

Étkezés	2023.10.16 Hétfő	2023.10.17 Kedd	2023.10.18 Szerda	2023.10.19 Csütörtök	2023.10.20 Péntek
<b>Reggeli</b>	Tejeskávér <sup>7</sup> , Magvas zsemle <sup>1,6</sup> , Vajkrém <sup>7</sup> E: 193,90kcal Tel.zsír: 4,30g CH: 21,30g Só: 0,50g Zsír: 7,73g Feh.: 8,30g Cuk: g Ca: 268,76mg	Eper-Homoktövis gyümölcstea <sup>12</sup> , Korpás zsemle <sup>1</sup> , Szeletelt sajt, Margarin E: 182,71kcal Tel.zsír: 4,05g CH: 21,28g Só: 0,75g Zsír: 7,45g Feh.: 7,13g Cuk: 6,99g Ca: 0,04mg	Forró csoki <sup>7</sup> , Tejes kifli <sup>1,7</sup> , Szezámagos sajtkrém <sup>7,11</sup> E: 224,81kcal Tel.zsír: 5,65g CH: 25,37g Só: 0,59g Zsír: 8,93g Feh.: 10,05g Cuk: g Ca: 323,35mg	Tea <sup>12</sup> , Böngyöle <sup>1,3,7</sup> , TV paprika, Tejfölös túró <sup>7</sup> E: 170,78kcal Tel.zsír: 2,44g CH: 24,18g Só: 0,30g Zsír: 4,97g Feh.: 6,65g Cuk: 5,00g Ca: 28,94mg	UHT tej 2,8 <sup>7</sup> , Csokoládés gabonagolyó <sup>1,5,7,8,11</sup> E: 188,69kcal Tel.zsír: 0,19g CH: 21,15g Só: 0,06g Zsír: 6,09g Feh.: 7,10g Cuk: g Ca: 240,00mg
<b>Tízórai</b>	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	Őszibarackos túrókrém <sup>7</sup> E: 124,16kcal Tel.zsír: 2,66g CH: 7,85g Só: 0,04g Zsír: 4,99g Feh.: 11,50g Cuk: 4,20g Ca: 57,87mg	Körte E: 39,75kcal Tel.zsír: g CH: 9,00g Só: g Zsír: 0,23g Feh.: 0,30g Cuk: g Ca: 11,77mg	Tejben zabpehely <sup>1,5,7,8,11,12</sup> E: 168,56kcal Tel.zsír: 3,39g CH: 25,18g Só: 1,00g Zsír: 6,38g Feh.: 8,82g Cuk: g Ca: 273,75mg	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>	Sült csirkecombfilé, Párolt rizs, Alma befőtt E: 324,24kcal Tel.zsír: 0,59g CH: 47,47g Só: 0,80g Zsír: 12,26g Feh.: 11,88g Cuk: 5,84g Ca: 25,38mg	Tökfőzelék <sup>1,7</sup> , Sertéspörkölt <sup>12</sup> , Kenyér ebédhez <sup>1,6</sup> E: 299,89kcal Tel.zsír: 2,46g CH: 29,33g Só: 1,52g Zsír: 14,51g Feh.: 13,14g Cuk: g Ca: 59,39mg	Paprikás burgonya (serpenyős burgonya) virslivel <sup>12</sup> , Csemege uborka E: 316,16kcal Tel.zsír: 3,86g CH: 29,70g Só: 2,30g Zsír: 16,45g Feh.: 12,16g Cuk: 0,03g Ca: 20,81mg	Párolt csirkemell, Almamártás <sup>7,12</sup> , Főtt burgonya fél adag E: 287,51kcal Tel.zsír: 1,90g CH: 40,82g Só: 0,90g Zsír: 6,01g Feh.: 16,84g Cuk: 19,67g Ca: 32,26mg	Csöben sült brokkoli csirkemájjal <sup>1,3,7,8</sup> E: 269,68kcal Tel.zsír: 6,96g CH: 15,62g Só: 0,77g Zsír: 14,81g Feh.: 16,11g Cuk: g Ca: 266,93mg
<b>Uzsonna</b>	tej 2.8 % zsírtartalommal <sup>7</sup> , Teljeskiórlésű rozskenyér <sup>1</sup> , Sertéshús krém sertésmájjal <sup>1,3,6,7</sup> , Kaliforniai paprika E: 216,21kcal Tel.zsír: 4,62g CH: 24,03g Só: 0,61g Zsír: 8,06g Feh.: 10,23g Cuk: g Ca: 321,40mg	UHT tej 2,8 <sup>7</sup> , Félbarna kenyér <sup>1</sup> , Tojáspástétom <sup>3,10</sup> , Kígyóuborka E: 229,71kcal Tel.zsír: 0,41g CH: 23,16g Só: 0,53g Zsír: 9,26g Feh.: 10,88g Cuk: g Ca: 252,38mg	tej 2.8 % zsírtartalommal <sup>7</sup> , Teljeskiórlésű tönkölybúza kenyér <sup>1</sup> , Házi Pizzakrém <sup>12</sup> , Lilahagyma E: 228,17kcal Tel.zsír: 4,11g CH: 27,43g Só: 0,45g Zsír: 7,95g Feh.: 9,94g Cuk: 1,00g Ca: 330,95mg	UHT tej 2,8 <sup>7</sup> , Burgonyás zsemle <sup>1</sup> , Kockasajt <sup>7</sup> , paradicsom E: 252,00kcal Tel.zsír: 1,88g CH: 31,81g Só: 0,52g Zsír: 8,78g Feh.: 10,68g Cuk: g Ca: 342,60mg	UHT tej 2,8 <sup>7</sup> , Túrós sajtos pogácsa <sup>1,3,7</sup> , Körte E: 271,86kcal Tel.zsír: 2,37g CH: 34,32g Só: 0,26g Zsír: 10,37g Feh.: 9,49g Cuk: g Ca: 251,77mg
Energia:	876,56kcal	836,48kcal	808,90kcal	878,84kcal	851,34kcal
Zsír:	31,93g	36,21g	33,57g	26,13g	36,93g
Telített zsírsav:	12,02g	9,58g	13,62g	9,62g	13,12g
Fehérje:	35,29g	42,64g	32,44g	42,99g	38,19g
Szénhidrát:	142,16g	81,61g	91,50g	122,00g	82,59g
Hozzáadott cukor:	5,84g	11,19g	1,03g	24,67g	g
Só:	1,97g	2,84g	3,34g	2,72g	1,12g
Ca:	623,99mg	369,68mg	686,88mg	677,54mg	774,36mg

**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

Étkezés	2023.10.16 Hétfő	2023.10.17 Kedd	2023.10.18 Szerda	2023.10.19 Csütörtök	2023.10.20 Péntek
<b>Tízórai</b>	Tejeskávé <sup>7</sup> , Magvas zsemle <sup>1,6</sup> , Vajkrém <sup>7</sup> E: 319,11kcal Tel.zsír: 6,05g CH: 37,64g Só: 0,94g Zsír: 11,66g Feh.: 12,95g Cuk: g Ca: 376,90mg	Eper-Homoktövis gyümölcsstea <sup>12</sup> , Korpás zsemle <sup>1</sup> , Szeletelt sajt, Margarin E: 286,04kcal Tel.zsír: 5,77g CH: 35,37g Só: 1,24g Zsír: 10,29g Feh.: 11,86g Cuk: 6,99g Ca: 0,04mg	Forró csoki <sup>7</sup> , Tejes kifli <sup>1,7</sup> , Szezámagos sajtkrém <sup>7,11</sup> E: 307,85kcal Tel.zsír: 6,61g CH: 38,49g Só: 1,01g Zsír: 10,87g Feh.: 12,71g Cuk: g Ca: 326,70mg	Tea <sup>12</sup> , Böngyöle <sup>1,3,7</sup> , TV paprika, Tejfölös túró <sup>7</sup> E: 292,73kcal Tel.zsír: 3,70g CH: 44,14g Só: 0,58g Zsír: 7,64g Feh.: 10,46g Cuk: 6,99g Ca: 36,55mg	UHT tej 2,8 <sup>7</sup> , Csokoládés gabonagyöngy <sup>1,5,7,8,11</sup> E: 265,06kcal Tel.zsír: 0,39g CH: 32,89g Só: 0,12g Zsír: 6,59g Feh.: 8,19g Cuk: g Ca: 240,00mg
<b>Ebéd</b>	Karfiolleves (zöldséges) <sup>1,3,9</sup> , Mexikói sertésragu <sup>12</sup> , Párolt rizs E: 541,74kcal Tel.zsír: 0,94g CH: 74,96g Só: 2,29g Zsír: 13,56g Feh.: 24,25g Cuk: 1,89g Ca: 62,86mg	Reszelt tészta leves <sup>1,3,9</sup> , Tökfőzelék <sup>1,7</sup> , Sertéspörkölt <sup>12</sup> , Alma E: 471,21kcal Tel.zsír: 3,54g CH: 38,98g Só: 2,29g Zsír: 27,85g Feh.: 14,57g Cuk: g Ca: 80,11mg	Meggyleves <sup>7,12</sup> , Paprikás burgonya (serpenyős burgonya) virslivel <sup>12</sup> , Csemege uborka E: 549,56kcal Tel.zsír: 7,90g CH: 59,28g Só: 3,10g Zsír: 25,93g Feh.: 18,64g Cuk: 4,04g Ca: 190,99mg	Málgombóc (májgaluska) leves <sup>1,3,9</sup> , Párolt csirkemell, Almamártás <sup>7,12</sup> , Főtt burgonya fél adag E: 506,84kcal Tel.zsír: 3,30g CH: 67,82g Só: 2,13g Zsír: 12,74g Feh.: 26,20g Cuk: 24,59g Ca: 85,72mg	Fejtett bableves <sup>1,3,12</sup> , Túrós tészta <sup>1,7</sup> E: 508,26kcal Tel.zsír: 4,40g CH: 68,52g Só: 1,22g Zsír: 14,80g Feh.: 20,77g Cuk: g Ca: 117,59mg
<b>Uzsonna</b>	Teljeskiőrlésű rozskenyér <sup>1</sup> , Sertéshús krém sertésmájjal <sup>1,3,6,7</sup> , Kaliforniai paprika E: 180,40kcal Tel.zsír: 1,14g CH: 28,31g Só: 1,03g Zsír: 3,49g Feh.: 5,88g Cuk: g Ca: 2,10mg	Teljeskiőrlésű búzakenyér <sup>1</sup> , Tojáspestétom <sup>3,10</sup> , Kígyóuborka E: 193,89kcal Tel.zsír: 0,57g CH: 26,74g Só: 1,07g Zsír: 4,69g Feh.: 7,77g Cuk: g Ca: 16,52mg	Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér <sup>1</sup> , Házi Pizzakrém <sup>12</sup> , Lilahagyma E: 201,69kcal Tel.zsír: 0,51g CH: 33,98g Só: 0,85g Zsír: 3,62g Feh.: 5,64g Cuk: 2,00g Ca: 15,67mg	Burgonyás zsemle <sup>1</sup> , Kockasajt <sup>7</sup> , paradicsom E: 258,92kcal Tel.zsír: 2,86g CH: 43,56g Só: 0,96g Zsír: 4,93g Feh.: 8,65g Cuk: g Ca: 153,90mg	Túrós sajtos pogácsa <sup>1,3,7</sup> , Körte E: 279,31kcal Tel.zsír: 4,75g CH: 40,85g Só: 0,52g Zsír: 9,33g Feh.: 6,67g Cuk: g Ca: 11,77mg
Energia:	1 041,24kcal	951,14kcal	1 059,10kcal	1 058,50kcal	1 052,62kcal
Zsír:	28,71g	42,83g	40,42g	25,31g	30,72g
Telített zsírsav:	8,13g	9,88g	15,02g	9,87g	9,54g
Fehérje:	43,07g	34,20g	36,99g	45,32g	35,63g
Szénhidrát:	140,91g	101,09g	131,75g	155,51g	142,26g
Hozzáadott cukor:	1,89g	6,99g	6,03g	31,58g	g
Só:	4,26g	4,60g	4,95g	3,67g	1,86g
Ca:	441,86mg	96,67mg	533,36mg	276,16mg	369,37mg

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

Étkezés	2023.10.16 Hétfő	2023.10.17 Kedd	2023.10.18 Szerda	2023.10.19 Csütörtök	2023.10.20 Péntek
<b>Tízórai</b>	Tejeskávé <sup>7</sup> , Magvas zsemle <sup>1,6</sup> , Vajkrém <sup>7</sup> E: 358,63kcal Tel.zsír: 7,65g CH: 40,18g Só: 0,99g Zsír: 14,06g Feh.: 14,90g Cuk: g Ca: 457,53mg	Eper-Homoktövis gyümölcstea <sup>12</sup> , Korpás zsemle <sup>1</sup> , Szeletelt sajt, Margarin E: 303,73kcal Tel.zsír: 6,39g CH: 35,40g Só: 1,32g Zsír: 12,29g Feh.: 11,94g Cuk: 6,99g Ca: 0,04mg	Forró csoki <sup>7</sup> , Magvas (Kornspitz) kifli <sup>1,7</sup> , Szezámagos sajtkrém <sup>7,11</sup> E: 402,45kcal Tel.zsír: 7,74g CH: 52,86g Só: 1,26g Zsír: 12,98g Feh.: 16,60g Cuk: g Ca: 410,05mg	Tea <sup>12</sup> , Böngyöle <sup>1,3,7</sup> , TV paprika, Tejfölös túró <sup>7</sup> E: 314,08kcal Tel.zsír: 4,09g CH: 46,69g Só: 0,63g Zsír: 8,42g Feh.: 11,46g Cuk: 8,99g Ca: 44,16mg	UHT tej 2,8 <sup>7</sup> , Csokoládés gabonagolyó <sup>1,5,7,8,11</sup> E: 344,05kcal Tel.zsír: 0,52g CH: 43,07g Só: 0,16g Zsír: 8,32g Feh.: 10,42g Cuk: g Ca: 300,00mg
<b>Ebéd</b>	Karfiolleves (zöldséges) <sup>1,3,9</sup> , Mexikói sertésragu <sup>12</sup> , Párolt rizs E: 647,59kcal Tel.zsír: 1,20g CH: 88,43g Só: 2,90g Zsír: 16,82g Feh.: 28,40g Cuk: 2,54g Ca: 75,92mg	Reszelt tészta leves <sup>1,3,9</sup> , Tökfőzelék <sup>1,7</sup> , Sertéspörkölt <sup>12</sup> , Alma E: 623,40kcal Tel.zsír: 4,41g CH: 48,90g Só: 3,17g Zsír: 37,56g Feh.: 20,01g Cuk: g Ca: 104,66mg	Meggyleves <sup>7,12</sup> , Paprikás burgonya (serpenyős burgonya) virslivel <sup>12</sup> , Csemege uborka E: 624,78kcal Tel.zsír: 8,63g CH: 70,99g Só: 3,64g Zsír: 28,27g Feh.: 20,14g Cuk: 6,04g Ca: 218,20mg	Málgombóc (májgaluska) leves <sup>1,3,9</sup> , Párolt csirkemell, Almamártás <sup>7,12</sup> , Főtt burgonya fél adag E: 606,04kcal Tel.zsír: 4,15g CH: 80,03g Só: 2,90g Zsír: 16,23g Feh.: 30,20g Cuk: 29,51g Ca: 102,07mg	Fejtett bableves <sup>1,3,12</sup> , Túrós tészta <sup>1,7</sup> E: 613,95kcal Tel.zsír: 5,37g CH: 81,76g Só: 1,53g Zsír: 18,42g Feh.: 24,60g Cuk: g Ca: 144,16mg
<b>Uzsonna</b>	Teljeskiőrlésű rozskenyér <sup>1</sup> , Sertéshús krém sertésmájjal <sup>1,3,6,7</sup> , Kaliforniai paprika E: 202,97kcal Tel.zsír: 1,63g CH: 29,66g Só: 1,17g Zsír: 4,92g Feh.: 6,87g Cuk: g Ca: 2,80mg	Teljeskiőrlésű búzakenyér <sup>1</sup> , Tojáspestétom <sup>3,10</sup> , Kígyóuborka E: 217,91kcal Tel.zsír: 0,70g CH: 27,24g Só: 1,15g Zsír: 6,13g Feh.: 9,04g Cuk: g Ca: 22,43mg	Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér <sup>1</sup> , Házi Pizzakrém <sup>12</sup> , Lilahagyma E: 225,64kcal Tel.zsír: 0,63g CH: 36,73g Só: 0,91g Zsír: 4,67g Feh.: 6,05g Cuk: 3,00g Ca: 20,30mg	Burgonyás zsemle <sup>1</sup> , Kockasajt <sup>7</sup> , paradicsom E: 261,11kcal Tel.zsír: 2,87g CH: 43,96g Só: 0,97g Zsír: 4,95g Feh.: 8,75g Cuk: g Ca: 155,30mg	Túrós sajtos pogácsa <sup>1,3,7</sup> , Körte E: 303,16kcal Tel.zsír: 4,75g CH: 46,25g Só: 0,53g Zsír: 9,46g Feh.: 6,85g Cuk: g Ca: 18,84mg
Energia:	1 209,18kcal	1 145,03kcal	1 252,86kcal	1 181,24kcal	1 261,16kcal
Zsír:	35,80g	55,98g	45,93g	29,61g	36,20g
Telített zsírsav:	10,48g	11,50g	17,00g	11,11g	10,63g
Fehérje:	50,17g	40,98g	42,79g	50,42g	41,87g
Szénhidrát:	158,27g	111,54g	160,58g	170,69g	171,08g
Hozzáadott cukor:	2,54g	6,99g	9,04g	38,50g	g
Só:	5,06g	5,65g	5,82g	4,50g	2,22g
Ca:	536,24mg	127,13mg	648,55mg	301,53mg	463,00mg

**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. október 16 - 2023. október 20

Étkezés	2023.10.16 Hétfő	2023.10.17 Kedd	2023.10.18 Szerda	2023.10.19 Csütörtök	2023.10.20 Péntek
<b>Tízórai</b>	Tejeskávé <sup>7</sup> , Magvas zsemle <sup>1,6</sup> , Vajkrém <sup>7</sup> E: 358,88kcal Tel.zsír: 7,65g CH: 40,24g Só: 0,99g Zsír: 14,06g Feh.: 14,90g Cuk: g Ca: 457,53mg	Eper-Homoktövis gyümölcstea <sup>12</sup> , Korpás zsemle <sup>1</sup> , Szeletelt sajt, Margarin E: 336,33kcal Tel.zsír: 8,09g CH: 35,45g Só: 1,49g Zsír: 14,89g Feh.: 14,24g Cuk: 6,99g Ca: 0,04mg	Forró csoki <sup>7</sup> , Magvas (Kornspitz) kifli <sup>1,7</sup> , Szezámagos sajtkrém <sup>7,11</sup> E: 419,85kcal Tel.zsír: 8,53g CH: 53,64g Só: 1,41g Zsír: 14,37g Feh.: 17,08g Cuk: g Ca: 412,06mg	Tea <sup>12</sup> , Böngyöle <sup>1,3,7</sup> , TV paprika, Tejfölös túró <sup>7</sup> E: 329,32kcal Tel.zsír: 4,38g CH: 48,22g Só: 0,67g Zsír: 9,00g Feh.: 12,42g Cuk: 9,99g Ca: 50,57mg	UHT tej 2,8 <sup>7</sup> , Csokoládés gabonagolyó <sup>1,5,7,8,11</sup> E: 344,05kcal Tel.zsír: 0,52g CH: 43,07g Só: 0,16g Zsír: 8,32g Feh.: 10,42g Cuk: g Ca: 300,00mg
<b>Ebéd</b>	Karfiolleves (zöldséges) <sup>1,3,9</sup> , Mexikói sertésragu <sup>12</sup> , Párolt rizs E: 760,32kcal Tel.zsír: 1,52g CH: 102,39g Só: 3,49g Zsír: 20,54g Feh.: 32,84g Cuk: 2,99g Ca: 88,82mg	Reszelt tészta leves <sup>1,3,9</sup> , Tökfőzelék <sup>1,7</sup> , Sertéspörkölt <sup>12</sup> , Banán E: 756,16kcal Tel.zsír: 5,08g CH: 113,32g Só: 3,91g Zsír: 40,97g Feh.: 22,50g Cuk: g Ca: 111,20mg	Meggyleves <sup>7,12</sup> , Paprikás burgonya (serpenyős burgonya) virslivel <sup>12</sup> , Csemege uborka E: 721,89kcal Tel.zsír: 9,36g CH: 87,73g Só: 4,09g Zsír: 30,63g Feh.: 22,01g Cuk: 10,05g Ca: 240,41mg	Májgombóc (májgaluska) leves <sup>1,3,9</sup> , Párolt csirkemell, Almamártás <sup>7,12</sup> , Főtt burgonya fél adag E: 703,04kcal Tel.zsír: 4,73g CH: 91,38g Só: 3,61g Zsír: 18,88g Feh.: 36,41g Cuk: 34,43g Ca: 116,60mg	Fejtett bableves <sup>1,3,12</sup> , Túrós tészta <sup>1,7</sup> E: 711,82kcal Tel.zsír: 6,13g CH: 94,57g Só: 2,10g Zsír: 21,62g Feh.: 28,24g Cuk: g Ca: 163,23mg
<b>Uzsonna</b>	Teljeskiőrlésű rozskenyér <sup>1</sup> , Sertéshús krém sertésmájjal <sup>1,3,6,7</sup> , Kaliforniai paprika E: 206,06kcal Tel.zsír: 1,63g CH: 30,27g Só: 1,18g Zsír: 4,95g Feh.: 6,96g Cuk: g Ca: 3,50mg	Teljeskiőrlésű búzakenyér <sup>1</sup> , Tojáspestétom <sup>3,10</sup> , Kígyóuborka E: 241,93kcal Tel.zsír: 0,82g CH: 27,75g Só: 1,24g Zsír: 7,56g Feh.: 10,30g Cuk: g Ca: 28,34mg	Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér <sup>1</sup> , Házi Pizzakrém <sup>12</sup> , Lilahagyma E: 243,72kcal Tel.zsír: 0,69g CH: 39,33g Só: 0,97g Zsír: 5,22g Feh.: 6,41g Cuk: 4,00g Ca: 24,94mg	Burgonyás zsemle <sup>1</sup> , Kockasajt <sup>7</sup> , paradicsom E: 281,52kcal Tel.zsír: 3,77g CH: 45,23g Só: 1,04g Zsír: 6,37g Feh.: 9,46g Cuk: g Ca: 206,60mg	Túrós sajtos pogácsa <sup>1,3,7</sup> , Körte E: 319,06kcal Tel.zsír: 4,75g CH: 49,85g Só: 0,53g Zsír: 9,55g Feh.: 6,97g Cuk: g Ca: 23,55mg
Energia:	1 325,25kcal	1 334,41kcal	1 385,46kcal	1 313,88kcal	1 374,92kcal
Zsír:	39,55g	63,43g	50,22g	34,25g	39,49g
Telített zsírsav:	10,80g	13,99g	18,58g	12,89g	11,40g
Fehérje:	54,70g	47,04g	45,50g	58,30g	45,63g
Szénhidrát:	172,90g	176,51g	180,70g	184,82g	187,49g
Hozzáadott cukor:	2,99g	6,99g	14,04g	44,42g	g
Só:	5,65g	6,64g	6,47g	5,32g	2,79g
Ca:	549,84mg	139,58mg	677,41mg	373,77mg	486,78mg

**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

## Középiskolás Étlap

## Étlap

2023. október 16 - 2023. október 20

2023.10.16 Hétfő	2023.10.17 Kedd	2023.10.18 Szerda	2023.10.19 Csütörtök	2023.10.20 Péntek
<p><b>Karfiolleves (zöldséges)<sup>1,3,9</sup>, Mexikói sertésragu<sup>12</sup>, Párolt rizs</b></p> <p>E: 896,30kcal Tel.zsír.: 1,78g CH: 122,50g Só: 4,14g</p> <p>Zsír: 23,95g Feh.: 37,47g Cuk: 3,45g Ca: 101,28mg</p>	<p><b>Reszelt tészta leves<sup>1,3,9</sup>, Tökfőzelék<sup>1,7</sup>, Sertéspörkölt<sup>12</sup></b></p> <p>E: 730,88kcal Tel.zsír.: 5,64g CH: 53,13g Só: 4,51g</p> <p>Zsír: 46,18g Feh.: 23,19g Cuk: g Ca: 118,98mg</p>	<p><b>Meggyleves<sup>7,12</sup>, Paprikás burgonya (serpenyős burgonya) virslivel<sup>12</sup>, Csemege uborka</b></p> <p>E: 859,17kcal Tel.zsír.: 11,54g CH: 97,41g Só: 5,35g</p> <p>Zsír: 38,99g Feh.: 27,67g Cuk: 10,05g Ca: 263,34mg</p>	<p><b>Májgombóc (májgaluska) leves<sup>1,3,9</sup>, Párolt csirkemell, Almamártás<sup>7,12</sup>, Főtt burgonya fél adag</b></p> <p>E: 799,27kcal Tel.zsír.: 5,22g CH: 102,64g Só: 4,63g</p> <p>Zsír: 21,34g Feh.: 42,57g Cuk: 39,34g Ca: 134,55mg</p>	<p><b>Fejtett bableves<sup>1,3,12</sup>, Túrós tészta<sup>1,7</sup></b></p> <p>E: 811,41kcal Tel.zsír.: 6,80g CH: 107,71g Só: 2,52g</p> <p>Zsír: 24,64g Feh.: 31,97g Cuk: g Ca: 186,66mg</p>
<p>Energia: 896,30kcal Zsír: 23,95g Telített zsírsav: 1,78g Fehérje: 37,47g Szénhidrát: 122,50g Hozzáadott cukor: 3,45g Só: 4,14g Ca: 101,28mg</p>	<p>Energia: 730,88kcal Zsír: 46,18g Telített zsírsav: 5,64g Fehérje: 23,19g Szénhidrát: 53,13g Hozzáadott cukor: g Só: 4,51g Ca: 118,98mg</p>	<p>Energia: 859,17kcal Zsír: 38,99g Telített zsírsav: 11,54g Fehérje: 27,67g Szénhidrát: 97,41g Hozzáadott cukor: 10,05g Só: 5,35g Ca: 263,34mg</p>	<p>Energia: 799,27kcal Zsír: 21,34g Telített zsírsav: 5,22g Fehérje: 42,57g Szénhidrát: 102,64g Hozzáadott cukor: 39,34g Só: 4,63g Ca: 134,55mg</p>	<p>Energia: 811,41kcal Zsír: 24,64g Telített zsírsav: 6,80g Fehérje: 31,97g Szénhidrát: 107,71g Hozzáadott cukor: g Só: 2,52g Ca: 186,66mg</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. Csillagfürt

## Felnőtt Étlap

# Étlap

2023. október 16 - 2023. október 20

2023.10.16 Hétfő	2023.10.17 Kedd	2023.10.18 Szerda	2023.10.19 Csütörtök	2023.10.20 Péntek
<p><b>Karfiolleves (zöldséges)<sup>1,3,9</sup>, Mexikói sertésragu<sup>12</sup>, Párolt rizs</b></p> <p>E: 896,30kcal Tel.zsír.: 1,78g CH: 122,50g Só: 4,14g</p> <p>Zsír: 23,95g Feh.: 37,47g Cuk: 3,45g Ca: 101,28mg</p>	<p><b>Reszelt tészta leves<sup>1,3,9</sup>, Tökfőzelék<sup>1,7</sup>, Sertéspörkölt<sup>12</sup></b></p> <p>E: 728,39kcal Tel.zsír.: 5,64g CH: 52,60g Só: 4,51g</p> <p>Zsír: 46,17g Feh.: 23,11g Cuk: g Ca: 117,03mg</p>	<p><b>Meggyleves<sup>7,12</sup>, Paprikás burgonya (serpenyős burgonya) virslivel<sup>12</sup>, Csemege uborka</b></p> <p>E: 859,17kcal Tel.zsír.: 11,54g CH: 97,41g Só: 5,35g</p> <p>Zsír: 38,99g Feh.: 27,67g Cuk: 10,05g Ca: 263,34mg</p>	<p><b>Májgombóc (májgaluska) leves<sup>1,3,9</sup>, Párolt csirkemell, Almamártás<sup>7,12</sup>, Főtt burgonya fél adag</b></p> <p>E: 799,27kcal Tel.zsír.: 5,22g CH: 102,64g Só: 4,63g</p> <p>Zsír: 21,34g Feh.: 42,57g Cuk: 39,34g Ca: 134,55mg</p>	<p><b>Fejtett bableves<sup>1,3,12</sup>, Túrós tészta<sup>1,7</sup></b></p> <p>E: 811,41kcal Tel.zsír.: 6,80g CH: 107,71g Só: 2,52g</p> <p>Zsír: 24,64g Feh.: 31,97g Cuk: g Ca: 186,66mg</p>
<p>Energia: 896,30kcal Zsír: 23,95g Telített zsírsav: 1,78g Fehérje: 37,47g Szénhidrát: 122,50g Hozzáadott cukor: 3,45g Só: 4,14g Ca: 101,28mg</p>	<p>Energia: 728,39kcal Zsír: 46,17g Telített zsírsav: 5,64g Fehérje: 23,11g Szénhidrát: 52,60g Hozzáadott cukor: g Só: 4,51g Ca: 117,03mg</p>	<p>Energia: 859,17kcal Zsír: 38,99g Telített zsírsav: 11,54g Fehérje: 27,67g Szénhidrát: 97,41g Hozzáadott cukor: 10,05g Só: 5,35g Ca: 263,34mg</p>	<p>Energia: 799,27kcal Zsír: 21,34g Telített zsírsav: 5,22g Fehérje: 42,57g Szénhidrát: 102,64g Hozzáadott cukor: 39,34g Só: 4,63g Ca: 134,55mg</p>	<p>Energia: 811,41kcal Zsír: 24,64g Telített zsírsav: 6,80g Fehérje: 31,97g Szénhidrát: 107,71g Hozzáadott cukor: g Só: 2,52g Ca: 186,66mg</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