

Bölcsődés étlap

Étlap

2023. szeptember 4 - 2023. szeptember 8

Étkezés	2023.09.04 Hétfő	2023.09.05 Kedd	2023.09.06 Szerda	2023.09.07 Csütörtök	2023.09.08 Péntek
<b>Reggeli</b>	Tejeskávé <sup>7</sup> , Kifli, tejes Margarin E: 158,93kcal Tel.zsír: 3,69g CH: 17,93g Só: 0,27g Zsír: 6,65g Feh.: 6,76g Cuk: g Ca: 244,72mg	Meggy-Berkenye gyümölcs <sup>12</sup> , Burgonyás zsemle <sup>1</sup> , Kockasajt <sup>7</sup> , Kaliforniai paprika E: 162,14kcal Tel.zsír: 2,67g CH: 28,43g Só: 0,50g Zsír: 3,24g Feh.: 4,06g Cuk: 6,99g Ca: 101,24mg	tej 2.8 % zsírtartalommal <sup>7</sup> , fahéjas csiga <sup>1,3,7</sup> E: 221,99kcal Tel.zsír: 4,77g CH: 20,90g Só: 0,13g Zsír: 11,12g Feh.: 8,43g Cuk: g Ca: 320,00mg	Tea <sup>12</sup> , Kornspitz kifli <sup>1,11</sup> , Szezámmagos sajtkrém <sup>7,11</sup> , Kígyóuborka E: 144,05kcal Tel.zsír: 1,89g CH: 21,79g Só: 0,72g Zsír: 4,66g Feh.: 3,77g Cuk: 5,00g Ca: 7,29mg	Kakaó <sup>7</sup> , Zsemle <sup>1</sup> , Vajkrém <sup>7</sup> , TV paprika E: 233,78kcal Tel.zsír: 5,48g CH: 28,42g Só: 0,38g Zsír: 8,56g Feh.: 10,01g Cuk: 5,00g Ca: 329,38mg
<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	Házi Körtés, zabpelyhes keksz <sup>1,3,5,8,11,12</sup> E: 305,42kcal Tel.zsír: 3,90g CH: 49,41g Só: 0,08g Zsír: 10,30g Feh.: 5,23g Cuk: 11,99g Ca: 18,28mg	Ananászos túrókrém <sup>7</sup> E: 121,41kcal Tel.zsír: 2,66g CH: 7,31g Só: 0,03g Zsír: 4,96g Feh.: 11,48g Cuk: g Ca: 61,50mg	Házi banános joghurt <sup>7</sup> E: 142,21kcal Tel.zsír: 2,52g CH: 49,36g Só: 0,07g Zsír: 3,89g Feh.: 4,88g Cuk: g Ca: 8,46mg	Házi meggyes joghurt <sup>7</sup> E: 121,10kcal Tel.zsír: 3,60g CH: 11,50g Só: 0,02g Zsír: 5,65g Feh.: 5,50g Cuk: g Ca: 15,65mg
<b>Ebéd</b>	Borsos tokány sertésbő <sup>1,7,12</sup> , Párolt bulgur <sup>1,9</sup> E: 335,52kcal Tel.zsír: 1,92g CH: 39,84g Só: 1,09g Zsír: 13,32g Feh.: 16,15g Cuk: g Ca: 38,79mg	Panírozott csirkemell <sup>1</sup> , Zöldborsó főzelék <sup>1,7</sup> E: 241,21kcal Tel.zsír: 1,76g CH: 30,47g Só: 1,08g Zsír: 7,49g Feh.: 12,40g Cuk: 4,50g Ca: 123,37mg	Sertéspörkölt <sup>12</sup> , Főtt burgonya, Csemege uborka E: 249,49kcal Tel.zsír: 0,46g CH: 29,72g Só: 1,28g Zsír: 8,03g Feh.: 13,65g Cuk: g Ca: 28,90mg	Paradicsomos káposztafőzelék <sup>1</sup> , Köményes sertésapró E: 312,81kcal Tel.zsír: 0,73g CH: 31,75g Só: 1,39g Zsír: 10,58g Feh.: 14,30g Cuk: 4,10g Ca: 49,26mg	Karalábefőzelék <sup>1,7</sup> , Tojásfelfújt <sup>1,3,7</sup> E: 237,59kcal Tel.zsír: 4,32g CH: 25,39g Só: 1,14g Zsír: 9,54g Feh.: 11,57g Cuk: g Ca: 265,74mg
<b>Uzsonna</b>	tej 2.8 % zsírtartalommal <sup>7</sup> , Teljes kiőrlésű TOAST kenyér (tk.tönkölybúza) <sup>1</sup> , Halpástétom, Afrikai harcsa <sup>4</sup> , Kaliforniai paprika E: 226,85kcal Tel.zsír: 4,42g CH: 22,81g Só: 0,49g Zsír: 10,47g Feh.: 10,57g Cuk: g Ca: 321,40mg	tej 2.8 % zsírtartalommal <sup>7</sup> , Kukoricás kenyér <sup>1</sup> , Körözött <sup>7</sup> , paradicsom E: 221,05kcal Tel.zsír: 5,30g CH: 23,40g Só: 0,43g Zsír: 8,77g Feh.: 12,02g Cuk: g Ca: 347,59mg	tej 2.8 % zsírtartalommal <sup>7</sup> , Félbarna kenyér <sup>1</sup> , Margarin, Főtt tojás <sup>3</sup> , Fejes saláta E: 231,62kcal Tel.zsír: 4,42g CH: 21,25g Só: 0,49g Zsír: 10,31g Feh.: 11,61g Cuk: g Ca: 333,64mg	UHT tej 2,8 <sup>7</sup> , Rozsos babajka <sup>1</sup> , Margarin, Méz E: 206,43kcal Tel.zsír: 0,62g CH: 26,43g Só: 0,45g Zsír: 7,90g Feh.: 8,20g Cuk: g Ca: 240,00mg	tej 2.8 % zsírtartalommal <sup>7</sup> , Korpovit keksz 75% teljes kiőrlésű <sup>1,12</sup> , Alma E: 216,22kcal Tel.zsír: 4,61g CH: 25,10g Só: 0,18g Zsír: 7,85g Feh.: 8,68g Cuk: 0,90g Ca: 327,88mg
Energia:	821,87kcal	929,83kcal	824,51kcal	805,50kcal	808,68kcal
Zsír:	33,39g	29,81g	34,42g	27,03g	31,60g
Telített zsírsav:	11,94g	13,64g	12,32g	5,76g	18,01g
Fehérje:	37,03g	33,71g	45,16g	31,15g	35,76g
Szénhidrát:	95,27g	131,72g	79,18g	129,33g	90,41g
Hozzáadott cukor:	7,30g	23,48g	g	9,09g	5,89g
Só:	1,86g	2,09g	1,94g	2,62g	1,73g
Ca:	767,91mg	590,48mg	744,04mg	305,00mg	938,65mg

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

Óvodás Étlap

Étlap

2023. szeptember 4 - 2023. szeptember 8

Étkezés	2023.09.04 Hétfő	2023.09.05 Kedd	2023.09.06 Szerda	2023.09.07 Csütörtök	2023.09.08 Péntek
<b>Tízórai</b>	Tejescsók <sup>7</sup> , Kifli, tejes Margarin  E: 242,15kcal Tel.zsír: 4,87g CH: 31,07g Só: 0,45g  Zsír: 8,50g Feh.: 10,03g Cuk: g Ca: 329,45mg	Meggy-Berkenye gyümölcs <sup>12</sup> , Burgonyás zsemle <sup>1</sup> , Kockasajt <sup>7</sup>  E: 264,61kcal Tel.zsír: 4,42g CH: 46,47g Só: 0,92g  Zsír: 4,95g Feh.: 7,09g Cuk: 6,99g Ca: 149,74mg	tej 2.8 % zsírtartalommal, fahéjas csiga <sup>1,3,7</sup>  E: 329,27kcal Tel.zsír: 5,75g CH: 32,60g Só: 0,24g  Zsír: 16,65g Feh.: 10,05g Cuk: g Ca: 320,00mg	Tea <sup>12</sup> , Kornspitz kifli <sup>1,11</sup> , Szezámmagos sajtkrém <sup>7,11</sup> , Kígyóborka  E: 259,91kcal Tel.zsír: 2,99g CH: 39,78g Só: 1,28g  Zsír: 8,10g Feh.: 6,99g Cuk: 6,99g Ca: 12,15mg	Kakaó <sup>7</sup> , Zsemle <sup>1</sup> , Vajkrém <sup>7</sup> , TV paprika  E: 337,14kcal Tel.zsír: 6,13g CH: 48,88g Só: 0,70g  Zsír: 9,86g Feh.: 12,27g Cuk: 11,99g Ca: 336,94mg
<b>Ebéd</b>	Karfiolleves (zöldséges) <sup>1,3,9</sup> , Borsos tokány sertésből <sup>1,7,12</sup> , Párolt bulgur <sup>1,9</sup>  E: 521,57kcal Tel.zsír: 3,79g CH: 56,69g Só: 2,27g  Zsír: 23,51g Feh.: 21,97g Cuk: g Ca: 79,07mg	Lebbencsleves <sup>1,12</sup> , Panírozott csirkemell <sup>1</sup> , Zöldborsó főzelék <sup>1,7</sup> , Alma  E: 535,69kcal Tel.zsír: 3,71g CH: 62,15g Só: 2,45g  Zsír: 22,28g Feh.: 19,88g Cuk: 5,00g Ca: 188,79mg	Kertészleves <sup>1,7</sup> , Sertéspörkölt <sup>12</sup> , Főtt burgonya, Csemege uborka, Körte  E: 438,05kcal Tel.zsír: 0,95g CH: 53,58g Só: 2,87g  Zsír: 14,14g Feh.: 21,23g Cuk: g Ca: 85,18mg	Tyúkhúsleves csigatésztával <sup>1,3,8,9</sup> , Paradicsomos káposztafőzelék <sup>1</sup> , Köményes sertésapró, Banán  E: 592,14kcal Tel.zsír: 1,04g CH: 84,49g Só: 3,23g  Zsír: 23,41g Feh.: 18,85g Cuk: 6,80g Ca: 94,55mg	Zöldbableves magyaros <sup>1,3,9,12</sup> , Tejberizs kakaó szórattal <sup>7</sup>  E: 556,79kcal Tel.zsír: 8,34g CH: 82,00g Só: 1,21g  Zsír: 17,49g Feh.: 16,09g Cuk: 26,99g Ca: 525,14mg
<b>Uzsonna</b>	Teljes kiőrlésű TOAST kenyér (tk.tönkölybúza) <sup>1</sup> , Halpástétom, Áfrikai harcsa <sup>4</sup> , Kaliforniai paprika  E: 187,78kcal Tel.zsír: 0,83g CH: 26,01g Só: 0,78g  Zsír: 6,67g Feh.: 6,56g Cuk: g Ca: 2,10mg	Teljeskiőrlésű formakenyér <sup>1</sup> , Körözött <sup>7</sup> , paradicsom  E: 169,32kcal Tel.zsír: 1,79g CH: 23,60g Só: 1,01g  Zsír: 3,99g Feh.: 7,50g Cuk: g Ca: 33,36mg	Teljeskiőrlésű rozskenyér <sup>1</sup> , Margarin, Főtt tojás <sup>3</sup> , Fejes saláta  E: 217,91kcal Tel.zsír: 1,12g CH: 23,37g Só: 0,82g  Zsír: 7,39g Feh.: 8,90g Cuk: g Ca: 24,46mg	Graham formakenyér (teljeskiőrlésű tönkölybúza) <sup>1</sup> , Margarin, Méz  E: 151,28kcal Tel.zsír: 1,12g CH: 27,03g Só: 0,56g  Zsír: 3,00g Feh.: 4,12g Cuk: g Ca: mg	Korporvit keksz 75% teljes kiőrlésű <sup>1,12</sup> , Alma  E: 176,89kcal Tel.zsír: 1,62g CH: 26,55g Só: 0,32g  Zsír: 4,20g Feh.: 3,45g Cuk: 1,80g Ca: 7,88mg
Energia:	951,50kcal	969,62kcal	985,23kcal	1 003,33kcal	1 070,83kcal
Zsír:	38,68g	31,22g	38,18g	34,50g	31,55g
Telített zsírsav:	9,49g	9,92g	7,82g	5,15g	16,08g
Fehérje:	38,56g	34,47g	40,18g	29,95g	31,81g
Szénhidrát:	113,77g	132,22g	109,55g	151,30g	157,42g
Hozzáadott cukor:	g	11,99g	g	13,79g	40,77g
Só:	3,50g	4,38g	3,93g	5,07g	2,23g
Ca:	410,62mg	371,89mg	429,64mg	106,70mg	869,95mg

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

Alsó tagozatos Iskolás Étlap

Étlap

2023. szeptember 4 - 2023. szeptember 8

Étkezés	2023.09.04 Hétfő	2023.09.05 Kedd	2023.09.06 Szerda	2023.09.07 Csütörtök	2023.09.08 Péntek
<b>Tízórai</b>	Tejeskávé <sup>7</sup> , Kifli, tejes Margarin E: 288,68kcal Tel.zsír.: 6,44g CH: 33,44g Só: 0,54g Zsír: 11,90g Feh.: 11,81g Cuk: g Ca: 409,45mg	Meggy-Berkenye gyümölcs <sup>12</sup> , Burgonyás zsemle <sup>1</sup> , Kockasajt <sup>7</sup> E: 264,61kcal Tel.zsír.: 4,42g CH: 46,47g Só: 0,92g Zsír: 4,95g Feh.: 7,09g Cuk: 6,99g Ca: 149,74mg	tej 2.8 % zsírtartalommal <sup>7</sup> , fahéjas csiga <sup>1,3,7</sup> E: 357,95kcal Tel.zsír.: 6,70g CH: 34,90g Só: 0,25g Zsír: 18,05g Feh.: 11,75g Cuk: g Ca: 400,00mg	Tea <sup>12</sup> , Kornspitz kifli <sup>1,11</sup> , Szezámmagos sajtkrém <sup>7,11</sup> , Kígyóborka E: 272,32kcal Tel.zsír.: 2,99g CH: 42,00g Só: 1,29g Zsír: 8,38g Feh.: 7,22g Cuk: 8,99g Ca: 17,01mg	Kakaó <sup>7</sup> , Zsemle <sup>1</sup> , Vajkrém <sup>7</sup> , TV paprika E: 398,24kcal Tel.zsír.: 7,85g CH: 55,76g Só: 0,75g Zsír: 12,50g Feh.: 14,54g Cuk: 15,98g Ca: 418,79mg
<b>Ebéd</b>	Karfiolleves (zöldséges) <sup>1,3,9</sup> , Borsos tokány sertésbő <sup>1,7,12</sup> , Párolt bulgur <sup>1,9</sup> E: 648,09kcal Tel.zsír.: 5,17g CH: 67,28g Só: 2,85g Zsír: 30,19g Feh.: 27,95g Cuk: g Ca: 104,48mg	Lebbencsleves <sup>1,12</sup> , Panírozott csirkemell <sup>1</sup> , Zöldborsó főzelék <sup>1,7</sup> , Alma E: 687,94kcal Tel.zsír.: 4,59g CH: 79,58g Só: 3,11g Zsír: 28,91g Feh.: 25,01g Cuk: 5,49g Ca: 221,27mg	Kertészleves <sup>1,7</sup> , Sertéspörkölt <sup>12</sup> , Főtt burgonya, Csemege uborka, Körte E: 550,83kcal Tel.zsír.: 1,19g CH: 66,87g Só: 3,73g Zsír: 17,92g Feh.: 26,76g Cuk: g Ca: 111,87mg	Tyúkhúsleves csigatésztával <sup>1,3,8,9</sup> , Paradicsomos káposztafőzelék <sup>1</sup> , Köményes sertésapró, Banán E: 749,12kcal Tel.zsír.: 1,30g CH: 115,88g Só: 3,98g Zsír: 29,23g Feh.: 23,43g Cuk: 9,49g Ca: 117,54mg	Zöldbableves magyaros <sup>1,3,9,12</sup> , Tejberizs kakaó szórattal <sup>7</sup> E: 646,23kcal Tel.zsír.: 8,99g CH: 96,22g Só: 1,54g Zsír: 20,35g Feh.: 17,51g Cuk: 32,98g Ca: 545,75mg
<b>Uzsonna</b>	Teljes kiörlésű TOAST kenyér (tk.tönkölybúza) <sup>1</sup> , Halpástétom, Áfrikai harcsa <sup>4</sup> , Kaliforniai paprika E: 224,26kcal Tel.zsír.: 1,24g CH: 27,21g Só: 0,93g Zsír: 9,74g Feh.: 7,54g Cuk: g Ca: 2,80mg	Teljeskiörlésű formakenyér <sup>1</sup> , Körözött <sup>7</sup> , paradicsom E: 197,03kcal Tel.zsír.: 2,68g CH: 24,65g Só: 1,13g Zsír: 5,72g Feh.: 9,43g Cuk: g Ca: 49,15mg	Teljeskiörlésű rozskenyér <sup>1</sup> , Margarin, Főtt tojás <sup>3</sup> , Fejes saláta E: 237,25kcal Tel.zsír.: 1,74g CH: 23,60g Só: 0,92g Zsír: 9,42g Feh.: 9,12g Cuk: g Ca: 27,28mg	Graham formakenyér (teljeskiörlésű tönkölybúza) <sup>1</sup> , Margarin, Méz E: 168,96kcal Tel.zsír.: 1,74g CH: 27,06g Só: 0,64g Zsír: 5,00g Feh.: 4,20g Cuk: g Ca: mg	Korpvit keksz 75% teljes kiörlésű <sup>1,12</sup> , Alma E: 242,81kcal Tel.zsír.: 2,16g CH: 36,80g Só: 0,43g Zsír: 5,68g Feh.: 4,68g Cuk: 2,40g Ca: 12,60mg
Energia:	1 161,03kcal	1 149,57kcal	1 146,03kcal	1 190,40kcal	1 287,27kcal
Zsír:	51,83g	39,58g	45,39g	42,61g	38,53g
Telített zsírsav:	12,85g	11,69g	9,63g	6,03g	19,01g
Fehérje:	47,30g	41,53g	47,63g	34,85g	36,72g
Szénhidrát:	127,94g	150,70g	125,37g	184,94g	188,78g
Hozzáadott cukor:	g	12,49g	g	18,49g	51,37g
Só:	4,32g	5,17g	4,89g	5,90g	2,72g
Ca:	516,73mg	420,17mg	539,15mg	134,55mg	977,14mg

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

Felső tagozatos Iskolás Étlap

Étlap

2023. szeptember 4 - 2023. szeptember 8

Étkezés	2023.09.04 Hétfő	2023.09.05 Kedd	2023.09.06 Szerda	2023.09.07 Csütörtök	2023.09.08 Péntek
<b>Tízórai</b>	Tejescávé <sup>7</sup> , Kifli, tejes Margarin E: 288,93kcal Tel.zsír.: 6,44g CH: 33,50g Só: 0,54g Zsír: 11,90g Feh.: 11,81g Cuk: g Ca: 409,45mg	Meggy-Berkenye gyümölcsca <sup>12</sup> , Burgonyás zsemle <sup>1</sup> , Kockasajt <sup>7</sup> E: 282,82kcal Tel.zsír.: 5,32g CH: 47,34g Só: 0,99g Zsír: 6,35g Feh.: 7,70g Cuk: 6,99g Ca: 199,64mg	tej 2.8 % zsírtartalommal, fahéjas csiga <sup>1,3,7</sup> E: 357,95kcal Tel.zsír.: 6,70g CH: 34,90g Só: 0,25g Zsír: 18,05g Feh.: 11,75g Cuk: g Ca: 400,00mg	Tea <sup>12</sup> , Kornspitz kifli <sup>1,11</sup> , Szezámmagos sajtkrém <sup>7,11</sup> , Kígyóborka E: 293,63kcal Tel.zsír.: 3,77g CH: 43,70g Só: 1,44g Zsír: 9,75g Feh.: 7,78g Cuk: 9,99g Ca: 20,53mg	Kakaó <sup>7</sup> , Zsemle <sup>1</sup> , Vajkrém <sup>7</sup> , TV paprika E: 410,08kcal Tel.zsír.: 7,92g CH: 58,10g Só: 0,75g Zsír: 12,63g Feh.: 14,75g Cuk: 17,98g Ca: 420,00mg
<b>Ebéd</b>	Karfiolleves (zöldséges) <sup>1,3,9</sup> , Borsos tokány sertésbő <sup>1,7,12</sup> , Párolt bulgur <sup>1,9</sup> E: 782,10kcal Tel.zsír.: 7,17g CH: 78,70g Só: 3,41g Zsír: 38,13g Feh.: 32,19g Cuk: g Ca: 132,70mg	Lebbencsleves <sup>1,12</sup> , Panírozott csirkemell <sup>1</sup> , Zöldborsó főzelék <sup>1,7</sup> , Alma E: 817,55kcal Tel.zsír.: 5,31g CH: 93,76g Só: 2,48g Zsír: 34,86g Feh.: 29,34g Cuk: 6,49g Ca: 247,42mg	Kertészleves <sup>1,7</sup> , Sertéspörkölt <sup>12</sup> , Főtt burgonya, Csemege uborka, Körte E: 629,20kcal Tel.zsír.: 1,44g CH: 75,79g Só: 4,93g Zsír: 20,90g Feh.: 29,96g Cuk: g Ca: 127,51mg	Tyúkhúsleves csigatésztával <sup>1,3,8,9</sup> , Paradicsomos káposztafőzelék <sup>1</sup> , Köményes sertésapró, Banán E: 861,22kcal Tel.zsír.: 1,55g CH: 138,42g Só: 4,56g Zsír: 33,20g Feh.: 26,09g Cuk: 12,19g Ca: 135,51mg	Zöldbableves magyaros <sup>1,3,9,12</sup> , Tejberizs kakaó szórattal <sup>7</sup> E: 750,42kcal Tel.zsír.: 9,73g CH: 113,24g Só: 2,12g Zsír: 23,37g Feh.: 19,35g Cuk: 37,98g Ca: 566,92mg
<b>Uzsonna</b>	Teljes kiőrlésű TOAST kenyér (tk.tönkölybúza) <sup>1</sup> , Halpástétom, Áfrikai harcsa <sup>4</sup> , Kaliforniai paprika E: 260,74kcal Tel.zsír.: 1,65g CH: 28,42g Só: 1,09g Zsír: 12,81g Feh.: 8,52g Cuk: g Ca: 3,50mg	Teljeskiőrlésű formakenyér <sup>1</sup> , Körözött <sup>7</sup> , paradicsom E: 220,27kcal Tel.zsír.: 3,37g CH: 25,58g Só: 1,21g Zsír: 7,05g Feh.: 11,28g Cuk: g Ca: 62,44mg	Teljeskiőrlésű rozskenyér <sup>1</sup> , Margarin, Főtt tojás <sup>3</sup> , Fejes saláta E: 320,17kcal Tel.zsír.: 1,74g CH: 24,04g Só: 1,03g Zsír: 14,25g Feh.: 14,66g Cuk: g Ca: 46,10mg	Graham formakenyér (teljeskiőrlésű tönkölybúza) <sup>1</sup> , Margarin, Méz E: 168,96kcal Tel.zsír.: 1,74g CH: 27,06g Só: 0,64g Zsír: 5,00g Feh.: 4,20g Cuk: g Ca: mg	Korpvit keksz 75% teljes kiőrlésű <sup>1,12</sup> , Alma E: 253,25kcal Tel.zsír.: 2,16g CH: 38,90g Só: 0,43g Zsír: 5,80g Feh.: 4,80g Cuk: 2,40g Ca: 15,75mg
Energia:	1 331,78kcal	1 320,64kcal	1 307,31kcal	1 323,81kcal	1 413,76kcal
Zsír:	62,84g	48,26g	53,20g	47,96g	41,81g
Telített zsírsav:	15,26g	14,00g	9,88g	7,06g	19,81g
Fehérje:	52,52g	48,33g	56,37g	38,07g	38,90g
Szénhidrát:	140,61g	166,69g	134,73g	209,17g	210,24g
Hozzáadott cukor:	g	13,49g	g	22,18g	58,36g
Só:	5,03g	4,68g	6,21g	6,64g	3,30g
Ca:	545,65mg	509,50mg	573,61mg	156,04mg	1 002,67mg

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

## Középkiskolás Étlap

## Étlap

2023. szeptember 4 - 2023. szeptember 8

2023.09.04 Hétfő	2023.09.05 Kedd	2023.09.06 Szerda	2023.09.07 Csütörtök	2023.09.08 Péntek
<p><b>Karfiolleves (zöldséges)<sup>1,3,9</sup>, Borsos tokány sertésbő<sup>1,7,12</sup>, Párolt bulgur<sup>1,9</sup></b></p> <p>E: 915,87kcal Tel.zsír.: 8,27g CH: 95,67g Só: 4,07g</p> <p>Zsír: 43,57g Feh.: 37,15g Cuk: g Ca: 154,86mg</p>	<p><b>Lebbencsleves<sup>1,12</sup>, Panírozott csirkemell<sup>1</sup>, Zöldborsó főzelék<sup>1,7</sup></b></p> <p>E: 880,55kcal Tel.zsír.: 5,81g CH: 97,87g Só: 4,32g</p> <p>Zsír: 38,04g Feh.: 34,09g Cuk: 6,79g Ca: 250,04mg</p>	<p><b>Kertészleves<sup>1,7</sup>, Sertéspörkölt<sup>12</sup>, Főtt burgonya, Csemege uborka</b></p> <p>E: 732,13kcal Tel.zsír.: 2,82g CH: 69,45g Só: 6,05g</p> <p>Zsír: 33,39g Feh.: 33,37g Cuk: g Ca: 125,88mg</p>	<p><b>Tyúkhúsleves csigatésztával<sup>1,3,8,9</sup>, Paradicsomos káposztafőzelék<sup>1</sup>, Köményes sertésapró</b></p> <p>E: 871,31kcal Tel.zsír.: 1,81g CH: 86,04g Só: 5,67g</p> <p>Zsír: 37,11g Feh.: 27,04g Cuk: 15,59g Ca: 152,56mg</p>	<p><b>Zöldbableves magyaros<sup>1,3,9,12</sup>, Tejberizs kakaó szóráttal<sup>7</sup></b></p> <p>E: 854,55kcal Tel.zsír.: 10,76g CH: 128,44g Só: 2,51g</p> <p>Zsír: 26,95g Feh.: 21,73g Cuk: 39,98g Ca: 607,54mg</p>
<p>Energia: 915,87kcal Zsír: 43,57g Telített zsírsav: 8,27g Fehérje: 37,15g Szénhidrát: 95,67g Hozzáadott cukor: g Só: 4,07g Ca: 154,86mg</p>	<p>Energia: 880,55kcal Zsír: 38,04g Telített zsírsav: 5,81g Fehérje: 34,09g Szénhidrát: 97,87g Hozzáadott cukor: 6,79g Só: 4,32g Ca: 250,04mg</p>	<p>Energia: 732,13kcal Zsír: 33,39g Telített zsírsav: 2,82g Fehérje: 33,37g Szénhidrát: 69,45g Hozzáadott cukor: g Só: 6,05g Ca: 125,88mg</p>	<p>Energia: 871,31kcal Zsír: 37,11g Telített zsírsav: 1,81g Fehérje: 27,04g Szénhidrát: 86,04g Hozzáadott cukor: 15,59g Só: 5,67g Ca: 152,56mg</p>	<p>Energia: 854,55kcal Zsír: 26,95g Telített zsírsav: 10,76g Fehérje: 21,73g Szénhidrát: 128,44g Hozzáadott cukor: 39,98g Só: 2,51g Ca: 607,54mg</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. szeptember 4 - 2023. szeptember 8

2023.09.04 Hétfő	2023.09.05 Kedd	2023.09.06 Szerda	2023.09.07 Csütörtök	2023.09.08 Péntek
<p><b>Karfiolleves (zöldséges)<sup>1,3,9</sup>, Borsos tokány sertésbő<sup>1,7,12</sup>, Párolt bulgur<sup>1,9</sup></b></p> <p>E: 915,87kcal Tel.zsír.: 8,27g CH: 95,67g Só: 4,07g</p> <p>Zsír: 43,57g Feh.: 37,15g Cuk: g Ca: 154,86mg</p>	<p><b>Lebbencsleves<sup>1,12</sup>, Panírozott csirkemell<sup>1</sup>, Zöldborsó főzelék<sup>1,7</sup></b></p> <p>E: 880,55kcal Tel.zsír.: 5,81g CH: 97,87g Só: 4,32g</p> <p>Zsír: 38,04g Feh.: 34,09g Cuk: 6,79g Ca: 250,04mg</p>	<p><b>Kertészleves<sup>1,7</sup>, Sertéspörkölt<sup>12</sup>, Főtt burgonya, Csemege uborka</b></p> <p>E: 732,13kcal Tel.zsír.: 2,82g CH: 69,45g Só: 6,05g</p> <p>Zsír: 33,39g Feh.: 33,37g Cuk: g Ca: 125,88mg</p>	<p><b>Tyúkhúsleves csigatésztával<sup>1,3,8,9</sup>, Paradicsomos káposztafőzelék<sup>1</sup>, Köményes sertésapró</b></p> <p>E: 871,31kcal Tel.zsír.: 1,81g CH: 86,04g Só: 5,67g</p> <p>Zsír: 37,11g Feh.: 27,04g Cuk: 15,59g Ca: 152,56mg</p>	<p><b>Zöldbableves magyaros<sup>1,3,9,12</sup>, Tejberizs kakaó szóráttal<sup>7</sup></b></p> <p>E: 854,55kcal Tel.zsír.: 10,76g CH: 128,44g Só: 2,51g</p> <p>Zsír: 26,95g Feh.: 21,73g Cuk: 39,98g Ca: 607,54mg</p>
<p>Energia: 915,87kcal Zsír: 43,57g Telített zsírsav: 8,27g Fehérje: 37,15g Szénhidrát: 95,67g Hozzáadott cukor: g Só: 4,07g Ca: 154,86mg</p>	<p>Energia: 880,55kcal Zsír: 38,04g Telített zsírsav: 5,81g Fehérje: 34,09g Szénhidrát: 97,87g Hozzáadott cukor: 6,79g Só: 4,32g Ca: 250,04mg</p>	<p>Energia: 732,13kcal Zsír: 33,39g Telített zsírsav: 2,82g Fehérje: 33,37g Szénhidrát: 69,45g Hozzáadott cukor: g Só: 6,05g Ca: 125,88mg</p>	<p>Energia: 871,31kcal Zsír: 37,11g Telített zsírsav: 1,81g Fehérje: 27,04g Szénhidrát: 86,04g Hozzáadott cukor: 15,59g Só: 5,67g Ca: 152,56mg</p>	<p>Energia: 854,55kcal Zsír: 26,95g Telített zsírsav: 10,76g Fehérje: 21,73g Szénhidrát: 128,44g Hozzáadott cukor: 39,98g Só: 2,51g Ca: 607,54mg</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