

Étkezés	2023.11.13 Hétfő	2023.11.14 Kedd	2023.11.15 Szerda	2023.11.16 Csütörtök	2023.11.17 Péntek
<b>Reggeli</b>	Tejeskávét, Magvas (Kornspitz) kifli <sup>1,7</sup> , Szezámagos vajkrém <sup>7,11</sup> , TV paprika  E: 211,49kcal Tel.zsír: 4,56g CH: 26,95g Só: 0,63g  Zsír: 7,18g Feh.: 8,52g Cuk: g Ca: 247,00mg	tej 2.8 % zsírtartalommal <sup>7</sup> , sajtkrém, magyaros <sup>7</sup> , Burgonyás zsemle <sup>1</sup>  E: 243,41kcal Tel.zsír: 5,64g CH: 30,88g Só: 0,88g  Zsír: 8,34g Feh.: 10,02g Cuk: g Ca: 320,00mg	Kakaó <sup>7</sup> , Tejes kifli <sup>1,7</sup> , Margarin  E: 227,97kcal Tel.zsír: 4,97g CH: 26,81g Só: 0,37g  Zsír: 8,67g Feh.: 9,60g Cuk: 5,00g Ca: 320,03mg	tej 2.8 % zsírtartalommal <sup>7</sup> , Szeletelt sajt, Korpás bagett <sup>1</sup> , Margarin, Jégcsapretek  E: 290,73kcal Tel.zsír: 8,08g CH: 25,78g Só: 1,13g  Zsír: 13,51g Feh.: 13,93g Cuk: g Ca: 325,40mg	tej 2.8 % zsírtartalommal <sup>7</sup> , Sajtos kifli <sup>1,7</sup> , Margarin, Kígyóborka  E: 198,98kcal Tel.zsír: 5,13g CH: 21,37g Só: 0,55g  Zsír: 8,54g Feh.: 8,46g Cuk: g Ca: 323,00mg
<b>Tízórai</b>	tej 2.8 % zsírtartalommal <sup>7</sup> , Korpovit keksz 75% teljes kiőrlésű <sup>1,12</sup> , Alma  E: 217,65kcal Tel.zsír: 4,81g CH: 25,90g Só: 0,36g  Zsír: 7,85g Feh.: 7,88g Cuk: 0,90g Ca: 327,88mg	Meggyes túrókrém <sup>7</sup>  E: 122,61kcal Tel.zsír: 2,66g CH: 7,01g Só: 0,04g  Zsír: 5,08g Feh.: 11,60g Cuk: g Ca: 66,09mg	Őszibarack turmix <sup>7</sup>  E: 101,98kcal Tel.zsír: 2,00g CH: 15,60g Só: 0,10g  Zsír: 2,80g Feh.: 3,25g Cuk: 7,00g Ca: 161,95mg	Banánturmix <sup>7</sup>  E: 95,60kcal Tel.zsír: 1,90g CH: 27,10g Só: 0,04g  Zsír: 2,85g Feh.: 4,05g Cuk: g Ca: 163,00mg	Gyümölcs joghurt <sup>7</sup>  E: 116,16kcal Tel.zsír: 2,10g CH: 16,50g Só: 0,06g  Zsír: 3,00g Feh.: 3,75g Cuk: g Ca: 180,00mg
<b>Ebéd</b>	Burgonyapüré hercegnő módra, csirkemájjal <sup>7</sup>  E: 235,97kcal Tel.zsír: 2,94g CH: 31,87g Só: 0,50g  Zsír: 6,34g Feh.: 11,75g Cuk: g Ca: 110,47mg	Spenót főzelék <sup>1,3,7,8,12</sup> , Főtt tojás <sup>3</sup> , Banán  E: 232,96kcal Tel.zsír: 1,60g CH: 45,38g Só: 0,58g  Zsír: 9,21g Feh.: 10,07g Cuk: g Ca: 271,90mg	Csirkemell paprikás <sup>7,12</sup> , Párolt bulgur <sup>1,9</sup>  E: 339,69kcal Tel.zsír: 2,59g CH: 40,07g Só: 1,19g  Zsír: 11,31g Feh.: 21,75g Cuk: g Ca: 41,10mg	Sült csirkecombfilé, Zöldbabfőzelék <sup>1,7,12</sup> , Alma  E: 240,03kcal Tel.zsír: 2,36g CH: 20,00g Só: 0,91g  Zsír: 15,17g Feh.: 12,36g Cuk: g Ca: 78,21mg	Csöben sült brokkoli csirkemájjal <sup>1,3,7,8</sup> , Körte  E: 309,43kcal Tel.zsír: 6,96g CH: 24,62g Só: 0,78g  Zsír: 15,03g Feh.: 16,41g Cuk: g Ca: 278,71mg
<b>Uzsonna</b>	tej 2.8 % zsírtartalommal <sup>7</sup> , Teljeskiőrlésű rozskenyér <sup>1</sup> , Margarin, Sajtos párizsi <sup>7</sup>  E: 229,50kcal Tel.zsír: 5,49g CH: 22,94g Só: 0,99g  Zsír: 10,30g Feh.: 9,63g Cuk: g Ca: 320,00mg	tej 2.8 % zsírtartalommal <sup>7</sup> , Kukoricás babajka <sup>1</sup> , Kenőmájas <sup>6</sup> , Kaliforniai paprika  E: 230,68kcal Tel.zsír: 5,24g CH: 26,16g Só: 0,83g  Zsír: 8,72g Feh.: 10,82g Cuk: g Ca: 321,40mg	tej 2.8 % zsírtartalommal <sup>7</sup> , Teljeskiőrlésű búzakenyér <sup>1</sup> , Sárgarépás túrókrém <sup>7</sup>  E: 212,57kcal Tel.zsír: 5,18g CH: 23,90g Só: 0,65g  Zsír: 7,88g Feh.: 10,68g Cuk: g Ca: 340,30mg	tej 2.8 % zsírtartalommal <sup>7</sup> , Túrós sajtos pogácsa <sup>1,3,7</sup>  E: 235,93kcal Tel.zsír: 6,37g CH: 25,92g Só: 0,46g  Zsír: 10,15g Feh.: 9,19g Cuk: g Ca: 320,00mg	tej 2.8 % zsírtartalommal <sup>7</sup> , Tejes kifli <sup>1,7</sup> , Kockasajt <sup>7</sup>  E: 216,94kcal Tel.zsír: 5,98g CH: 24,06g Só: 0,60g  Zsír: 8,84g Feh.: 9,35g Cuk: g Ca: 419,80mg
Energia:	894,61kcal	829,66kcal	882,20kcal	862,29kcal	841,51kcal
Zsír:	31,67g	31,35g	30,67g	41,68g	35,42g
Telített zsírsav:	17,80g	15,13g	14,74g	18,71g	20,16g
Fehérje:	37,79g	42,51g	45,28g	39,52g	37,98g
Szénhidrát:	107,65g	109,43g	106,38g	98,81g	86,55g
Hozzáadott cukor:	0,90g	g	12,00g	g	g
Só:	2,48g	2,32g	2,31g	2,53g	1,99g
Ca:	1 005,35mg	979,39mg	863,38mg	886,61mg	1 201,51mg

**Allergének:**

1. Glutén tartalmú 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	2023.11.13 Hétfő	2023.11.14 Kedd	2023.11.15 Szerda	2023.11.16 Csütörtök	2023.11.17 Péntek
<b>Tízórai</b>	Tejeskávér <sup>7</sup> , Magvas (Kornspitz) kifli <sup>1,7</sup> , Szezámmagos vajkrém <sup>7,11</sup> , TV paprika  E: 351,59kcal Tel.zsír: 6,47g CH: 48,23g Só: 1,12g  Zsír: 10,54g Feh.: 13,68g Cuk: g Ca: 332,18mg	Tea - zöld <sup>12</sup> , sajtkrém, magyaros <sup>7</sup> , Burgonyás zsemle <sup>1</sup>  E: 269,40kcal Tel.zsír: 2,49g CH: 48,36g Só: 1,20g  Zsír: 4,28g Feh.: 7,68g Cuk: 6,99g Ca: 0,04mg	Kakaó <sup>7</sup> , Tejes kifli <sup>1,7</sup> , Margarin  E: 320,47kcal Tel.zsír: 5,15g CH: 46,13g Só: 0,63g  Zsír: 9,11g Feh.: 11,73g Cuk: 11,99g Ca: 320,07mg	Erdeigyümölcs tea <sup>12</sup> , Szeletelt sajt, Böngyöle <sup>1,3,7</sup> , Margarin, Jégcsapretek  E: 350,02kcal Tel.zsír: 7,47g CH: 42,88g Só: 1,06g  Zsír: 13,61g Feh.: 12,97g Cuk: 6,99g Ca: 8,14mg	tej 2.8 % zsírtartalommal <sup>7</sup> , Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér <sup>1</sup> , Margarin, Kígyóborka  E: 258,19kcal Tel.zsír: 4,77g CH: 35,54g Só: 0,99g  Zsír: 8,03g Feh.: 10,23g Cuk: g Ca: 324,50mg
<b>Ebéd</b>	Karalábéleves (magyaros), tésztával <sup>1,3,12</sup> , Tavaszi rizses hús <sup>9</sup>  E: 519,53kcal Tel.zsír: 1,31g CH: 65,14g Só: 2,62g  Zsír: 17,26g Feh.: 20,78g Cuk: g Ca: 75,19mg	Nyírségi gombóclevés <sup>1,3,7,9,12</sup> , Spenót főzelék <sup>1,3,7,8,12</sup> , Főtt tojás <sup>3</sup> , Banán  E: 528,28kcal Tel.zsír: 4,82g CH: 59,26g Só: 1,80g  Zsír: 25,55g Feh.: 28,76g Cuk: g Ca: 402,92mg	Karfiolleves (zöldséges) <sup>1,3,9</sup> , Csirkemell paprikás <sup>7,12</sup> , Párolt rizs  E: 519,50kcal Tel.zsír: 3,58g CH: 58,20g Só: 2,29g  Zsír: 18,04g Feh.: 27,85g Cuk: g Ca: 64,48mg	Tarhonyaleves <sup>1,3</sup> , Sült csirkecombfilé, Fejtettbab főzelék <sup>1,7,12</sup> , Alma  E: 540,19kcal Tel.zsír: 3,86g CH: 61,61g Só: 2,29g  Zsír: 24,66g Feh.: 26,36g Cuk: g Ca: 97,58mg	Zöldborsóleves <sup>1,3,9,12</sup> , Grízes (darás) tészta - sárgabarck dzsemmel <sup>1</sup> , Körte  E: 566,77kcal Tel.zsír: 1,09g CH: 96,85g Só: 1,42g  Zsír: 9,81g Feh.: 15,24g Cuk: 1,50g Ca: 54,53mg
<b>Uzsonna</b>	Teljeskiőrlésű rozskenyér <sup>1</sup> , Margarin, Sajtós párizsi <sup>7</sup>  E: 189,29kcal Tel.zsír: 1,83g CH: 25,57g Só: 1,27g  Zsír: 5,80g Feh.: 6,08g Cuk: g Ca: mg	Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér <sup>1</sup> , Kenőmájás <sup>6</sup> , Kaliforniai paprika  E: 178,75kcal Tel.zsír: 1,76g CH: 27,55g Só: 1,10g  Zsír: 4,29g Feh.: 7,11g Cuk: g Ca: 2,10mg	Teljeskiőrlésű búzakenyér <sup>1</sup> , Sárgarépás túrókrém <sup>7</sup>  E: 168,52kcal Tel.zsír: 1,57g CH: 26,95g Só: 0,88g  Zsír: 3,06g Feh.: 7,56g Cuk: g Ca: 25,96mg	Túrós sajtos pogácsa <sup>1,3,7</sup>  E: 239,56kcal Tel.zsír: 4,75g CH: 31,85g Só: 0,52g  Zsír: 9,10g Feh.: 6,37g Cuk: g Ca: mg	Tönkölybúza párna (teljeskiőrlésű) <sup>1,7</sup> , Kockasajt <sup>7</sup>  E: 244,79kcal Tel.zsír: 3,22g CH: 39,01g Só: 0,99g  Zsír: 5,50g Feh.: 8,13g Cuk: g Ca: 149,70mg
Energia:	1 060,42kcal	976,43kcal	1 008,49kcal	1 129,76kcal	1 069,75kcal
Zsír:	33,60g	34,12g	30,21g	47,38g	23,34g
Telített zsírsav:	9,61g	9,07g	10,30g	16,07g	9,08g
Fehérje:	40,54g	43,54g	47,14g	45,70g	33,61g
Szénhidrát:	138,95g	135,17g	131,28g	136,34g	171,40g
Hozzáadott cukor:	g	6,99g	11,99g	6,99g	1,50g
Só:	5,01g	4,10g	3,81g	3,87g	3,40g
Ca:	407,36mg	405,06mg	410,51mg	105,73mg	528,73mg

**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

Étkezés	2023.11.13 Hétfő	2023.11.14 Kedd	2023.11.15 Szerda	2023.11.16 Csütörtök	2023.11.17 Péntek
<b>Tízórai</b>	Tejeskávér <sup>7</sup> , Magvas (Kornspitz) kifli <sup>1,7</sup> , Szezámmagos vajkrém <sup>7,11</sup> , TV paprika  E: 396,63kcal Tel.zsír: 8,12g CH: 51,32g Só: 1,21g  Zsír: 13,24g Feh.: 15,68g Cuk: g Ca: 417,35mg	Tea - zöld <sup>12</sup> , sajtkrém, magyaros <sup>7</sup> , Burgonyás zsemle <sup>1</sup>  E: 269,40kcal Tel.zsír: 2,49g CH: 48,36g Só: 1,20g  Zsír: 4,28g Feh.: 7,68g Cuk: 6,99g Ca: 0,04mg	Kakaó <sup>7</sup> , Tejes kifli <sup>1,7</sup> , Margarin  E: 386,61kcal Tel.zsír: 6,85g CH: 52,54g Só: 0,72g  Zsír: 12,72g Feh.: 13,71g Cuk: 15,98g Ca: 400,10mg	Erdeigyümölcs tea <sup>12</sup> , Szeletelt sajt, Böngyöle <sup>1,3,7</sup> , Margarin, Jégcsapretek  E: 369,11kcal Tel.zsír: 8,09g CH: 43,17g Só: 1,15g  Zsír: 15,62g Feh.: 13,16g Cuk: 6,99g Ca: 10,84mg	tej 2.8 % zsírtartalommal <sup>7</sup> , Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér <sup>1</sup> , Margarin, Kígyóborka  E: 306,09kcal Tel.zsír: 6,39g CH: 38,24g Só: 1,13g  Zsír: 11,44g Feh.: 11,91g Cuk: g Ca: 406,00mg
<b>Ebéd</b>	Karalábéleves (magyaros), tésztával <sup>1,3,12</sup> , Tavaszi rizses hús <sup>9</sup>  E: 633,01kcal Tel.zsír: 1,55g CH: 77,67g Só: 3,31g  Zsír: 21,12g Feh.: 26,64g Cuk: g Ca: 92,48mg	Nyírségi gombóclevés <sup>1,3,7,9,12</sup> , Spenót főzelék <sup>1,3,7,8,12</sup> , Főtt tojás <sup>3</sup> , Banán  E: 636,83kcal Tel.zsír: 5,75g CH: 85,51g Só: 2,29g  Zsír: 29,39g Feh.: 32,92g Cuk: g Ca: 472,91mg	Karfiolleves (zöldséges) <sup>1,3,9</sup> , Csirkemell paprikás <sup>7,12</sup> , Párolt rizs  E: 632,21kcal Tel.zsír: 4,49g CH: 68,81g Só: 3,05g  Zsír: 22,57g Feh.: 34,45g Cuk: g Ca: 80,64mg	Tarhonyaleves <sup>1,3</sup> , Sült csirkecombfilé, Fejtettbab főzelék <sup>1,7,12</sup> , Alma  E: 695,57kcal Tel.zsír: 5,39g CH: 78,48g Só: 2,94g  Zsír: 32,44g Feh.: 32,83g Cuk: g Ca: 131,57mg	Zöldborsóleves <sup>1,3,9,12</sup> , Grízes (darás) tészta - sárgabarck dzsemmel <sup>1</sup> , Körte  E: 695,65kcal Tel.zsír: 1,35g CH: 118,75g Só: 1,86g  Zsír: 12,29g Feh.: 18,70g Cuk: 2,00g Ca: 71,06mg
<b>Uzsonna</b>	Teljeskiőrlésű rozskenyér <sup>1</sup> , Margarin, Sajtós párizsi <sup>7</sup>  E: 226,70kcal Tel.zsír: 2,98g CH: 25,87g Só: 1,57g  Zsír: 9,40g Feh.: 7,26g Cuk: g Ca: mg	Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér <sup>1</sup> , Kenőmájás <sup>6</sup> , Kaliforniai paprika  E: 206,17kcal Tel.zsír: 2,56g CH: 28,52g Só: 1,30g  Zsír: 6,22g Feh.: 8,69g Cuk: g Ca: 2,80mg	Teljeskiőrlésű búzakenyér <sup>1</sup> , Sárgarépás túrókrém <sup>7</sup>  E: 180,67kcal Tel.zsír: 1,96g CH: 27,38g Só: 0,89g  Zsír: 3,82g Feh.: 8,46g Cuk: g Ca: 33,28mg	Túrós sajtós pogácsa <sup>1,3,7</sup>  E: 239,56kcal Tel.zsír: 4,75g CH: 31,85g Só: 0,52g  Zsír: 9,10g Feh.: 6,37g Cuk: g Ca: mg	Tönkölybúza párna (teljeskiőrlésű) <sup>1,7</sup> , Kockasajt <sup>7</sup>  E: 244,79kcal Tel.zsír: 3,22g CH: 39,01g Só: 0,99g  Zsír: 5,50g Feh.: 8,13g Cuk: g Ca: 149,70mg
Energia:	1 256,33kcal	1 112,40kcal	1 199,50kcal	1 304,24kcal	1 246,53kcal
Zsír:	43,76g	39,89g	39,11g	57,16g	29,23g
Telített zsírsav:	12,65g	10,80g	13,30g	18,23g	10,96g
Fehérje:	49,58g	49,29g	56,62g	52,36g	38,75g
Szénhidrát:	154,87g	162,39g	148,72g	153,50g	196,00g
Hozzáadott cukor:	g	6,99g	15,98g	6,99g	2,00g
Só:	6,10g	4,79g	4,66g	4,61g	3,98g
Ca:	509,83mg	475,75mg	514,02mg	142,41mg	626,76mg

**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

Felső tagozatos Iskolás Étlap

Étlap

2023. november 13 - 2023. november 17

Étkezés	2023.11.13 Hétfő	2023.11.14 Kedd	2023.11.15 Szerda	2023.11.16 Csütörtök	2023.11.17 Péntek
<b>Tízórai</b>	Tejeskávér <sup>7</sup> , Magvas (Kornspitz) kifli <sup>1,7</sup> , Szezámmagos vajkrém <sup>7,11</sup> , TV paprika  E: 400,75kcal Tel.zsír: 8,12g CH: 51,71g Só: 1,21g  Zsír: 13,44g Feh.: 15,88g Cuk: g Ca: 420,56mg	Tea - zöld <sup>12</sup> , sajtkrém, magyaros <sup>7</sup> , Burgonyás zsemle <sup>1</sup>  E: 283,60kcal Tel.zsír: 3,27g CH: 48,86g Só: 1,35g  Zsír: 5,48g Feh.: 8,06g Cuk: 6,99g Ca: 0,04mg	Kakaó <sup>7</sup> , Tejes kifli <sup>1,7</sup> , Margarin  E: 396,50kcal Tel.zsír: 6,91g CH: 54,58g Só: 0,72g  Zsír: 12,82g Feh.: 13,81g Cuk: 17,98g Ca: 400,11mg	Erdeigyümölcs tea <sup>12</sup> , Szeletelt sajt, Böngyöle <sup>1,3,7</sup> , Margarin, Jégcsapretek  E: 403,12kcal Tel.zsír: 9,80g CH: 43,48g Só: 1,32g  Zsír: 18,23g Feh.: 15,57g Cuk: 6,99g Ca: 13,54mg	tej 2.8 % zsírtartalommal <sup>7</sup> , Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér <sup>1</sup> , Margarin, Kígyóborka  E: 307,27kcal Tel.zsír: 6,39g CH: 38,41g Só: 1,13g  Zsír: 11,45g Feh.: 12,01g Cuk: g Ca: 407,50mg
<b>Ebéd</b>	Karalábéleves (magyaros), tésztával <sup>1,3,12</sup> , Tavaszi rizses hús <sup>9</sup>  E: 739,80kcal Tel.zsír: 1,91g CH: 90,21g Só: 3,65g  Zsír: 25,21g Feh.: 30,44g Cuk: g Ca: 104,48mg	Nyírségi gombóclevés <sup>1,3,7,9,12</sup> , Spenót főzelék <sup>1,3,7,8,12</sup> , Főtt tojás <sup>3</sup> , Banán  E: 812,68kcal Tel.zsír: 6,38g CH: 104,26g Só: 3,16g  Zsír: 37,66g Feh.: 43,15g Cuk: g Ca: 535,45mg	Karfiolleves (zöldséges) <sup>1,3,9</sup> , Csirkemell paprikás <sup>7,12</sup> , Párolt rizs  E: 742,01kcal Tel.zsír: 5,25g CH: 78,87g Só: 3,65g  Zsír: 27,17g Feh.: 40,78g Cuk: g Ca: 92,33mg	Tarhonyaleves <sup>1,3</sup> , Sült csirkecombfilé, Fejtettbab főzelék <sup>1,7,12</sup> , Alma  E: 831,11kcal Tel.zsír: 6,53g CH: 93,47g Só: 3,69g  Zsír: 39,15g Feh.: 37,39g Cuk: g Ca: 153,62mg	Zöldborsóleves <sup>1,3,9,12</sup> , Grízes (darás) tészta - sárgabarck dzsemmel <sup>1</sup> , Körte  E: 789,49kcal Tel.zsír: 1,61g CH: 133,87g Só: 2,29g  Zsír: 14,62g Feh.: 21,15g Cuk: 2,50g Ca: 83,33mg
<b>Uzsonna</b>	Teljeskiőrlésű rozskenyér <sup>1</sup> , Margarin, Sajtós párizsi <sup>7</sup>  E: 226,70kcal Tel.zsír: 2,98g CH: 25,87g Só: 1,57g  Zsír: 9,40g Feh.: 7,26g Cuk: g Ca: mg	Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér <sup>1</sup> , Kenőmájás <sup>6</sup> , Kaliforniai paprika  E: 233,59kcal Tel.zsír: 3,36g CH: 29,50g Só: 1,51g  Zsír: 8,15g Feh.: 10,27g Cuk: g Ca: 3,50mg	Teljeskiőrlésű búzakenyér <sup>1</sup> , Sárgarépas túrókrém <sup>7</sup>  E: 192,83kcal Tel.zsír: 2,35g CH: 27,80g Só: 0,90g  Zsír: 4,57g Feh.: 9,36g Cuk: g Ca: 40,60mg	Túrós sajtos pogácsa <sup>1,3,7</sup>  E: 239,56kcal Tel.zsír: 4,75g CH: 31,85g Só: 0,52g  Zsír: 9,10g Feh.: 6,37g Cuk: g Ca: mg	Tönkölybúza párna (teljeskiőrlésű) <sup>1,7</sup> , Kockasajt <sup>7</sup>  E: 263,00kcal Tel.zsír: 4,12g CH: 39,88g Só: 1,06g  Zsír: 6,90g Feh.: 8,74g Cuk: g Ca: 199,60mg
Energia:	1 367,25kcal	1 329,87kcal	1 331,34kcal	1 473,79kcal	1 359,76kcal
Zsír:	48,04g	51,29g	44,57g	66,49g	32,97g
Telített zsírsav:	13,01g	13,02g	14,51g	21,07g	12,12g
Fehérje:	53,58g	61,47g	63,95g	59,33g	41,91g
Szénhidrát:	167,79g	182,61g	161,25g	168,80g	212,16g
Hozzáadott cukor:	g	6,99g	17,98g	6,99g	2,50g
Só:	6,44g	6,01g	5,27g	5,53g	4,48g
Ca:	525,04mg	538,99mg	533,04mg	167,16mg	690,43mg

**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. november 13 - 2023. november 17

2023.11.13 Hétfő	2023.11.14 Kedd	2023.11.15 Szerda	2023.11.16 Csütörtök	2023.11.17 Péntek
<p><b>Karalábéleves (magyaros), tésztával<sup>1,3,12</sup>, Tavaszi rizses hús<sup>9</sup></b></p> <p>E: 800,70kcal Tel.zsír.: 2,04g CH: 96,79g Só: 4,31g</p> <p>Zsír: 27,16g Feh.: 33,67g Cuk: g Ca: 116,87mg</p>	<p><b>Nyírségi gombóclevés<sup>1,3,7,9,12</sup>, Spenót főzelék<sup>1,3,7,8,12</sup>, Főtt tojás<sup>3</sup>, Banán</b></p> <p>E: 892,12kcal Tel.zsír.: 7,03g CH: 110,19g Só: 3,74g</p> <p>Zsír: 41,78g Feh.: 47,02g Cuk: g Ca: 620,37mg</p>	<p><b>Karfiolleves (zöldséges)<sup>1,3,9</sup>, Csirkemell paprikás<sup>7,12</sup>, Párolt rizs</b></p> <p>E: 891,66kcal Tel.zsír.: 5,87g CH: 96,52g Só: 4,36g</p> <p>Zsír: 31,38g Feh.: 50,27g Cuk: g Ca: 104,97mg</p>	<p><b>Tarhonyaleves<sup>1,3</sup>, Sült csirkecombfilé, Fejtettbab főzelék<sup>1,7,12</sup>, Alma</b></p> <p>E: 889,70kcal Tel.zsír.: 7,55g CH: 96,32g Só: 4,37g</p> <p>Zsír: 43,95g Feh.: 39,12g Cuk: g Ca: 167,56mg</p>	<p><b>Zöldborsóleves<sup>1,3,9,12</sup>, Grízes (darás) tészta - sárgabarck dzsemmel<sup>1</sup>, Körte</b></p> <p>E: 860,66kcal Tel.zsír.: 1,76g CH: 145,65g Só: 2,83g</p> <p>Zsír: 15,88g Feh.: 23,56g Cuk: 3,00g Ca: 92,98mg</p>
<p>Energia: 800,70kcal Zsír: 27,16g Telített zsírsav: 2,04g Fehérje: 33,67g Szénhidrát: 96,79g Hozzáadott cukor: g Só: 4,31g Ca: 116,87mg</p>	<p>Energia: 892,12kcal Zsír: 41,78g Telített zsírsav: 7,03g Fehérje: 47,02g Szénhidrát: 110,19g Hozzáadott cukor: g Só: 3,74g Ca: 620,37mg</p>	<p>Energia: 891,66kcal Zsír: 31,38g Telített zsírsav: 5,87g Fehérje: 50,27g Szénhidrát: 96,52g Hozzáadott cukor: g Só: 4,36g Ca: 104,97mg</p>	<p>Energia: 889,70kcal Zsír: 43,95g Telített zsírsav: 7,55g Fehérje: 39,12g Szénhidrát: 96,32g Hozzáadott cukor: g Só: 4,37g Ca: 167,56mg</p>	<p>Energia: 860,66kcal Zsír: 15,88g Telített zsírsav: 1,76g Fehérje: 23,56g Szénhidrát: 145,65g Hozzáadott cukor: 3,00g Só: 2,83g Ca: 92,98mg</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. november 13 - 2023. november 17

2023.11.13 Hétfő	2023.11.14 Kedd	2023.11.15 Szerda	2023.11.16 Csütörtök	2023.11.17 Péntek
<p>Karalábéleves (magyaros), tésztával<sup>1,3,12</sup>, Tavaszi rizses hús<sup>9</sup></p> <p>E: 800,70kcal Tel.zsír.: 2,04g CH: 96,79g Só: 4,31g</p> <p>Zsír: 27,16g Feh.: 33,67g Cuk: g Ca: 116,87mg</p>	<p>Nyírségi gombóclevés<sup>1,3,7,9,12</sup>, Spenót főzelék<sup>1,3,7,8,12</sup>, Főtt tojás<sup>3</sup>, Banán</p> <p>E: 892,12kcal Tel.zsír.: 7,03g CH: 110,19g Só: 3,74g</p> <p>Zsír: 41,78g Feh.: 47,02g Cuk: g Ca: 620,37mg</p>	<p>Karfiolleves (zöldséges)<sup>1,3,9</sup>, Csirkemell paprikás<sup>7,12</sup>, Párolt rizs</p> <p>E: 891,66kcal Tel.zsír.: 5,87g CH: 96,52g Só: 4,36g</p> <p>Zsír: 31,38g Feh.: 50,27g Cuk: g Ca: 104,97mg</p>	<p>Tarhonyaleves<sup>1,3</sup>, Sült csirkecombfilé, Fejtettbab főzelék<sup>1,7,12</sup>, Alma</p> <p>E: 889,70kcal Tel.zsír.: 7,55g CH: 96,32g Só: 4,37g</p> <p>Zsír: 43,95g Feh.: 39,12g Cuk: g Ca: 167,56mg</p>	<p>Zöldborsóleves<sup>1,3,9,12</sup>, Grízes (darás) tészta - sárgabarck dzsemmel<sup>1</sup>, Körte</p> <p>E: 860,66kcal Tel.zsír.: 1,76g CH: 145,65g Só: 2,83g</p> <p>Zsír: 15,88g Feh.: 23,56g Cuk: 3,00g Ca: 92,98mg</p>
<p>Energia: 800,70kcal Zsír: 27,16g Telített zsírsav: 2,04g Fehérje: 33,67g Szénhidrát: 96,79g Hozzáadott cukor: g Só: 4,31g Ca: 116,87mg</p>	<p>Energia: 892,12kcal Zsír: 41,78g Telített zsírsav: 7,03g Fehérje: 47,02g Szénhidrát: 110,19g Hozzáadott cukor: g Só: 3,74g Ca: 620,37mg</p>	<p>Energia: 891,66kcal Zsír: 31,38g Telített zsírsav: 5,87g Fehérje: 50,27g Szénhidrát: 96,52g Hozzáadott cukor: g Só: 4,36g Ca: 104,97mg</p>	<p>Energia: 889,70kcal Zsír: 43,95g Telített zsírsav: 7,55g Fehérje: 39,12g Szénhidrát: 96,32g Hozzáadott cukor: g Só: 4,37g Ca: 167,56mg</p>	<p>Energia: 860,66kcal Zsír: 15,88g Telített zsírsav: 1,76g Fehérje: 23,56g Szénhidrát: 145,65g Hozzáadott cukor: 3,00g Só: 2,83g Ca: 92,98mg</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