

Bölcsődés étlap

Étlap

2023. június 5 - 2023. június 9

Étkezés	2023.06.05 Hétfő	2023.06.06 Kedd	2023.06.07 Szerda	2023.06.08 Csütörtök	2023.06.09 Péntek
<b>Reggeli</b>	tej 2.8 % zsírtartalommal <sub>7</sub> , Túrós táska <sub>1,3,7</sub>  E: 243,55kcal Tel.zsír: 5,80g CH: 21,20g Só: 0,14g  Zsír: 12,60g Feh.: 11,80g Cuk: g Ca: 320,00mg	Tea - zöld <sub>12</sub> , Kornspitz kifli <sub>1,11</sub> , Halpástétom, Afrikai harcsa, zöldfűszeres <sub>4</sub> , paradicsom  E: 172,74kcal Tel.zsír: 0,95g CH: 24,07g Só: 0,64g  Zsír: 6,55g Feh.: 4,12g Cuk: 6,99g Ca: 2,84mg	Tejeskávét <sub>7</sub> , Korpás baguette <sub>1,7</sub> , Zala felvágott <sub>6</sub> , Kaliforniai paprika  E: 190,23kcal Tel.zsír: 4,21g CH: 19,53g Só: 0,60g  Zsír: 7,77g Feh.: 9,76g Cuk: g Ca: 244,46mg	Tea <sub>12</sub> , Burgonyás zsemle <sub>1</sub> , Szezámagos vajkrém <sub>7,11</sub> , TV paprika  E: 139,75kcal Tel.zsír: 2,16g CH: 24,55g Só: 0,45g  Zsír: 2,73g Feh.: 3,58g Cuk: 5,00g Ca: 7,94mg	UHT tej 2,8 <sub>7</sub> , Félbarna kenyér <sub>1</sub> , Házi Pizzakrém <sub>12</sub>  E: 212,72kcal Tel.zsír: 0,24g CH: 24,97g Só: 0,40g  Zsír: 7,98g Feh.: 8,73g Cuk: 1,00g Ca: 244,75mg
<b>Tízórai</b>	Körteturmix <sub>7</sub>  E: 105,71kcal Tel.zsír: 1,90g CH: 16,45g Só: 0,02g  Zsír: 2,80g Feh.: 3,55g Cuk: 7,05g Ca: 163,50mg	Vegyes gyümölcsjoghurt házi <sub>7</sub>  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 meggyes joghurt <sub>7</sub>  E: 121,10kcal Tel.zsír: 3,60g CH: 11,50g Só: 0,02g  Zsír: 5,65g Feh.: 5,50g Cuk: g Ca: 15,65mg	Őszibarackos túrókrém <sub>7</sub>  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	Ananászturmix <sub>7</sub>  E: 88,86kcal Tel.zsír: 1,90g CH: 11,80g Só: 0,01g  Zsír: 2,86g Feh.: 3,64g Cuk: g Ca: 169,60mg
<b>Ebéd</b>	Édes-savanyú csirkecsíkok <sub>1,3,6,7,9,10,12</sub> , Párolt bulgur <sub>1,9</sub>  E: 313,78kcal Tel.zsír: 0,90g CH: 46,28g Só: 1,13g  Zsír: 5,66g Feh.: 21,45g Cuk: g Ca: 29,84mg	Párolt pulykamell, Spenót főzelék <sub>1,3,7,8,12</sub>  E: 221,14kcal Tel.zsír: 1,83g CH: 11,73g Só: 1,03g  Zsír: 10,43g Feh.: 19,34g Cuk: g Ca: 259,83mg	Köményes sertéssült <sub>12</sub> , Hagymás tört burgonya, Alma  E: 301,06kcal Tel.zsír: 0,46g CH: 39,78g Só: 0,92g  Zsír: 8,57g Feh.: 15,07g Cuk: g Ca: 34,08mg	Tejbegríz (tejbedara) kakaó szóráttal <sub>1,7</sub>  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	Zöldségleves eperlevéllel <sub>1,3,9</sub> , Sertéspörkölt <sub>12</sub> , Főtt burgonya  E: 299,75kcal Tel.zsír: 0,71g CH: 36,17g Só: 1,86g  Zsír: 9,80g Feh.: 14,37g Cuk: g Ca: 45,77mg
<b>Uzsonna</b>	tej 2.8 % zsírtartalommal <sub>7</sub> , Teljeskiörlesű rozskenyér <sub>1</sub> , Vajkrém <sub>7</sub> , Kápia paprika  E: 199,07kcal Tel.zsír: 5,36g CH: 21,93g Só: 0,42g  Zsír: 7,89g Feh.: 9,08g Cuk: g Ca: 322,65mg	tej 2.8 % zsírtartalommal <sub>7</sub> , Teljeskiörlesű formakenyér <sub>1</sub> , Kockasajt <sub>7</sub> , Banán  E: 285,41kcal Tel.zsír: 5,60g CH: 39,59g Só: 0,53g  Zsír: 8,72g Feh.: 10,75g Cuk: g Ca: 424,30mg	tej 2.8 % zsírtartalommal <sub>7</sub> , Zsemle <sub>1</sub> , sajtkrém, natur <sub>7</sub> , Jégcsapretek  E: 208,53kcal Tel.zsír: 5,37g CH: 23,69g Só: 0,60g  Zsír: 8,29g Feh.: 9,67g Cuk: g Ca: 331,10mg	tej 2.8 % zsírtartalommal <sub>7</sub> , Graham formakenyér (teljeskiörlesű tönkölybúza) <sub>1</sub> , Körözött <sub>7</sub> , Narancs  E: 248,16kcal Tel.zsír: 5,55g CH: 28,00g Só: 0,51g  Zsír: 9,13g Feh.: 12,52g Cuk: g Ca: 377,64mg	UHT tej 2,8 <sub>7</sub> , Teljes kiörlesű TOAST kenyér (tk. tönkölybúza) <sub>1</sub> , Sertéshús krém sertésmájjal <sub>1,3,6,7</sub> , Hónapos retek  E: 200,33kcal Tel.zsír: 0,74g CH: 22,46g Só: 0,48g  Zsír: 7,97g Feh.: 9,82g Cuk: g Ca: 249,40mg
Energia:	862,10kcal	803,36kcal	820,93kcal	800,14kcal	801,66kcal
Zsír:	28,95g	29,84g	30,28g	25,47g	28,62g
Telített zsírsav:	13,96g	10,89g	13,63g	15,27g	3,59g
Fehérje:	45,88g	38,40g	39,99g	34,98g	36,56g
Szénhidrát:	105,86g	91,99g	94,49g	105,31g	95,41g
Hozzáadott cukor:	7,05g	13,99g	g	33,18g	1,00g
Só:	1,71g	2,23g	2,14g	1,14g	2,75g
Ca:	835,99mg	704,57mg	625,29mg	718,36mg	709,52mg

**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. június 5 - 2023. június 9

Étkezés	2023.06.05 Hétfő	2023.06.06 Kedd	2023.06.07 Szerda	2023.06.08 Csütörtök	2023.06.09 Péntek
<b>Tízórai</b>	tej 2.8 % zsírtartalommal <sub>7</sub> , Túrós táska <sub>1,3,7</sub>  E: 372,37kcal Tel.zsír.: 7,80g CH: 33,20g Só: 0,26g  Zsír: 19,60g Feh.: 16,80g Cuk: g Ca: 320,00mg	Tea - zöld <sub>12</sub> , Kornspitz kifli <sub>1,11</sub> , Halpástétom, Afrikai harcsa, zöldfűszeres <sub>4</sub> , paradicsom  E: 280,85kcal Tel.zsír.: 1,48g CH: 40,04g Só: 1,12g  Zsír: 10,04g Feh.: 7,25g Cuk: 6,99g Ca: 4,24mg	Tejeskávé <sub>7</sub> , Korpás baguette <sub>1,7</sub> , Zala felvágott <sub>6</sub>  E: 285,57kcal Tel.zsír.: 5,79g CH: 31,82g Só: 0,93g  Zsír: 10,64g Feh.: 14,16g Cuk: g Ca: 324,08mg	Tea <sub>12</sub> , Burgonyás zsemle <sub>1</sub> , Szezámagvas vajkrém <sub>7,11</sub> , TV paprika  E: 254,04kcal Tel.zsír.: 3,68g CH: 45,47g Só: 0,85g  Zsír: 4,41g Feh.: 6,71g Cuk: 6,99g Ca: 13,12mg	UHT tej 2,8 <sub>7</sub> , Félbarna kenyér <sub>1</sub> , Házi Pizzakrém <sub>12</sub>  E: 291,87kcal Tel.zsír.: 0,36g CH: 38,89g Só: 0,79g  Zsír: 9,29g Feh.: 10,93g Cuk: 2,00g Ca: 246,37mg
<b>Ebéd</b>	Tojásleves <sub>1,3,9</sub> , Édes- savanyú csirkecsíkok <sub>1,3,6,7,9,10,12</sub> , Párolt bulgur <sub>1,9</sub> , Körte	Minestrone leves <sub>1,3,9,12</sub> , Párolt pulykamell, Spenót főzelék <sub>1,3,7,8,12</sub>  E: 462,31kcal Tel.zsír.: 6,71g CH: 24,47g Só: 2,25g  Zsír: 23,66g Feh.: 34,04g Cuk: g Ca: 367,93mg	Tejfölös karfiolleves <sub>1,3,7</sub> , Sült tarja, Hagymás tört burgonya, Alma  E: 532,52kcal Tel.zsír.: 8,00g CH: 49,79g Só: 2,14g  Zsír: 28,75g Feh.: 17,95g Cuk: g Ca: 75,17mg	Gulyásleves <sub>1,3,9,12</sub> , Tejbegríz (tejbedara) kakaó szóráttal <sub>1,7</sub>  E: 542,25kcal Tel.zsír.: 7,89g CH: 69,65g Só: 1,26g  Zsír: 19,29g Feh.: 20,54g Cuk: 27,99g Ca: 488,17mg	Zöldségleves eperlevéllel <sub>1,3,9</sub> , Sertéspörkölt <sub>12</sub> , Tarhonya köret <sub>1</sub>  E: 571,10kcal Tel.zsír.: 1,95g CH: 62,28g Só: 2,42g  Zsír: 20,86g Feh.: 24,44g Cuk: g Ca: 42,90mg
<b>Uzsonna</b>	Teljeskiörlesű rozskenyér <sub>1</sub> , Vajkrém <sub>7</sub> , Kápia paprika  E: 155,02kcal Tel.zsír.: 2,46g CH: 24,72g Só: 0,75g  Zsír: 3,56g Feh.: 4,17g Cuk: g Ca: 3,98mg	Teljeskiörlesű formakenyér <sub>1</sub> , Kockasajt <sub>7</sub> , Banán  E: 244,40kcal Tel.zsír.: 2,70g CH: 41,76g Só: 0,90g  Zsír: 4,78g Feh.: 6,30g Cuk: g Ca: 154,20mg	Tönkölybúza párna <sub>1,11</sub> , sajtkrém, natur <sub>7</sub> , Jégcsapretek  E: 208,27kcal Tel.zsír.: 2,35g CH: 34,49g Só: 1,13g  Zsír: 5,03g Feh.: 7,77g Cuk: g Ca: 8,10mg	Graham formakenyér (teljeskiörlesű tönkölybúza) <sub>1</sub> , Körözött <sub>7</sub> , Narancs  E: 197,52kcal Tel.zsír.: 2,27g CH: 29,05g Só: 0,83g  Zsír: 4,58g Feh.: 8,15g Cuk: g Ca: 62,01mg	Teljes kiörlesű TOAST kenyér (tk.tönkölybúza) <sub>1</sub> , Sertéshús krém sertésmájjal <sub>1,3,6,7</sub> , Hónapos rettek  E: 155,06kcal Tel.zsír.: 0,98g CH: 25,16g Só: 0,80g  Zsír: 3,33g Feh.: 6,64g Cuk: g Ca: 14,10mg
Energia:	1 048,74kcal	987,56kcal	1 026,36kcal	993,82kcal	1 018,03kcal
Zsír:	38,43g	38,48g	44,42g	28,27g	33,48g
Telített zsírsav:	12,12g	10,89g	16,14g	13,84g	3,29g
Fehérje:	49,05g	47,60g	39,88g	35,40g	42,01g
Szénhidrát:	127,61g	106,27g	116,10g	144,17g	126,33g
Hozzáadott cukor:	g	6,99g	g	34,98g	2,00g
Só:	3,14g	4,28g	4,20g	2,94g	4,01g
Ca:	385,61mg	526,37mg	407,35mg	563,31mg	303,37mg

### 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. június 5 - 2023. június 9

Étkezés	2023.06.05 Hétfő	2023.06.06 Kedd	2023.06.07 Szerda	2023.06.08 Csütörtök	2023.06.09 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	Tea - zöld <sub>12</sub> , Kornspitz kifli <sub>1,11</sub> , Halpástétom, Afrikai harcsa, zöldbüszter, paradicsom  E: 316,38kcal Tel.zsír: 1,90g CH: 41,03g Só: 1,28g  Zsír: 13,10g Feh.: 8,22g Cuk: 6,99g Ca: 5,64mg	Tejeskávét <sub>7</sub> , Korpás baguette <sub>1,7</sub> , Zala felvágott <sub>6</sub>  E: 338,92kcal Tel.zsír: 7,46g CH: 34,22g Só: 1,19g  Zsír: 14,03g Feh.: 17,42g Cuk: g Ca: 406,12mg	Tea <sub>12</sub> , Burgonyás zsemle <sub>1</sub> , Szezámagvas vajkrém <sub>7,11</sub> , TV paprika  E: 277,91kcal Tel.zsír: 4,33g CH: 48,02g Só: 0,90g  Zsír: 5,71g Feh.: 7,21g Cuk: 8,99g Ca: 18,31mg	UHT tej 2,8 <sub>7</sub> , Félbarna kenyér <sub>1</sub> , Házi Pizzakrém <sub>12</sub>  E: 339,93kcal Tel.zsír: 0,48g CH: 43,16g Só: 0,85g  Zsír: 11,73g Feh.: 12,72g Cuk: 3,00g Ca: 307,90mg
<b>Ebéd</b>	Tojásleves <sub>1,3,9</sub> , Édes- savanyú csirkecsíkok <sub>1,3,6,7,9,10,12</sub> , Párolt bulgur <sub>1,9</sub> , Körte  E: 640,03kcal Tel.zsír: 2,27g CH: 88,00g Só: 2,65g  Zsír: 18,40g Feh.: 32,52g Cuk: g Ca: 78,14mg	Minestrone leves <sub>1,3,9,12</sub> , Párolt pulykamell, Spenót főzelék <sub>1,3,7,8,12</sub>  E: 551,03kcal Tel.zsír: 8,20g CH: 28,90g Só: 3,12g  Zsír: 28,85g Feh.: 39,63g Cuk: g Ca: 432,31mg	Tejfölös karfiolleves <sub>1,3,7</sub> , Sült tarja, Hagymás tört burgonya, Alma  E: 685,60kcal Tel.zsír: 10,46g CH: 62,69g Só: 2,78g  Zsír: 37,64g Feh.: 23,06g Cuk: g Ca: 94,88mg	Gulyásleves <sub>1,3,9,12</sub> , Tejbegríz (tejbedara) kakaó szóráttal <sub>1,7</sub>  E: 646,94kcal Tel.zsír: 8,91g CH: 84,16g Só: 1,61g  Zsír: 23,00g Feh.: 23,39g Cuk: 33,98g Ca: 541,01mg	Zöldségleves eperlevéllel <sub>1,3,9</sub> , Sertéspörkölt <sub>12</sub> , Tarhonya köret <sub>1</sub>  E: 683,50kcal Tel.zsír: 2,34g CH: 72,60g Só: 3,18g  Zsír: 25,39g Feh.: 29,99g Cuk: g Ca: 58,29mg
<b>Uzsonna</b>	Teljeskiörlesű rozskenyér <sub>1</sub> , Vajkrém <sub>7</sub> , Kápia paprika  E: 168,69kcal Tel.zsír: 3,11g CH: 25,46g Só: 0,80g  Zsír: 4,58g Feh.: 4,56g Cuk: g Ca: 5,30mg	Teljeskiörlesű formakenyér <sub>1</sub> , Kockasajt <sub>7</sub> , Banán  E: 291,65kcal Tel.zsír: 2,70g CH: 52,65g Só: 0,93g  Zsír: 4,82g Feh.: 6,89g Cuk: g Ca: 156,90mg	Tönkölybúza párna <sub>1,11</sub> , sajtkrém, natur <sub>7</sub> , Jégcsapretek  E: 209,68kcal Tel.zsír: 2,35g CH: 34,75g Só: 1,13g  Zsír: 5,04g Feh.: 7,88g Cuk: g Ca: 10,80mg	Graham formakenyér (teljeskiörlesű tönkölybúza) <sub>1</sub> , Körözött <sub>7</sub> , Narancs  E: 242,90kcal Tel.zsír: 3,16g CH: 34,29g Só: 0,96g  Zsír: 6,38g Feh.: 10,25g Cuk: g Ca: 96,11mg	Teljes kiörlesű TOAST kenyér (tk.tönkölybúza) <sub>1</sub> , Sertéshús krém sertésmájjal <sub>1,3,6,7</sub> , Hónapos rettek  E: 176,00kcal Tel.zsír: 1,47g CH: 26,13g Só: 0,96g  Zsír: 4,74g Feh.: 7,65g Cuk: g Ca: 18,80mg
Energia:	1 209,78kcal	1 159,07kcal	1 234,21kcal	1 167,75kcal	1 199,43kcal
Zsír:	43,98g	46,78g	56,71g	35,09g	41,86g
Telített zsírsav:	14,13g	12,79g	20,27g	16,39g	4,28g
Fehérje:	55,58g	54,75g	48,36g	40,84g	50,36g
Szénhidrát:	148,96g	122,58g	131,66g	166,47g	141,90g
Hozzáadott cukor:	g	6,99g	g	42,97g	3,00g
Só:	3,72g	5,32g	5,10g	3,47g	4,99g
Ca:	483,44mg	594,85mg	511,80mg	655,43mg	384,99mg

**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. június 5 - 2023. június 9

2023.06.05 Hétfő	2023.06.06 Kedd	2023.06.07 Szerda	2023.06.08 Csütörtök	2023.06.09 Péntek
<p><b>Tojásleves<sup>1,3,9</sup>, Édes-savanyú csirkecsíkok<sup>1,3,6,7,9,10,12</sup>, Párolt bulgur<sup>1,9</sup></b></p> <p>E: 811,59kcal Tel.zsír.: 3,12g CH: 104,95g Só: 4,35g</p> <p>Zsír: 24,25g Feh.: 46,61g Cuk: g Ca: 79,30mg</p>	<p><b>Minestrone leves<sup>1,3,9,12</sup>, Párolt pulykamell, Spenót főzelék<sup>1,3,7,8,12</sup></b></p> <p>E: 722,12kcal Tel.zsír.: 9,92g CH: 36,45g Só: 4,33g</p> <p>Zsír: 37,39g Feh.: 54,53g Cuk: g Ca: 555,41mg</p>	<p><b>Tejfölös karfiolleves<sup>1,3,7</sup>, Sült tarja, Hagymás tört burgonya</b></p> <p>E: 827,24kcal Tel.zsír.: 13,15g CH: 69,68g Só: 4,29g</p> <p>Zsír: 47,99g Feh.: 28,49g Cuk: g Ca: 104,14mg</p>	<p><b>Gulyásleves<sup>1,3,9,12</sup>, Tejbegríz (tejbedara) kakaó szóráttal<sup>1,7</sup></b></p> <p>E: 775,02kcal Tel.zsír.: 9,46g CH: 98,45g Só: 2,62g</p> <p>Zsír: 28,46g Feh.: 27,59g Cuk: 34,48g Ca: 537,44mg</p>	<p><b>Zöldségleves eperlevéllel<sup>1,3,9</sup>, Sertéspörkölt<sup>12</sup>, Tarhonya köret<sup>1</sup></b></p> <p>E: 870,08kcal Tel.zsír.: 3,10g CH: 91,73g Só: 4,47g</p> <p>Zsír: 33,13g Feh.: 37,39g Cuk: g Ca: 72,21mg</p>
<p>Energia: 811,59kcal Zsír: 24,25g Telített zsírsav: 3,12g Fehérje: 46,61g Szénhidrát: 104,95g Hozzáadott cukor: g Só: 4,35g Ca: 79,30mg</p>	<p>Energia: 722,12kcal Zsír: 37,39g Telített zsírsav: 9,92g Fehérje: 54,53g Szénhidrát: 36,45g Hozzáadott cukor: g Só: 4,33g Ca: 555,41mg</p>	<p>Energia: 827,24kcal Zsír: 47,99g Telített zsírsav: 13,15g Fehérje: 28,49g Szénhidrát: 69,68g Hozzáadott cukor: g Só: 4,29g Ca: 104,14mg</p>	<p>Energia: 775,02kcal Zsír: 28,46g Telített zsírsav: 9,46g Fehérje: 27,59g Szénhidrát: 98,45g Hozzáadott cukor: 34,48g Só: 2,62g Ca: 537,44mg</p>	<p>Energia: 870,08kcal Zsír: 33,13g Telített zsírsav: 3,10g Fehérje: 37,39g Szénhidrát: 91,73g Hozzáadott cukor: g Só: 4,47g Ca: 72,21mg</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. június 5 - 2023. június 9

2023.06.05 Hétfő	2023.06.06 Kedd	2023.06.07 Szerda	2023.06.08 Csütörtök	2023.06.09 Péntek
<p><b>Tojásleves<sup>1,3,9</sup>, Édes-savanyú csirkecsíkok<sup>1,3,6,7,9,10,12</sup>, Párolt bulgur<sup>1,9</sup></b></p> <p>E: 811,59kcal Tel.zsír.: 3,12g CH: 104,95g Só: 4,35g</p> <p>Zsír: 24,25g Feh.: 46,61g Cuk: g Ca: 79,30mg</p>	<p><b>Minestrone leves<sup>1,3,9,12</sup>, Párolt pulykamell, Spenót főzelék<sup>1,3,7,8,12</sup></b></p> <p>E: 722,12kcal Tel.zsír.: 9,92g CH: 36,45g Só: 4,33g</p> <p>Zsír: 37,39g Feh.: 54,53g Cuk: g Ca: 555,41mg</p>	<p><b>Tejfölös karfiolleves<sup>1,3,7</sup>, Sült tarja, Hagymás tört burgonya</b></p> <p>E: 880,64kcal Tel.zsír.: 14,75g CH: 69,68g Só: 4,29g</p> <p>Zsír: 52,55g Feh.: 31,71g Cuk: g Ca: 104,14mg</p>	<p><b>Gulyásleves<sup>1,3,9,12</sup>, Tejbegríz (tejbedara) kakaó szóráttal<sup>1,7</sup></b></p> <p>E: 775,02kcal Tel.zsír.: 9,46g CH: 98,45g Só: 2,62g</p> <p>Zsír: 28,46g Feh.: 27,59g Cuk: 34,48g Ca: 537,44mg</p>	<p><b>Zöldségleves eperlevéllel<sup>1,3,9</sup>, Sertéspörkölt<sup>12</sup>, Tarhonya köret<sup>1</sup></b></p> <p>E: 870,08kcal Tel.zsír.: 3,10g CH: 91,73g Só: 4,47g</p> <p>Zsír: 33,13g Feh.: 37,39g Cuk: g Ca: 72,21mg</p>
<p>Energia: 811,59kcal Zsír: 24,25g Telített zsírsav: 3,12g Fehérje: 46,61g Szénhidrát: 104,95g Hozzáadott cukor: g Só: 4,35g Ca: 79,30mg</p>	<p>Energia: 722,12kcal Zsír: 37,39g Telített zsírsav: 9,92g Fehérje: 54,53g Szénhidrát: 36,45g Hozzáadott cukor: g Só: 4,33g Ca: 555,41mg</p>	<p>Energia: 880,64kcal Zsír: 52,55g Telített zsírsav: 14,75g Fehérje: 31,71g Szénhidrát: 69,68g Hozzáadott cukor: g Só: 4,29g Ca: 104,14mg</p>	<p>Energia: 775,02kcal Zsír: 28,46g Telített zsírsav: 9,46g Fehérje: 27,59g Szénhidrát: 98,45g Hozzáadott cukor: 34,48g Só: 2,62g Ca: 537,44mg</p>	<p>Energia: 870,08kcal Zsír: 33,13g Telített zsírsav: 3,10g Fehérje: 37,39g Szénhidrát: 91,73g Hozzáadott cukor: g Só: 4,47g Ca: 72,21mg</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

## Felső tagozatos Iskolás Étlap

## Étlap

2023. május 29 - 2023. június 2

Étkezés	2023.05.30 Kedd	2023.05.31 Szerda	2023.06.01 Csütörtök	2023.06.02 Péntek
<b>Tízórai</b>	<p>Forró csoki<sup>7</sup>, Kakaós kifli<sup>1,3,7</sup></p> <p>E: 474,02kcal Tel.zsír.: 6,89g CH: 68,07g Só: 0,71g</p> <p>Zsír: 14,28g Feh.: 16,78g Cuk: g Ca: 400,00mg</p>	<p>Tea - zöld<sup>12</sup>, Tönkölybúza párna<sup>1,11</sup>, Sonkakrém<sup>7</sup>, Jégcsapretek</p> <p>E: 333,21kcal Tel.zsír.: 5,44g CH: 42,16g Só: 2,09g</p> <p>Zsír: 13,56g Feh.: 12,31g Cuk: 6,99g Ca: 21,25mg</p>	<p>tej 2.8 % zsírtartalommal<sup>7</sup>, Graham formakenyér (teljeskiörlesű tönkölybúza)<sup>1</sup>, Csicseriborsókrém<sup>11,12</sup></p> <p>E: 339,27kcal Tel.zsír.: 5,53g CH: 53,54g Só: 0,92g</p> <p>Zsír: 11,72g Feh.: 21,42g Cuk: g Ca: 449,67mg</p>	<p>UHT tej 2,8<sup>7</sup>, Teljeskiörlesű tönkölybúza kenyér<sup>1</sup>, Halpástetom, Afrikai harcsa, paradicsomos<sup>4</sup>, Kígyóborka</p> <p>E: 392,45kcal Tel.zsír.: 1,64g CH: 38,12g Só: 1,10g</p> <p>Zsír: 19,71g Feh.: 16,06g Cuk: g Ca: 307,50mg</p>
<b>Ebéd</b>	<p>Tárkonyos zöldségleves, eperlevéllel<sup>1,3,7,9</sup>, Panírozott csirkemell<sup>1</sup>, Zöldborsó főzelék<sup>1,7</sup>, Körte</p> <p>E: 723,71kcal Tel.zsír.: 6,43g CH: 90,22g Só: 2,24g</p> <p>Zsír: 25,33g Feh.: 29,94g Cuk: 6,49g Ca: 315,06mg</p>	<p>vegyes gyümölcsleves<sup>1,7,12</sup>, Lecsős csirkemell<sup>12</sup>, Párolt rizs, Alma</p> <p>E: 805,86kcal Tel.zsír.: 4,33g CH: 117,26g Só: 3,25g</p> <p>Zsír: 21,09g Feh.: 32,46g Cuk: 17,15g Ca: 76,58mg</p>	<p>Tyúkhúsleves csigatésztával<sup>1,3,8,9</sup>, Köményes sertéssült<sup>12</sup>, Paradicsomos burgonyafőzelék<sup>1</sup></p> <p>E: 721,20kcal Tel.zsír.: 1,33g CH: 73,62g Só: 4,17g</p> <p>Zsír: 31,99g Feh.: 26,57g Cuk: 9,77g Ca: 71,51mg</p>	<p>Húsgaluska leves<sup>1,3,9</sup>, Mákos tészta<sup>1</sup>, Banán</p> <p>E: 769,58kcal Tel.zsír.: 4,11g CH: 113,26g Só: 2,78g</p> <p>Zsír: 23,03g Feh.: 22,16g Cuk: 301,23mg Ca: 301,23mg</p>
<b>Uzsonna</b>	<p>Teljeskiörlesű tönkölybúza kenyér<sup>1</sup>, Zöldfűszeres vajkrém<sup>7</sup>, Kaliforniai paprika</p> <p>E: 169,87kcal Tel.zsír.: 2,61g CH: 26,82g Só: 0,67g</p> <p>Zsír: 4,65g Feh.: 6,00g Cuk: g Ca: 3,50mg</p>	<p>Burgonyás zsemle<sup>1</sup>, Sárgarépas túrókrém<sup>7</sup></p> <p>E: 243,46kcal Tel.zsír.: 3,70g CH: 38,86g Só: 0,76g</p> <p>Zsír: 4,53g Feh.: 10,19g Cuk: g Ca: 37,34mg</p>	<p>Teljeskiörlesű formakenyér<sup>1</sup>, Margarin, Főtt tojás<sup>3</sup>, Póréhagyma</p> <p>E: 301,36kcal Tel.zsír.: 1,24g CH: 24,69g Só: 1,05g</p> <p>Zsír: 14,25g Feh.: 15,56g Cuk: g Ca: 75,50mg</p>	<p>Korpás zsemle<sup>1</sup>, Margarin, Müzliszelet<sup>1</sup></p> <p>E: 219,32kcal Tel.zsír.: 1,64g CH: 37,64g Só: 0,77g</p> <p>Zsír: 5,07g Feh.: 5,59g Cuk: 7,19g Ca: 11,32mg</p>
Energia:	1 367,60kcal	1 382,53kcal	1 361,83kcal	1 381,35kcal
Zsír:	44,26g	39,18g	57,97g	47,81g
Telített zsírsav:	15,93g	13,48g	8,11g	7,39g
Fehérje:	52,71g	54,96g	63,55g	43,80g
Szénhidrát:	185,10g	198,29g	151,85g	189,02g
Hozzáadott cukor:	6,49g	24,14g	9,77g	25,19g
Só:	3,61g	6,11g	6,15g	4,64g
Ca:	718,56mg	135,17mg	596,69mg	620,05mg

### 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