 9,52g Cuk: g Ca: 320,00mg	Tea - zöld <sup>12</sup> , Teljeskiőrlésű rozskenyér <sup>1</sup> , Halpástétom, Afrikai harcsa, magyáros <sup>4</sup> , Kígyóuborka E: 138,53kcal Tel.zsír.: 0,86g CH: 19,60g Só: 0,54g Zsír: 4,83g Feh.: 3,03g Cuk: 6,99g Ca: 3,04mg	UHT tej 2,8 <sup>7</sup> , Teljeskiőrlésű formakenyér <sup>1</sup> , Kockasajt <sup>7</sup> , Jégcsapretek E: 207,09kcal Tel.zsír.: 1,81g CH: 22,17g Só: 0,47g Zsír: 8,67g Feh.: 9,19g Cuk: g Ca: 345,20mg
<b>Tízórai</b>	Őszibarackos túrókrém <sup>7</sup> E: 124,40kcal Tel.zsír.: 2,66g CH: 7,85g Só: 0,04g Zsír: 4,99g Feh.: 11,50g Cuk: 4,20g Ca: 57,87mg	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	Ananászturmix <sup>7</sup> E: 88,86kcal Tel.zsír.: 1,90g CH: 11,80g Só: 0,01g Zsír: 2,86g Feh.: 3,64g Cuk: g Ca: 169,60mg	Vegyes gyümölcsjoghurt házi <sup>7</sup> , Korpovit keksz 75% teljes kiőrlésű <sup>1,12</sup> E: 192,02kcal Tel.zsír.: 3,33g CH: 27,03g Só: 0,19g Zsír: 6,08g Feh.: 5,77g Cuk: 7,00g Ca: 17,60mg	Körte E: 39,75kcal Tel.zsír.: g CH: 9,00g Só: g Zsír: 0,23g Feh.: 0,30g Cuk: g Ca: 11,77mg
<b>Ebéd</b>	Csöben sült brokkoli csirkemájjal <sup>1,3,7,8</sup> , Alma E: 284,49kcal Tel.zsír.: 6,96g CH: 20,06g Só: 0,78g Zsír: 15,11g Feh.: 16,41g Cuk: g Ca: 274,81mg	Párolt pulykamell, Almamártás <sup>7,12</sup> , Főtt burgonya fél adag E: 291,17kcal Tel.zsír.: 1,75g CH: 40,72g Só: 0,83g Zsír: 7,11g Feh.: 14,97g Cuk: 19,67g Ca: 29,26mg	Panírozott csirkemell <sup>1</sup> , Rizibizi, Őszibarack befőtt E: 288,33kcal Tel.zsír.: 0,51g CH: 49,48g Só: 0,98g Zsír: 5,37g Feh.: 9,27g Cuk: 5,60g Ca: 15,36mg	Sült pulykacomb, Burgonyafőzelék <sup>1,7</sup> , Banán E: 306,75kcal Tel.zsír.: 2,67g CH: 40,28g Só: 1,18g Zsír: 8,50g Feh.: 16,73g Cuk: g Ca: 37,00mg	Tárkonyos sertésraguleves <sup>1,3,7</sup> , Diós guba <sup>1,7,8</sup> E: 345,46kcal Tel.zsír.: 5,24g CH: 41,75g Só: 1,02g Zsír: 15,00g Feh.: 9,61g Cuk: 9,00g Ca: 188,80mg
<b>Uzsonna</b>	tej 2.8 % zsírtartalommal <sup>7</sup> , Kukoricás babajka <sup>1</sup> , Margarin, Pápai szendvics sonka, TV paprika E: 228,61kcal Tel.zsír.: 5,12g CH: 25,07g Só: 0,88g Zsír: 9,16g Feh.: 11,47g Cuk: g Ca: 322,40mg	tej 2.8 % zsírtartalommal <sup>7</sup> , Burgonyás zsemle <sup>1</sup> , Tojáspestétom <sup>3,10</sup> E: 285,61kcal Tel.zsír.: 6,21g CH: 27,97g Só: 0,53g Zsír: 12,90g Feh.: 13,26g Cuk: g Ca: 332,36mg	tej 2.8 % zsírtartalommal <sup>7</sup> , Szeletelt sajt, Korpás baguette <sup>1,7</sup> , Margarin, Fejes saláta E: 261,34kcal Tel.zsír.: 8,08g CH: 20,86g Só: 0,66g Zsír: 13,39g Feh.: 13,88g Cuk: g Ca: 325,64mg	tej 2.8 % zsírtartalommal <sup>7</sup> , Félbarna kenyér <sup>1</sup> , Vaniliás túrókrém <sup>7</sup> E: 222,94kcal Tel.zsír.: 5,09g CH: 25,13g Só: 0,36g Zsír: 8,32g Feh.: 11,67g Cuk: 2,00g Ca: 341,82mg	UHT tej 2,8 <sup>7</sup> , Túrós sajt pogácsa <sup>1,3,7</sup> E: 217,20kcal Tel.zsír.: 1,95g CH: 17,85g Só: 0,72g Zsír: 12,10g Feh.: 9,25g Cuk: g Ca: 240,00mg
Energia:	816,74kcal	810,42kcal	862,88kcal	860,25kcal	809,50kcal
Zsír:	37,81g	26,26g	33,68g	27,73g	36,00g
Telített zsírsav:	17,82g	11,44g	15,65g	11,95g	8,99g
Fehérje:	46,26g	40,28g	36,31g	37,20g	28,35g
Szénhidrát:	71,39g	101,08g	101,20g	112,03g	90,77g
Hozzáadott cukor:	4,20g	24,67g	5,60g	15,99g	9,00g
Só:	1,88g	1,95g	2,26g	2,26g	2,22g
Ca:	899,80mg	408,36mg	830,60mg	399,46mg	785,78mg

**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. május 8 - 2023. május 12

Étkezés	2023.05.08 Hétfő	2023.05.09 Kedd	2023.05.10 Szerda	2023.05.11 Csütörtök	2023.05.12 Péntek
<b>Tízórai</b>	Tejeskávész, Teljeskiörlesű formakenyér <sup>1</sup> , Magyaros vajkrém  E: 283,74kcal Tel.zsír: 3,80g CH: 31,22g Só: 0,67g  Zsír: 11,95g Feh.: 10,62g Cuk: g Ca: 320,00mg	Tea <sup>12</sup> , Teljes kiörlesű TOAST kenyér (tk. tönkölybúza) <sup>1</sup> , Sertésbúza krém sertésmájjal <sup>1</sup> , paradicsom  E: 185,30kcal Tel.zsír: 0,99g CH: 32,83g Só: 0,77g  Zsír: 3,38g Feh.: 6,66g Cuk: 6,99g Ca: 5,15mg	tej 2.8 % zsírtartalommal <sup>1</sup> , Pizzás csiga <sup>1,3,7</sup>  E: 333,97kcal Tel.zsír: 6,52g CH: 28,92g Só: 1,21g  Zsír: 18,52g Feh.: 12,24g Cuk: g Ca: 320,00mg	Tea - zöld <sup>12</sup> , Teljeskiörlesű rozskenyér <sup>1</sup> , Halpástétom, Afrikai harcsa, magyaros <sup>4</sup> , Kígyóborka  E: 213,41kcal Tel.zsír: 1,32g CH: 31,32g Só: 0,93g  Zsír: 6,61g Feh.: 5,07g Cuk: 6,99g Ca: 4,54mg	UHT tej 2,8 <sup>7</sup> , Tönkölybúza párna <sup>1,11</sup> , Kockasajt <sup>7</sup> , Jégcsapretek  E: 332,65kcal Tel.zsír: 2,71g CH: 45,00g Só: 0,89g  Zsír: 11,23g Feh.: 14,46g Cuk: g Ca: 397,80mg
<b>Ebéd</b>	Karalábéleves (magyaros), tésztával <sup>1,3,12</sup> , Tarhonyáshús <sup>1,9,12</sup> , cékla  E: 508,29kcal Tel.zsír: 1,47g CH: 64,86g Só: 3,21g  Zsír: 16,16g Feh.: 22,31g Cuk: 4,79g Ca: 63,72mg	Lebbencsleves <sup>1,12</sup> , Párolt pulykamell, Almamártás <sup>7,12</sup> , Főtt burgonya fél adag  E: 522,91kcal Tel.zsír: 2,75g CH: 74,90g Só: 2,07g  Zsír: 13,23g Feh.: 24,19g Cuk: 24,59g Ca: 50,49mg	Tojásleves <sup>1,3</sup> , Panírozott csirkemell <sup>1</sup> , Rizibizi, Őszibarack befőtt  E: 455,80kcal Tel.zsír: 1,25g CH: 67,43g Só: 1,88g  Zsír: 13,64g Feh.: 13,77g Cuk: 8,40g Ca: 32,19mg	Málgombóc (májgaluska) leves <sup>1,3,9</sup> , Sült pulykacomb, Burgonyafőzelék <sup>1,7</sup> , Banán  E: 505,78kcal Tel.zsír: 4,40g CH: 58,02g Só: 2,62g  Zsír: 17,43g Feh.: 25,56g Cuk: g Ca: 88,53mg	Tárkonyos sertésraguleves <sup>1,3,7</sup> , Diós guba <sup>1,7,8</sup> , Alma  E: 555,65kcal Tel.zsír: 6,56g CH: 59,27g Só: 1,49g  Zsír: 26,36g Feh.: 17,71g Cuk: 14,00g Ca: 250,05mg
<b>Uzsonna</b>	Kukoricás babajka <sup>1</sup> , Margarin, Pápai szendvics sonka, TV paprika  E: 122,27kcal Tel.zsír: 1,46g CH: 16,35g Só: 0,99g  Zsír: 3,89g Feh.: 5,54g Cuk: g Ca: 3,60mg	Burgonyás zsemle <sup>1</sup> , Tojásbúza <sup>1,3,10</sup>  E: 289,07kcal Tel.zsír: 3,89g CH: 37,41g Só: 0,93g  Zsír: 10,10g Feh.: 10,23g Cuk: g Ca: 16,39mg	Teljeskiörlesű tönkölybúza kenyér <sup>1</sup> , Szeletelt sajt, Margarin, Fejes saláta  E: 232,18kcal Tel.zsír: 5,72g CH: 23,78g Só: 1,08g  Zsír: 10,39g Feh.: 11,90g Cuk: g Ca: 8,46mg	Magvas fonott - rozsos <sup>1,7,11</sup> , Vaniliás túrókrém <sup>7</sup>  E: 228,61kcal Tel.zsír: 2,14g CH: 37,74g Só: 0,72g  Zsír: 4,15g Feh.: 8,37g Cuk: 2,50g Ca: 24,34mg	Túrós sajtos pogácsa <sup>1,3,7</sup>  E: 209,73kcal Tel.zsír: 3,90g CH: 16,90g Só: 1,44g  Zsír: 13,00g Feh.: 6,50g Cuk: g Ca: mg
Energia:	914,30kcal	997,28kcal	1 021,95kcal	947,80kcal	1 098,02kcal
Zsír:	32,00g	26,71g	42,55g	28,20g	50,59g
Telített zsírsav:	6,73g	7,64g	13,49g	7,86g	13,17g
Fehérje:	38,47g	41,08g	37,91g	39,00g	38,67g
Szénhidrát:	112,43g	145,15g	120,13g	127,08g	121,17g
Hozzáadott cukor:	4,79g	31,58g	8,40g	9,49g	14,00g
Só:	4,87g	3,77g	4,17g	4,26g	3,81g
Ca:	387,32mg	72,02mg	360,65mg	117,40mg	647,85mg

### 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 8 - 2023. május 12

Étkezés	2023.05.08 Hétfő	2023.05.09 Kedd	2023.05.10 Szerda	2023.05.11 Csütörtök	2023.05.12 Péntek
<b>Tízórai</b>	Tejeskávé <sup>7</sup> , Teljeskiörlésű formakenyér <sup>1</sup> , Magyaros vajkrém  E: 331,59kcal Tel.zsír: 4,75g CH: 33,82g Só: 0,68g  Zsír: 15,30g Feh.: 12,42g Cuk: g Ca: 400,00mg	Tea <sup>12</sup> , Teljes kiörlésű TOAST kenyér (tk. tönkölybúza) <sup>1</sup> , Sertésbúza krém sertésmájjal <sup>1</sup> , paradicsom  E: 214,58kcal Tel.zsír: 1,49g CH: 35,98g Só: 0,91g  Zsír: 4,80g Feh.: 7,65g Cuk: 8,99g Ca: 6,56mg	tej 2.8 % zsírtartalommal <sup>7</sup> , Pizzás csiga <sup>1,3,7</sup>  E: 362,65kcal Tel.zsír: 7,47g CH: 31,22g Só: 1,22g  Zsír: 19,92g Feh.: 13,94g Cuk: g Ca: 400,00mg	Tea - zöld <sup>12</sup> , Teljeskiörlésű rozskenyér <sup>1</sup> , Halpástétom, Afrikai harcsa, magyaros <sup>4</sup> , Kígyóborka  E: 247,97kcal Tel.zsír: 1,73g CH: 32,09g Só: 1,08g  Zsír: 9,66g Feh.: 6,05g Cuk: 6,99g Ca: 6,04mg	UHT tej 2,8 <sup>7</sup> , Tönkölybúza párna <sup>1,11</sup> , Kockasajt <sup>7</sup> , Jégcsapretek  E: 362,14kcal Tel.zsír: 2,71g CH: 47,61g Só: 0,89g  Zsír: 12,64g Feh.: 16,07g Cuk: g Ca: 460,50mg
<b>Ebéd</b>	Karalábéleves (magyaros), tésztával <sup>1,3,12</sup> , Tarhonyáshús <sup>1,9,12</sup> , cékla  E: 620,64kcal Tel.zsír: 1,74g CH: 78,24g Só: 4,16g  Zsír: 19,71g Feh.: 28,12g Cuk: 6,39g Ca: 82,23mg	Lebbencsleves <sup>1,12</sup> , Párolt pulykamell, Almamártás <sup>7,12</sup> , Főtt burgonya fél adag  E: 635,74kcal Tel.zsír: 3,49g CH: 90,93g Só: 2,78g  Zsír: 16,76g Feh.: 28,08g Cuk: 29,51g Ca: 61,45mg	Tojásleves <sup>1,3</sup> , Panírozott csirkemell <sup>1</sup> , Rizibizi, Őszibarack befőtt  E: 569,37kcal Tel.zsír: 1,60g CH: 84,55g Só: 2,31g  Zsír: 16,93g Feh.: 17,15g Cuk: 11,20g Ca: 37,95mg	Málgombóc (májgaluska) leves <sup>1,3,9</sup> , Sült pulykacomb, Burgonyafőzelék <sup>1,7</sup> , Banán  E: 663,49kcal Tel.zsír: 6,11g CH: 76,04g Só: 3,46g  Zsír: 23,56g Feh.: 32,35g Cuk: g Ca: 114,14mg	Tárkonyos sertésraguleves <sup>1,3,7</sup> , Diós guba <sup>1,7,8</sup> , Alma  E: 691,12kcal Tel.zsír: 8,02g CH: 76,84g Só: 1,83g  Zsír: 31,72g Feh.: 21,40g Cuk: 20,00g Ca: 303,75mg
<b>Uzsonna</b>	Kukoricás babajka <sup>1</sup> , Margarin, Pápai szendvics sonka, TV paprika  E: 227,77kcal Tel.zsír: 2,65g CH: 31,74g Só: 1,72g  Zsír: 7,12g Feh.: 9,34g Cuk: g Ca: 4,80mg	Burgonyás zsemle <sup>1</sup> , Tojásbúza <sup>1,3,10</sup>  E: 336,67kcal Tel.zsír: 4,82g CH: 37,73g Só: 1,03g  Zsír: 14,18g Feh.: 12,44g Cuk: g Ca: 23,78mg	Teljeskiörlésű tönkölybúza kenyér <sup>1</sup> , Szeletelt sajt, Margarin, Fejes saláta  E: 251,52kcal Tel.zsír: 6,34g CH: 24,01g Só: 1,17g  Zsír: 12,42g Feh.: 12,12g Cuk: g Ca: 11,28mg	Magvas fonott - rozsos <sup>1,7,11</sup> , Vaniliás túrókrém <sup>7</sup>  E: 236,30kcal Tel.zsír: 2,24g CH: 38,83g Só: 0,72g  Zsír: 4,36g Feh.: 8,71g Cuk: 3,00g Ca: 26,37mg	Túrós sajtos pogácsa <sup>1,3,7</sup>  E: 209,73kcal Tel.zsír: 3,90g CH: 16,90g Só: 1,44g  Zsír: 13,00g Feh.: 6,50g Cuk: g Ca: mg
Energia:	1 180,00kcal	1 186,99kcal	1 183,54kcal	1 147,77kcal	1 262,99kcal
Zsír:	42,13g	35,74g	49,27g	37,58g	57,36g
Telített zsírsav:	9,14g	9,81g	15,41g	10,08g	14,64g
Fehérje:	49,88g	48,18g	43,21g	47,11g	43,97g
Szénhidrát:	143,80g	164,64g	139,78g	146,97g	141,35g
Hozzáadott cukor:	6,39g	38,50g	11,20g	9,99g	20,00g
Só:	6,56g	4,72g	4,70g	5,26g	4,16g
Ca:	487,03mg	91,79mg	449,23mg	146,55mg	764,25mg

### 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 8 - 2023. május 12

Étkezés	2023.05.08 Hétfő	2023.05.09 Kedd	2023.05.10 Szerda	2023.05.11 Csütörtök	2023.05.12 Péntek
<b>Tízórai</b>	Tejeskávé <sup>7</sup> , Teljeskiörlésű formakenyér <sup>1</sup> , Magyaros vajkrém  E: 331,84kcal Tel.zsír: 4,75g CH: 33,88g Só: 0,68g  Zsír: 15,30g Feh.: 12,42g Cuk: g Ca: 400,00mg	Tea <sup>12</sup> , Teljes kiörlésű TOAST kenyér (tk. tönkölybúza) <sup>1</sup> , Sertésbúza krém sertésmájjal <sup>1</sup> , paradicsom  E: 220,79kcal Tel.zsír: 1,49g CH: 37,38g Só: 0,91g  Zsír: 4,82g Feh.: 7,75g Cuk: 9,99g Ca: 7,97mg	tej 2.8 % zsírtartalommal <sup>7</sup> , Pizzás csiga <sup>1,3,7</sup>  E: 362,65kcal Tel.zsír: 7,47g CH: 31,22g Só: 1,22g  Zsír: 19,92g Feh.: 13,94g Cuk: g Ca: 400,00mg	Tea - zöld <sup>12</sup> , Teljeskiörlésű rozskenyér <sup>1</sup> , Halpástétom, Afrikai harcsa, magyaros <sup>4</sup> , Kígyóborka  E: 282,54kcal Tel.zsír: 2,14g CH: 32,86g Só: 1,23g  Zsír: 12,71g Feh.: 7,03g Cuk: 6,99g Ca: 7,54mg	UHT tej 2,8 <sup>7</sup> , Tönkölybúza párna <sup>1,11</sup> , Kockasajt <sup>7</sup> , Jégcsapretek  E: 381,77kcal Tel.zsír: 3,61g CH: 48,74g Só: 0,96g  Zsír: 14,05g Feh.: 16,79g Cuk: g Ca: 513,10mg
<b>Ebéd</b>	Karalábéleves (magyaros), tésztával <sup>1,3,12</sup> , Tarhonyáshús <sup>1,9,12</sup> , cékla  E: 756,04kcal Tel.zsír: 2,15g CH: 96,78g Só: 4,45g  Zsír: 23,76g Feh.: 33,42g Cuk: 6,39g Ca: 89,20mg	Lebbencsleves <sup>1,12</sup> , Párolt pulykamell, Almamártás <sup>7,12</sup> , Főtt burgonya fél adag  E: 738,39kcal Tel.zsír: 3,98g CH: 103,56g Só: 3,53g  Zsír: 19,69g Feh.: 34,13g Cuk: 34,43g Ca: 69,73mg	Tojásleves <sup>1,3</sup> , Panírozott csirkemell <sup>1</sup> , Rizibizi, Őszibarack befőtt  E: 647,10kcal Tel.zsír: 1,82g CH: 96,02g Só: 2,83g  Zsír: 19,24g Feh.: 19,52g Cuk: 11,20g Ca: 42,82mg	Májgombóc (májgaluska) leves <sup>1,3,9</sup> , Sült pulykacomb, Burgonyafőzelék <sup>1,7</sup> , Banán  E: 780,58kcal Tel.zsír: 6,64g CH: 91,92g Só: 3,86g  Zsír: 27,28g Feh.: 36,62g Cuk: g Ca: 126,44mg	Tárkonyos sertésraguleves <sup>1,3,7</sup> , Diós guba <sup>1,7,8</sup> , Alma  E: 860,88kcal Tel.zsír: 9,82g CH: 93,40g Só: 2,22g  Zsír: 40,04g Feh.: 27,37g Cuk: 23,99g Ca: 369,77mg
<b>Uzsonna</b>	Kukoricás babajka <sup>1</sup> , Margarin, Pápai szendvics sonka, TV paprika  E: 229,73kcal Tel.zsír: 2,65g CH: 32,04g Só: 1,72g  Zsír: 7,15g Feh.: 9,46g Cuk: g Ca: 6,00mg	Burgonyás zsemle <sup>1</sup> , Tojásbúza <sup>1,3,10</sup>  E: 363,79kcal Tel.zsír: 5,75g CH: 37,98g Só: 1,10g  Zsír: 16,83g Feh.: 13,04g Cuk: g Ca: 26,37mg	Teljeskiörlésű tönkölybúza kenyér <sup>1</sup> , Szeletelt sajt, Margarin, Fejes saláta  E: 285,77kcal Tel.zsír: 8,04g CH: 24,26g Só: 1,34g  Zsír: 15,05g Feh.: 14,56g Cuk: g Ca: 14,10mg	Magvas fonott - rozsos <sup>1,7,11</sup> , Vaniliás túrókrém <sup>7</sup>  E: 243,99kcal Tel.zsír: 2,35g CH: 39,93g Só: 0,72g  Zsír: 4,56g Feh.: 9,04g Cuk: 3,50g Ca: 28,40mg	Túrós sajtos pogácsa <sup>1,3,7</sup>  E: 209,73kcal Tel.zsír: 3,90g CH: 16,90g Só: 1,44g  Zsír: 13,00g Feh.: 6,50g Cuk: g Ca: mg
Energia:	1 317,61kcal	1 322,96kcal	1 295,52kcal	1 307,10kcal	1 452,38kcal
Zsír:	46,21g	41,33g	54,21g	44,55g	67,09g
Telített zsírsav:	9,55g	11,22g	17,33g	11,13g	17,33g
Fehérje:	55,30g	54,93g	48,02g	52,69g	50,66g
Szénhidrát:	162,70g	178,92g	151,50g	164,70g	159,04g
Hozzáadott cukor:	6,39g	44,42g	11,20g	10,49g	23,99g
Só:	6,84g	5,54g	5,39g	5,81g	4,62g
Ca:	495,20mg	104,07mg	456,92mg	162,38mg	882,87mg

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. május 8 - 2023. május 12

2023.05.08 Hétfő	2023.05.09 Kedd	2023.05.10 Szerda	2023.05.11 Csütörtök	2023.05.12 Péntek
<p>Karalábéleves (magyaros), tésztával<sup>1,3,12</sup>, Tarhonyáshús<sup>1,9,12</sup></p> <p>E: 707,79kcal Tel.zsír.: 2,14g CH: 83,23g Só: 3,90g</p> <p>Zsír: 24,31g Feh.: 33,69g Cuk: g Ca: 67,17mg</p>	<p>Lebbencsleves<sup>1,12</sup>, Párolt pulykamell, Almamártás<sup>7,12</sup>, Főtt burgonya fél adag</p> <p>E: 849,25kcal Tel.zsír.: 4,36g CH: 118,39g Só: 3,88g</p> <p>Zsír: 22,45g Feh.: 40,39g Cuk: 39,34g Ca: 77,76mg</p>	<p>Tojásleves<sup>1,3</sup>, Panírozott csirkemell<sup>1</sup>, Rizi-bizi, Őszibarack befőtt</p> <p>E: 743,63kcal Tel.zsír.: 2,05g CH: 110,36g Só: 3,49g</p> <p>Zsír: 21,52g Feh.: 23,72g Cuk: 11,20g Ca: 47,94mg</p>	<p>Májgombóc (májgaluska) leves<sup>1,3,9</sup>, Sült pulykacomb, Burgonyafőzelék<sup>1,7</sup></p> <p>E: 749,10kcal Tel.zsír.: 7,71g CH: 62,75g Só: 4,26g</p> <p>Zsír: 32,26g Feh.: 46,60g Cuk: g Ca: 135,83mg</p>	<p>Tárkonyos sertésraguleves<sup>1,3,7</sup>, Diós guba<sup>1,7,8</sup></p> <p>E: 876,57kcal Tel.zsír.: 10,50g CH: 90,74g Só: 2,61g</p> <p>Zsír: 42,36g Feh.: 29,02g Cuk: 25,99g Ca: 380,16mg</p>
<p>Energia: 707,79kcal Zsír: 24,31g Telített zsírsav: 2,14g Fehérje: 33,69g Szénhidrát: 83,23g Hozzáadott cukor: g Só: 3,90g Ca: 67,17mg</p>	<p>Energia: 849,25kcal Zsír: 22,45g Telített zsírsav: 4,36g Fehérje: 40,39g Szénhidrát: 118,39g Hozzáadott cukor: 39,34g Só: 3,88g Ca: 77,76mg</p>	<p>Energia: 743,63kcal Zsír: 21,52g Telített zsírsav: 2,05g Fehérje: 23,72g Szénhidrát: 110,36g Hozzáadott cukor: 11,20g Só: 3,49g Ca: 47,94mg</p>	<p>Energia: 749,10kcal Zsír: 32,26g Telített zsírsav: 7,71g Fehérje: 46,60g Szénhidrát: 62,75g Hozzáadott cukor: g Só: 4,26g Ca: 135,83mg</p>	<p>Energia: 876,57kcal Zsír: 42,36g Telített zsírsav: 10,50g Fehérje: 29,02g Szénhidrát: 90,74g Hozzáadott cukor: 25,99g Só: 2,61g Ca: 380,16mg</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 8 - 2023. május 12

2023.05.08 Hétfő	2023.05.09 Kedd	2023.05.10 Szerda	2023.05.11 Csütörtök	2023.05.12 Péntek
<p>Karalábéleves (magyaros), tésztával<sup>1,3,12</sup>, Tarhonyáshús<sup>1,9,12</sup>, cékla</p> <p>E: 771,29kcal Tel.zsír.: 2,14g CH: 97,14g Só: 5,13g</p> <p>Zsír: 24,41g Feh.: 35,00g Cuk: 7,99g Ca: 102,17mg</p>	<p>Lebbencsleves<sup>1,12</sup>, Párolt pulykamell, Almamártás<sup>7,12</sup>, Főtt burgonya fél adag</p> <p>E: 849,25kcal Tel.zsír.: 4,36g CH: 118,39g Só: 3,88g</p> <p>Zsír: 22,45g Feh.: 40,39g Cuk: 39,34g Ca: 77,76mg</p>	<p>Tojásleves<sup>1,3</sup>, Panírozott csirkemell<sup>1</sup>, Rizi-bizi, Őszibarack befőtt</p> <p>E: 743,63kcal Tel.zsír.: 2,05g CH: 110,36g Só: 3,49g</p> <p>Zsír: 21,52g Feh.: 23,72g Cuk: 11,20g Ca: 47,94mg</p>	<p>Májgombóc (májgaluska) leves<sup>1,3,9</sup>, Sült pulykacomb, Burgonyafőzelék<sup>1,7</sup>, Banán</p> <p>E: 906,60kcal Tel.zsír.: 7,71g CH: 99,05g Só: 4,34g</p> <p>Zsír: 32,41g Feh.: 48,55g Cuk: g Ca: 144,83mg</p>	<p>Tárkonyos sertésraguleves<sup>1,3,7</sup>, Diós guba<sup>1,7,8</sup>, Alma</p> <p>E: 928,77kcal Tel.zsír.: 10,50g CH: 101,24g Só: 2,63g</p> <p>Zsír: 42,96g Feh.: 29,62g Cuk: 25,99g Ca: 395,91mg</p>
<p>Energia: 771,29kcal Zsír: 24,41g Telített zsírsav: 2,14g Fehérje: 35,00g Szénhidrát: 97,14g Hozzáadott cukor: 7,99g Só: 5,13g Ca: 102,17mg</p>	<p>Energia: 849,25kcal Zsír: 22,45g Telített zsírsav: 4,36g Fehérje: 40,39g Szénhidrát: 118,39g Hozzáadott cukor: 39,34g Só: 3,88g Ca: 77,76mg</p>	<p>Energia: 743,63kcal Zsír: 21,52g Telített zsírsav: 2,05g Fehérje: 23,72g Szénhidrát: 110,36g Hozzáadott cukor: 11,20g Só: 3,49g Ca: 47,94mg</p>	<p>Energia: 906,60kcal Zsír: 32,41g Telített zsírsav: 7,71g Fehérje: 48,55g Szénhidrát: 99,05g Hozzáadott cukor: g Só: 4,34g Ca: 144,83mg</p>	<p>Energia: 928,77kcal Zsír: 42,96g Telített zsírsav: 10,50g Fehérje: 29,62g Szénhidrát: 101,24g Hozzáadott cukor: 25,99g Só: 2,63g Ca: 395,91mg</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