

Bölcsődés étlap

Étlap

2023. október 9 - 2023. október 13

Étkezés	2023.10.09 Hétfő	2023.10.10 Kedd	2023.10.11 Szerda	2023.10.12 Csütörtök	2023.10.13 Péntek
<b>Reggeli</b>	<b>Kakaó<sup>7</sup>, Sajtos kifli<sup>1,7</sup>, Margarin, TV paprika</b>  E: 230,31kcal Tel.zsír: 5,30g CH: 26,09g Só: 0,37g  Zsír: 9,21g Feh.: 9,88g Cuk: 5,00g Ca: 322,43mg	<b>Erdeigyümölcs tea<sup>12</sup>, Burgonyás zsemle<sup>1</sup>, sajtkrém, zöldfűszeres<sup>7</sup></b>  E: 156,35kcal Tel.zsír: 1,64g CH: 27,98g Só: 0,68g  Zsír: 2,74g Feh.: 4,04g Cuk: 6,99g Ca: 0,04mg	<b>Vaníliás tej<sup>7</sup>, Kakaós csiga<sup>1</sup></b>  E: 243,12kcal Tel.zsír: 7,10g CH: 24,70g Só: 0,18g  Zsír: 12,20g Feh.: 8,63g Cuk: g Ca: 320,00mg	<b>Tea - zöld<sup>12</sup>, Zöldséges stangli<sup>1,7</sup>, Kockasajt<sup>7</sup></b>  E: 143,60kcal Tel.zsír: 1,89g CH: 22,95g Só: 0,50g  Zsír: 3,52g Feh.: 4,14g Cuk: 6,99g Ca: 99,84mg	<b>UHT tej 2,8<sup>7</sup>, Kukoricás babajka<sup>1</sup>, Szezámagos vajkrém<sup>7,11</sup>, Jégcsapretek</b>  E: 211,54kcal Tel.zsír: 1,34g CH: 24,77g Só: 0,43g  Zsír: 8,10g Feh.: 9,25g Cuk: g Ca: 250,00mg
<b>Tízórai</b>	<b>Korpvit keksz 75% teljes kiörlésű<sup>1,12</sup>, Banán</b>  E: 132,76kcal Tel.zsír: 0,81g CH: 44,40g Só: 0,20g  Zsír: 2,03g Feh.: 2,55g Cuk: 0,90g Ca: 4,50mg	<b>Tejben zabpehely<sup>1,5,7,8,11,12</sup></b>  E: 168,56kcal Tel.zsír: 3,39g CH: 25,18g Só: 1,00g  Zsír: 6,38g Feh.: 8,82g Cuk: g Ca: 273,75mg	<b>Alma</b>  E: 26,10kcal Tel.zsír: g CH: 5,25g Só: 0,01g  Zsír: 0,30g Feh.: 0,30g Cuk: g Ca: 7,88mg	<b>Házi Almás, zabpelyhes keksz<sup>1,3,5,8,11,12</sup></b>  E: 302,51kcal Tel.zsír: 3,90g CH: 48,61g Só: 0,08g  Zsír: 10,32g Feh.: 5,23g Cuk: 11,99g Ca: 17,45mg	<b>Szilva</b>  E: 35,55kcal Tel.zsír: g CH: 7,65g Só: 0,01g  Zsír: g Feh.: 0,60g Cuk: g Ca: 12,00mg
<b>Ebéd</b>	<b>Székelykáposzta<sup>6,7,9,12</sup>, Kenyér ebédhez (félbarna)<sup>1</sup></b>  E: 228,92kcal Tel.zsír: 1,97g CH: 19,59g Só: 2,08g  Zsír: 10,14g Feh.: 13,58g Cuk: g Ca: 84,23mg	<b>Finomfőzelék<sup>1,7</sup>, Rántott hairúd (sütőben sütvé) <sup>1,2,3,6,7,9,10</sup></b>  E: 290,53kcal Tel.zsír: 2,23g CH: 32,18g Só: 0,97g  Zsír: 11,09g Feh.: 11,18g Cuk: 2,00g Ca: 148,37mg	<b>Borsos tokány sertésből<sup>1,7,12</sup>, Párolt bulgur<sup>1,9</sup></b>  E: 335,52kcal Tel.zsír: 1,92g CH: 39,84g Só: 1,09g  Zsír: 13,32g Feh.: 16,15g Cuk: g Ca: 38,79mg	<b>Sült csirkecombfilé, Burgonyafőzelék<sup>1,7,12</sup></b>  E: 248,56kcal Tel.zsír: 2,22g CH: 23,19g Só: 0,95g  Zsír: 15,31g Feh.: 11,45g Cuk: g Ca: 41,84mg	<b>Tojásleves<sup>1,3,9</sup>, Káposztás tészta (káposztás kocka)<sup>1</sup></b>  E: 351,86kcal Tel.zsír: 1,11g CH: 52,79g Só: 1,03g  Zsír: 10,37g Feh.: 8,97g Cuk: 2,00g Ca: 48,17mg
<b>Uzsonna</b>	<b>tej 2.8 % zsírtartalommal<sup>7</sup>, Korpás bagett<sup>1</sup>, Sárgabarack lekvár</b>  E: 251,86kcal Tel.zsír: 3,85g CH: 34,72g Só: 0,52g  Zsír: 6,31g Feh.: 9,89g Cuk: g Ca: 320,00mg	<b>tej 2.8 % zsírtartalommal<sup>7</sup>, Rozsos babajka<sup>1</sup>, Házi húskrém kkl, Kaliforniai paprika</b>  E: 290,07kcal Tel.zsír: 5,76g CH: 26,94g Só: 0,54g  Zsír: 14,55g Feh.: 12,32g Cuk: g Ca: 326,13mg	<b>tej 2.8 % zsírtartalommal<sup>7</sup>, Böngyöle<sup>1,3,7</sup>, Tojáskrém<sup>3,10</sup>, Kígyóborka</b>  E: 269,92kcal Tel.zsír: 4,98g CH: 27,30g Só: 0,41g  Zsír: 10,97g Feh.: 12,62g Cuk: g Ca: 332,16mg	<b>tej 2.8 % zsírtartalommal<sup>7</sup>, Félbarna kenyér<sup>1</sup>, Körözött<sup>7</sup>, TV paprika</b>  E: 225,13kcal Tel.zsír: 5,40g CH: 23,95g Só: 0,64g  Zsír: 8,72g Feh.: 12,19g Cuk: g Ca: 347,19mg	<b>UHT tej 2,8<sup>7</sup>, Sajtos percc<sup>1,3,7</sup>, Körte</b>  E: 254,54kcal Tel.zsír: 1,40g CH: 35,30g Só: 0,29g  Zsír: 8,29g Feh.: 8,90g Cuk: g Ca: 251,77mg
Energia:	843,85kcal	905,51kcal	874,66kcal	919,80kcal	853,48kcal
Zsír:	27,69g	34,76g	36,79g	37,87g	26,77g
Telített zsírsav:	11,94g	13,02g	14,00g	13,41g	3,84g
Fehérje:	35,90g	36,36g	37,70g	33,01g	27,73g
Szénhidrát:	124,81g	112,29g	97,09g	118,71g	120,51g
Hozzáadott cukor:	5,89g	8,99g	g	18,98g	2,00g
Só:	3,17g	3,19g	1,68g	2,17g	1,76g
Ca:	731,16mg	748,30mg	698,83mg	506,32mg	561,95mg

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

# Óvodás Étlap

# Étlap

2023. október 9 - 2023. október 13

Étkezés	2023.10.09 Hétfő	2023.10.10 Kedd	2023.10.11 Szerda	2023.10.12 Csütörtök	2023.10.13 Péntek
<b>Tízórai</b>	<b>Kakaó<sup>7</sup>, Sajtos kifli<sup>1,7</sup>, Margarin, TV paprika</b>  E: 323,19kcal Tel.zsír: 5,81g CH: 44,39g Só: 0,63g  Zsír: 10,17g Feh.: 12,18g Cuk: 11,99g Ca: 323,67mg	<b>Erdeigyümölcs tea<sup>12</sup>, Burgonyás zsemle<sup>1</sup>, sajtkrém, zöldsüszere<sup>7</sup></b>  E: 269,41kcal Tel.zsír: 2,49g CH: 48,36g Só: 1,20g  Zsír: 4,28g Feh.: 7,68g Cuk: 6,99g Ca: 0,04mg	<b>Vaníliás tej<sup>7</sup>, Kakaós csiga<sup>1</sup></b>  E: 371,51kcal Tel.zsír: 10,40g CH: 40,20g Só: 0,33g  Zsír: 18,80g Feh.: 10,46g Cuk: g Ca: 320,00mg	<b>Tea - zöld<sup>12</sup>, Zöldséges stangli<sup>1,7</sup>, Kockasajt<sup>7</sup></b>  E: 239,90kcal Tel.zsír: 2,88g CH: 37,92g Só: 0,93g  Zsír: 5,64g Feh.: 7,66g Cuk: 6,99g Ca: 149,74mg	<b>UHT tej 2,8<sup>7</sup>, Tönkölybúza párna (teljeskiörlésű)<sup>1,7</sup>, Szezámmagvajkrém<sup>1,7,11</sup>, Jégcsapretek</b>  E: 345,12kcal Tel.zsír: 2,48g CH: 47,28g Só: 0,93g  Zsír: 10,48g Feh.: 13,65g Cuk: g Ca: 256,68mg
<b>Ebéd</b>	<b>Köményleves<sup>1,9</sup>, Pirított zsemle/kenyér kocka<sup>1,3</sup>, Székelykáposzta<sup>6,7,9,12</sup></b>  E: 427,85kcal Tel.zsír: 6,42g CH: 24,36g Só: 3,76g  Zsír: 26,88g Feh.: 20,40g Cuk: g Ca: 109,07mg	<b>Húsgaluska leves<sup>1,3,9</sup>, Finomfőzelék<sup>1,7</sup>, Rántott halrud (sütőben sütvé) <sup>1,2,3,6,7,9,10</sup>, Banán</b>  E: 547,23kcal Tel.zsír: 3,11g CH: 85,59g Só: 2,51g  Zsír: 18,29g Feh.: 21,93g Cuk: 3,50g Ca: 217,52mg	<b>Tyúkhúsleves csigatésztával<sup>1,3,8,9</sup>, Borsos tokány sertésből<sup>1,7,12</sup>, Párolt bulgur<sup>1,9</sup>, Alma</b>  E: 517,48kcal Tel.zsír: 3,47g CH: 60,47g Só: 3,01g  Zsír: 20,79g Feh.: 22,61g Cuk: g Ca: 86,36mg	<b>Kertészleves<sup>1,7,9</sup>, Fokhagymás sertés sült<sup>12</sup>, Burgonyafőzelék<sup>1,7,12</sup>, Meggyes müzliszelet<sup>1,5,7,8,11</sup></b>  E: 653,76kcal Tel.zsír: 11,74g CH: 51,82g Só: 2,72g  Zsír: 39,33g Feh.: 21,27g Cuk: g Ca: 66,50mg	<b>Tojásleves<sup>1,3,9</sup>, Káposztás tészta (káposztás kocka)<sup>1</sup></b>  E: 440,63kcal Tel.zsír: 1,59g CH: 63,75g Só: 1,29g  Zsír: 14,59g Feh.: 10,29g Cuk: 3,00g Ca: 60,39mg
<b>Uzsonna</b>	<b>Teljeskiörlésű búzakenyér<sup>1</sup>, Sárgabarack lekvár</b>  E: 197,30kcal Tel.zsír: 0,20g CH: 41,10g Só: 0,86g  Zsír: 0,48g Feh.: 4,14g Cuk: g Ca: mg	<b>Teljeskiörlésű rozskenyér<sup>1</sup>, Házi húskrém kkl, Kaliforniai paprika</b>  E: 245,44kcal Tel.zsír: 2,47g CH: 27,25g Só: 0,98g  Zsír: 11,39g Feh.: 7,42g Cuk: g Ca: 8,45mg	<b>Teljeskiörlésű tönkölybúza kenyér<sup>1</sup>, Tojáskrém<sup>3,10</sup>, Kígyóborka</b>  E: 189,27kcal Tel.zsír: 0,52g CH: 26,12g Só: 0,92g  Zsír: 4,64g Feh.: 7,56g Cuk: g Ca: 16,09mg	<b>Teljeskiörlésű búzakenyér<sup>1</sup>, Körözött<sup>7</sup>, TV paprika</b>  E: 182,49kcal Tel.zsír: 1,97g CH: 27,80g Só: 1,21g  Zsír: 3,97g Feh.: 8,11g Cuk: g Ca: 32,76mg	<b>Sajtos pereg<sup>1,3,7</sup>, Gyümölcs joghurt<sup>7</sup>, Körte</b>  E: 296,65kcal Tel.zsír: 2,95g CH: 50,30g Só: 0,72g  Zsír: 5,31g Feh.: 10,45g Cuk: g Ca: 191,77mg
Energia:	948,33kcal	1 062,08kcal	1 078,26kcal	1 076,14kcal	1 082,40kcal
Zsír:	37,53g	33,96g	44,22g	48,95g	30,38g
Telített zsírsav:	12,43g	8,08g	14,39g	16,60g	7,02g
Fehérje:	36,72g	37,02g	40,63g	37,04g	34,39g
Szénhidrát:	109,85g	161,20g	126,79g	117,53g	161,34g
Hozzáadott cukor:	11,99g	10,49g	g	6,99g	3,00g
Só:	5,25g	4,69g	4,26g	4,86g	2,93g
Ca:	432,74mg	226,02mg	422,45mg	249,00mg	508,84mg

### 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. október 9 - 2023. október 13

Étkezés	2023.10.09 Hétfő	2023.10.10 Kedd	2023.10.11 Szerda	2023.10.12 Csütörtök	2023.10.13 Péntek
<b>Tízórai</b>	<b>Kakaó<sup>7</sup>, Sajtos kifli<sup>1,7</sup>, Margarin, TV paprika</b>  E: 391,29kcal Tel.zsír: 7,51g CH: 51,10g Só: 0,72g  Zsír: 13,81g Feh.: 14,28g Cuk: 15,98g Ca: 404,90mg	<b>Erdeigyümölcs tea<sup>12</sup>, Burgonyás zsemle<sup>1</sup>, sajtkrém, zöldfűszeres<sup>7</sup></b>  E: 269,41kcal Tel.zsír: 2,49g CH: 48,36g Só: 1,20g  Zsír: 4,28g Feh.: 7,68g Cuk: 6,99g Ca: 0,04mg	<b>Vaníliás tej<sup>7</sup>, Kakaós csiga<sup>1</sup></b>  E: 402,10kcal Tel.zsír: 11,35g CH: 43,00g Só: 0,34g  Zsír: 20,20g Feh.: 12,16g Cuk: g Ca: 400,00mg	<b>Tea - zöld<sup>12</sup>, Zöldséges stangli<sup>1,7</sup>, Kockasajt<sup>7</sup></b>  E: 239,90kcal Tel.zsír: 2,88g CH: 37,92g Só: 0,93g  Zsír: 5,64g Feh.: 7,66g Cuk: 6,99g Ca: 149,74mg	<b>UHT tej 2,8<sup>7</sup>, Tönkölybúza párna (teljeskiőrlésű)<sup>1,7</sup>, Szezámmagos vajkrém<sup>11</sup>, Jégcsapretek</b>  E: 388,48kcal Tel.zsír: 3,13g CH: 50,14g Só: 0,98g  Zsír: 13,16g Feh.: 15,64g Cuk: g Ca: 323,35mg
<b>Ebéd</b>	<b>Köményleves<sup>1,9</sup>, Pirított zsemle/kenyér kocka<sup>1,3</sup>, Székelykáposzta<sup>6,7,9,12</sup></b>  E: 532,77kcal Tel.zsír: 7,97g CH: 31,40g Só: 4,52g  Zsír: 33,57g Feh.: 24,14g Cuk: g Ca: 132,22mg	<b>Húsgaluska leves<sup>1,3,9</sup>, Finomfőzelék<sup>1,7</sup>, Rántott halrud (sütőben sütvé) <sup>1,2,3,6,7,9,10</sup>, Banán</b>  E: 664,49kcal Tel.zsír: 3,67g CH: 113,00g Só: 3,16g  Zsír: 22,63g Feh.: 25,55g Cuk: 4,00g Ca: 239,47mg	<b>Tyúkhúsleves csigatésztával<sup>1,3,8,9</sup>, Borsos tokány sertésből<sup>1,7,12</sup>, Párolt bulgur<sup>1,9</sup>, Alma</b>  E: 650,70kcal Tel.zsír: 4,74g CH: 74,08g Só: 3,64g  Zsír: 26,64g Feh.: 28,86g Cuk: g Ca: 116,22mg	<b>Kertészleves<sup>1,7,9</sup>, Fokhagymás sertés sült<sup>12</sup>, Burgonyafőzelék<sup>1,7,12</sup>, Meggyes müzliszelet<sup>1,5,7,8,11</sup></b>  E: 775,94kcal Tel.zsír: 14,02g CH: 59,37g Só: 3,50g  Zsír: 47,78g Feh.: 24,70g Cuk: g Ca: 89,09mg	<b>Tojásleves<sup>1,3,9</sup>, Káposztás tészta (káposztás kocka)<sup>1</sup></b>  E: 549,60kcal Tel.zsír: 1,99g CH: 80,48g Só: 1,52g  Zsír: 17,94g Feh.: 12,68g Cuk: 4,00g Ca: 71,65mg
<b>Uzsonna</b>	<b>Teljeskiőrlésű búzakenyér<sup>1</sup>, Sárgabarack lekvár</b>  E: 197,30kcal Tel.zsír: 0,20g CH: 41,10g Só: 0,86g  Zsír: 0,48g Feh.: 4,14g Cuk: g Ca: mg	<b>Teljeskiőrlésű rozskenyér<sup>1</sup>, Házi húskrém kkl, Kaliforniai paprika</b>  E: 269,83kcal Tel.zsír: 2,90g CH: 27,95g Só: 1,09g  Zsír: 13,62g Feh.: 8,18g Cuk: g Ca: 10,77mg	<b>Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér<sup>1</sup>, Tojáskrém<sup>3,10</sup>, Kígyóborka</b>  E: 213,01kcal Tel.zsír: 0,65g CH: 26,57g Só: 1,00g  Zsír: 6,07g Feh.: 8,81g Cuk: g Ca: 21,78mg	<b>Teljeskiőrlésű búzakenyér<sup>1</sup>, Körözött<sup>7</sup>, TV paprika</b>  E: 209,97kcal Tel.zsír: 2,86g CH: 28,75g Só: 1,33g  Zsír: 5,71g Feh.: 10,06g Cuk: g Ca: 48,35mg	<b>Sajtos pereg<sup>1,3,7</sup>, Gyümölcs joghurt<sup>7</sup>, Körte</b>  E: 320,50kcal Tel.zsír: 2,95g CH: 55,70g Só: 0,72g  Zsír: 5,45g Feh.: 10,63g Cuk: g Ca: 198,84mg
Energia:	1 121,36kcal	1 203,73kcal	1 265,81kcal	1 225,81kcal	1 258,58kcal
Zsír:	47,86g	40,53g	52,91g	59,13g	36,55g
Telített zsírsav:	15,68g	9,06g	16,74g	19,76g	8,07g
Fehérje:	42,55g	41,42g	49,83g	42,42g	38,95g
Szénhidrát:	123,60g	189,31g	143,65g	126,04g	186,32g
Hozzáadott cukor:	15,98g	10,99g	g	6,99g	4,00g
Só:	6,10g	5,45g	4,98g	5,76g	3,22g
Ca:	537,11mg	250,27mg	538,00mg	287,19mg	593,84mg

### 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. október 9 - 2023. október 13

Étkezés	2023.10.09 Hétfő	2023.10.10 Kedd	2023.10.11 Szerda	2023.10.12 Csütörtök	2023.10.13 Péntek
<b>Tízórai</b>	<b>Kakaó<sup>7</sup>, Sajtos kifli<sup>1,7</sup>, Margarin, TV paprika</b>  E: 403,14kcal Tel.zsír: 7,57g CH: 53,44g Só: 0,72g  Zsír: 13,94g Feh.: 14,49g Cuk: 17,98g Ca: 406,11mg	<b>Erdeigyümölcs tea<sup>12</sup>, Burgonyás zsemle<sup>1</sup>, sajtkrém, zöldfűszeres<sup>7</sup></b>  E: 283,61kcal Tel.zsír: 3,27g CH: 48,86g Só: 1,35g  Zsír: 5,48g Feh.: 8,06g Cuk: 6,99g Ca: 0,04mg	<b>Vaníliás tej<sup>7</sup>, Kakaós csiga<sup>1</sup></b>  E: 403,25kcal Tel.zsír: 11,35g CH: 43,30g Só: 0,34g  Zsír: 20,20g Feh.: 12,16g Cuk: g Ca: 400,00mg	<b>Tea - zöld<sup>12</sup>, Zöldséges stangli<sup>1,7</sup>, Kockasajt<sup>7</sup></b>  E: 258,11kcal Tel.zsír: 3,78g CH: 38,79g Só: 1,00g  Zsír: 7,04g Feh.: 8,27g Cuk: 6,99g Ca: 199,64mg	<b>UHT tej 2,8<sup>7</sup>, Tönkölybúza párna (teljeskiörlésű)<sup>1,7</sup>, Szezámmagos vajkrém<sup>11</sup>, Jégcsapretek</b>  E: 391,81kcal Tel.zsír: 3,14g CH: 50,43g Só: 0,98g  Zsír: 13,34g Feh.: 15,83g Cuk: g Ca: 328,06mg
<b>Ebéd</b>	<b>Köményleves<sup>1,9</sup>, Pirított zsemle/kenyér kocka<sup>1,3</sup>, Székelykáposzta<sup>6,7,9,12</sup></b>  E: 712,51kcal Tel.zsír: 10,07g CH: 43,22g Só: 5,51g  Zsír: 44,35g Feh.: 32,12g Cuk: g Ca: 154,51mg	<b>Húsgaluska leves<sup>1,3,9</sup>, Finomfőzelék<sup>1,7</sup>, Rántott halrud (sütőben sütvé) <sup>1,2,3,6,7,9,10</sup>, Banán</b>  E: 759,91kcal Tel.zsír: 4,09g CH: 133,11g Só: 4,01g  Zsír: 25,96g Feh.: 28,61g Cuk: 5,00g Ca: 262,20mg	<b>Tyúkhúsleves csigatésztával<sup>1,3,8,9</sup>, Borsos tokány sertésből<sup>1,7,12</sup>, Párolt bulgur<sup>1,9</sup>, Alma</b>  E: 784,37kcal Tel.zsír: 6,64g CH: 87,21g Só: 4,03g  Zsír: 33,70g Feh.: 33,20g Cuk: g Ca: 149,58mg	<b>Kertészleves<sup>1,7,9</sup>, Fokhagymás sertés sült<sup>12</sup>, Burgonyafőzelék<sup>1,7,12</sup>, Meggyes müzliszelet<sup>1,5,7,8,11</sup></b>  E: 911,70kcal Tel.zsír: 16,09g CH: 68,26g Só: 3,95g  Zsír: 56,52g Feh.: 29,61g Cuk: g Ca: 99,86mg	<b>Tojásleves<sup>1,3,9</sup>, Káposztás tészta (káposztás kocka)<sup>1</sup></b>  E: 638,84kcal Tel.zsír: 2,11g CH: 97,43g Só: 1,95g  Zsír: 18,84g Feh.: 15,46g Cuk: 4,50g Ca: 77,15mg
<b>Uzsonna</b>	<b>Teljeskiörlésű búzakenyér<sup>1</sup>, Sárgabarack lekvár</b>  E: 197,30kcal Tel.zsír: 0,20g CH: 41,10g Só: 0,86g  Zsír: 0,48g Feh.: 4,14g Cuk: g Ca: mg	<b>Teljeskiörlésű rozskenyér<sup>1</sup>, Házi húskrém kkl, Kaliforniai paprika</b>  E: 294,22kcal Tel.zsír: 3,33g CH: 28,66g Só: 1,19g  Zsír: 15,85g Feh.: 8,95g Cuk: g Ca: 13,08mg	<b>Teljeskiörlésű tönkölybúza kenyér<sup>1</sup>, Tojáskrém<sup>3,10</sup>, Kígyóborka</b>  E: 236,75kcal Tel.zsír: 0,77g CH: 27,02g Só: 1,09g  Zsír: 7,51g Feh.: 10,06g Cuk: g Ca: 27,47mg	<b>Teljeskiörlésű búzakenyér<sup>1</sup>, Körözött<sup>7</sup>, TV paprika</b>  E: 232,98kcal Tel.zsír: 3,55g CH: 29,58g Só: 1,40g  Zsír: 7,05g Feh.: 11,93g Cuk: g Ca: 61,44mg	<b>Sajtos pereg<sup>1,3,7</sup>, Gyümölcs joghurt<sup>7</sup>, Körte</b>  E: 336,40kcal Tel.zsír: 2,95g CH: 59,30g Só: 0,72g  Zsír: 5,54g Feh.: 10,75g Cuk: g Ca: 203,55mg
Energia:	1 312,96kcal	1 337,74kcal	1 424,37kcal	1 402,79kcal	1 367,05kcal
Zsír:	58,78g	47,30g	61,41g	70,61g	37,71g
Telített zsírsav:	17,84g	10,69g	18,76g	23,41g	8,19g
Fehérje:	50,75g	45,62g	55,42g	49,81g	42,04g
Szénhidrát:	137,76g	210,63g	157,52g	136,63g	207,16g
Hozzáadott cukor:	17,98g	11,99g	g	6,99g	4,50g
Só:	7,09g	6,55g	5,46g	6,35g	3,66g
Ca:	560,62mg	275,33mg	577,05mg	360,94mg	608,76mg

**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

## Középiskolás Étlap

## Étlap

2023. október 9 - 2023. október 13

2023.10.09 Hétfő	2023.10.10 Kedd	2023.10.11 Szerda	2023.10.12 Csütörtök	2023.10.13 Péntek
<p><b>Köményleves<sup>1,9</sup>, Pirított zsemle/ kenyér kocka<sup>1,3</sup>, Székelykáposzta<sup>6,7,9,12</sup></b></p> <p>E: 794,29kcal Tel.zsír.: 11,47g CH: 44,95g Só: 6,73g</p> <p>Zsír: 50,68g Feh.: 36,37g Cuk: g Ca: 164,77mg</p>	<p><b>Húsgaluska leves<sup>1,3,9</sup>, Finomfőzelék<sup>1,7</sup>, Rántott halrúd (sütőben sütvé)<sup>1,2,3,6,7,9,10</sup></b></p> <p>E: 751,50kcal Tel.zsír.: 4,52g CH: 76,29g Só: 4,61g</p> <p>Zsír: 29,28g Feh.: 31,42g Cuk: 5,99g Ca: 293,12mg</p>	<p><b>Tyúkhúsleves csigatésztával<sup>1,3,8,9</sup>, Borsos tokány sertésből<sup>1,7,12</sup>, Párolt bulgur<sup>1,9</sup></b></p> <p>E: 855,08kcal Tel.zsír.: 7,63g CH: 93,20g Só: 5,00g</p> <p>Zsír: 37,54g Feh.: 37,51g Cuk: g Ca: 155,86mg</p>	<p><b>Kertészleves<sup>1,7,9</sup>, Sült csirkecombfilé, Burgonyafőzelék<sup>1,7,12</sup></b></p> <p>E: 713,15kcal Tel.zsír.: 6,11g CH: 59,87g Só: 4,49g</p> <p>Zsír: 45,25g Feh.: 27,55g Cuk: g Ca: 139,24mg</p>	<p><b>Tojásleves<sup>1,3,9</sup>, Káposztás tészta (káposztás kocka)<sup>1</sup></b></p> <p>E: 763,98kcal Tel.zsír.: 2,79g CH: 113,00g Só: 2,30g</p> <p>Zsír: 24,65g Feh.: 17,48g Cuk: 5,00g Ca: 94,22mg</p>
<p>Energia: 794,29kcal Zsír: 50,68g Telített zsírsav: 11,47g Fehérje: 36,37g Szénhidrát: 44,95g Hozzáadott cukor: g Só: 6,73g Ca: 164,77mg</p>	<p>Energia: 751,50kcal Zsír: 29,28g Telített zsírsav: 4,52g Fehérje: 31,42g Szénhidrát: 76,29g Hozzáadott cukor: 5,99g Só: 4,61g Ca: 293,12mg</p>	<p>Energia: 855,08kcal Zsír: 37,54g Telített zsírsav: 7,63g Fehérje: 37,51g Szénhidrát: 93,20g Hozzáadott cukor: g Só: 5,00g Ca: 155,86mg</p>	<p>Energia: 713,15kcal Zsír: 45,25g Telített zsírsav: 6,11g Fehérje: 27,55g Szénhidrát: 59,87g Hozzáadott cukor: g Só: 4,49g Ca: 139,24mg</p>	<p>Energia: 763,98kcal Zsír: 24,65g Telített zsírsav: 2,79g Fehérje: 17,48g Szénhidrát: 113,00g Hozzáadott cukor: 5,00g Só: 2,30g Ca: 94,22mg</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. október 9 - 2023. október 13

2023.10.09 Hétfő	2023.10.10 Kedd	2023.10.11 Szerda	2023.10.12 Csütörtök	2023.10.13 Péntek
<p><b>Köményleves<sup>1,9</sup>, Pirított zsemle/ kenyér kocka<sup>1,3</sup>, Székelykáposzta<sup>6,7,9,12</sup></b></p> <p>E: 744,10kcal Tel.zsír: 10,45g CH: 44,93g Só: 6,29g</p> <p>Zsír: 46,48g Feh.: 33,35g Cuk: g Ca: 164,77mg</p>	<p><b>Húsgaluska leves<sup>1,3,9</sup>, Finomfőzelék<sup>1,7</sup>, Rántott halrúd (sütőben sütvé)<sup>1,2,3,6,7,9,10</sup></b></p> <p>E: 751,50kcal Tel.zsír: 4,52g CH: 76,29g Só: 4,61g</p> <p>Zsír: 29,28g Feh.: 31,42g Cuk: 5,99g Ca: 293,12mg</p>	<p><b>Tyúkhúsleves csigatésztával<sup>1,3,8,9</sup>, Borsos tokány sertésből<sup>1,7,12</sup>, Párolt bulgur<sup>1,9</sup></b></p> <p>E: 855,08kcal Tel.zsír: 7,63g CH: 93,20g Só: 5,00g</p> <p>Zsír: 37,54g Feh.: 37,51g Cuk: g Ca: 155,86mg</p>	<p><b>Kertészleves<sup>1,7,9</sup>, Sült csirkecombfilé, Burgonyafőzelék<sup>1,7,12</sup></b></p> <p>E: 713,15kcal Tel.zsír: 6,11g CH: 59,87g Só: 4,49g</p> <p>Zsír: 45,25g Feh.: 27,55g Cuk: g Ca: 139,24mg</p>	<p><b>Tojásleves<sup>1,3,9</sup>, Káposztás tészta (káposztás kocka)<sup>1</sup></b></p> <p>E: 763,98kcal Tel.zsír: 2,79g CH: 113,00g Só: 2,30g</p> <p>Zsír: 24,65g Feh.: 17,48g Cuk: 5,00g Ca: 94,22mg</p>
<p>Energia: 744,10kcal Zsír: 46,48g Telített zsírsav: 10,45g Fehérje: 33,35g Szénhidrát: 44,93g Hozzáadott cukor: g Só: 6,29g Ca: 164,77mg</p>	<p>Energia: 751,50kcal Zsír: 29,28g Telített zsírsav: 4,52g Fehérje: 31,42g Szénhidrát: 76,29g Hozzáadott cukor: 5,99g Só: 4,61g Ca: 293,12mg</p>	<p>Energia: 855,08kcal Zsír: 37,54g Telített zsírsav: 7,63g Fehérje: 37,51g Szénhidrát: 93,20g Hozzáadott cukor: g Só: 5,00g Ca: 155,86mg</p>	<p>Energia: 713,15kcal Zsír: 45,25g Telített zsírsav: 6,11g Fehérje: 27,55g Szénhidrát: 59,87g Hozzáadott cukor: g Só: 4,49g Ca: 139,24mg</p>	<p>Energia: 763,98kcal Zsír: 24,65g Telített zsírsav: 2,79g Fehérje: 17,48g Szénhidrát: 113,00g Hozzáadott cukor: 5,00g Só: 2,30g Ca: 94,22mg</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