

Bölcsődés étlap

Étlap

2024. január 8 - 2024. január 12

Étkezés	2024.01.08 Hétfő	2024.01.09 Kedd	2024.01.10 Szerda	2024.01.11 Csütörtök	2024.01.12 Péntek
<b>Reggeli</b>	Kakaó <sup>7</sup> , Tejes kifli <sup>1,7</sup> E: 211,65kcal Tel.zsír: 4,55g CH: 27,58g Só: 0,47g Zsír: 6,67g Feh.: 8,73g Cuk: 5,00g Ca: 320,03mg	tej 2.8 % zsírtartalommal <sup>7</sup> , Korpás zsemle <sup>1</sup> , Kockasajt <sup>7</sup> E: 223,31kcal Tel.zsír: 5,83g CH: 25,78g Só: 0,66g Zsír: 8,64g Feh.: 9,65g Cuk: g Ca: 419,80mg	tej 2.8 % zsírtartalommal <sup>7</sup> , Kakaós csiga <sup>1</sup> E: 242,64kcal Tel.zsír: 7,30g CH: 25,00g Só: 0,36g Zsír: 12,20g Feh.: 7,83g Cuk: g Ca: 320,00mg	tej 2.8 % zsírtartalommal <sup>7</sup> , Burgonyás zsemle <sup>1</sup> , Margarin, Sajtós párizs <sup>7</sup> E: 262,28kcal Tel.zsír: 5,77g CH: 30,28g Só: 0,97g Zsír: 10,34g Feh.: 10,99g Cuk: g Ca: 320,00mg	UHT tej 2,8 <sup>7</sup> , Csokoládés gabonagolyó <sup>1,5,7,8,11</sup> E: 191,56kcal Tel.zsír: 3,99g CH: 21,35g Só: 0,26g Zsír: 6,09g Feh.: 7,69g Cuk: g Ca: 240,00mg
<b>Tízórai</b>	Almás túrókrém <sup>7</sup> E: 121,12kcal Tel.zsír: 3,22g CH: 7,35g Só: 0,03g Zsír: 5,05g Feh.: 11,35g Cuk: g Ca: 59,85mg	Banán E: 57,36kcal Tel.zsír: g CH: 33,75g Só: 0,04g Zsír: 0,08g Feh.: 0,97g Cuk: g Ca: 4,50mg	Mandarin E: 35,18kcal Tel.zsír: g CH: 7,35g Só: g Zsír: 0,23g Feh.: 0,52g Cuk: g Ca: 17,25mg	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	Ananászos túrókrém <sup>7</sup> E: 119,81kcal Tel.zsír: 3,22g CH: 7,24g Só: 0,03g Zsír: 4,96g Feh.: 11,34g Cuk: g Ca: 61,50mg
<b>Ebéd</b>	Tejszínes kukoricás pulykatokány <sup>7</sup> , Párolt bulgur <sup>1,9</sup> E: 341,55kcal Tel.zsír: 1,15g CH: 42,80g Só: 0,78g Zsír: 9,80g Feh.: 17,60g Cuk: g Ca: 25,07mg	Párolt csirkemell, Paradicsomos burgonyafőzelék <sup>1</sup> , Alma E: 301,67kcal Tel.zsír: 0,60g CH: 36,81g Só: 1,07g Zsír: 5,33g Feh.: 19,64g Cuk: 3,10g Ca: 24,04mg	Édes-savanyú csirkecsíkok <sup>1,3,6,7,9,10,12</sup> , Párolt rizs E: 318,87kcal Tel.zsír: 0,89g CH: 47,65g Só: 1,04g Zsír: 5,09g Feh.: 18,74g Cuk: g Ca: 20,34mg	Spenót főzelék <sup>1,3,7,8,12</sup> , Főtt tojás <sup>3</sup> , Kenyér ebédhez (félbarna) <sup>1</sup> E: 238,53kcal Tel.zsír: 1,76g CH: 24,87g Só: 0,97g Zsír: 9,31g Feh.: 10,73g Cuk: g Ca: 267,40mg	Burgonyapüré hercegnő módra <sup>7</sup> , Sült csirkemáj, Narancs E: 276,00kcal Tel.zsír: 3,08g CH: 38,77g Só: 1,01g Zsír: 6,83g Feh.: 13,91g Cuk: g Ca: 131,50mg
<b>Uzsonna</b>	tej 2.8 % zsírtartalommal <sup>7</sup> , Teljeskiőrlésű búzakenyér <sup>1</sup> , Margarin, Lilahagyma E: 204,20kcal Tel.zsír: 5,00g CH: 24,41g Só: 0,69g Zsír: 7,84g Feh.: 8,35g Cuk: g Ca: 326,20mg	tej 2.8 % zsírtartalommal <sup>7</sup> , Kukoricás babajka <sup>1</sup> , Körözött <sup>7</sup> , Kaliforniai paprika E: 237,76kcal Tel.zsír: 5,67g CH: 26,74g Só: 0,78g Zsír: 8,75g Feh.: 11,83g Cuk: g Ca: 346,19mg	tej 2.8 % zsírtartalommal <sup>7</sup> , Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér <sup>1</sup> , Szezámagos sajtkrém <sup>7,11</sup> , paradicsom E: 212,53kcal Tel.zsír: 5,64g CH: 24,35g Só: 0,85g Zsír: 8,51g Feh.: 9,02g Cuk: g Ca: 326,15mg	tej 2.8 % zsírtartalommal <sup>7</sup> , Korpás bagett <sup>1</sup> , Kenőmájas <sup>6</sup> , TV paprika E: 245,43kcal Tel.zsír: 5,26g CH: 26,28g Só: 1,00g Zsír: 9,20g Feh.: 11,49g Cuk: g Ca: 322,40mg	UHT tej 2,8 <sup>7</sup> , Citromos mini kuglóf <sup>1,3,7</sup> E: 260,19kcal Tel.zsír: 5,22g CH: 34,59g Só: 0,52g Zsír: 8,54g Feh.: 10,47g Cuk: g Ca: 240,00mg
Energia:	878,52kcal	820,10kcal	809,22kcal	862,40kcal	847,56kcal
Zsír:	29,36g	22,80g	26,03g	31,85g	26,43g
Telített zsírsav:	13,92g	12,11g	13,83g	14,88g	15,52g
Fehérje:	46,03g	42,10g	36,11g	36,96g	43,41g
Szénhidrát:	102,14g	123,08g	104,35g	97,93g	101,94g
Hozzáadott cukor:	5,00g	3,10g	g	g	g
Só:	1,97g	2,55g	2,25g	2,99g	1,81g
Ca:	731,15mg	794,52mg	683,74mg	1 089,80mg	673,00mg

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

Étkezés	2024.01.08 Hétfő	2024.01.09 Kedd	2024.01.10 Szerda	2024.01.11 Csütörtök	2024.01.12 Péntek
<b>Tízórai</b>	Kakaó <sup>7</sup> , Tejes kifli <sup>1,7</sup> E: 304,15kcal Tel.zsír: 4,73g CH: 46,90g Só: 0,73g Zsír: 7,11g Feh.: 10,86g Cuk: 11,99g Ca: 320,07mg	Erdeigyümölcs tea <sup>12</sup> , Tönkölybúza párna (teljeskiőrlésű) <sup>1,7</sup> , Kockasajt <sup>7</sup> E: 273,89kcal Tel.zsír: 3,22g CH: 46,12g Só: 0,99g Zsír: 5,50g Feh.: 8,15g Cuk: 6,99g Ca: 149,74mg	tej 2.8 % zsírtartalommal, Kakaós csiga <sup>1</sup> E: 369,12kcal Tel.zsír: 10,60g CH: 40,00g Só: 0,51g Zsír: 18,80g Feh.: 9,66g Cuk: g Ca: 320,00mg	Tea <sup>12</sup> , Magvas fonott <sup>1,7,11</sup> , Margarin, Sajtos párizsi <sup>7</sup> E: 268,28kcal Tel.zsír: 2,38g CH: 38,27g Só: 1,10g Zsír: 8,76g Feh.: 8,25g Cuk: 6,99g Ca: 0,95mg	UHT tej 2,8 <sup>7</sup> , Csokoládés gabonagolyó <sup>1,5,7,8,11</sup> E: 267,92kcal Tel.zsír: 4,19g CH: 33,09g Só: 0,32g Zsír: 6,59g Feh.: 8,79g Cuk: g Ca: 240,00mg
<b>Ebéd</b>	Karfiolleves (magyaros) tésztával <sup>1,3,9</sup> , Tejszínes kukoricás pulykatokány <sup>7</sup> , Párolt bulgur <sup>1,9</sup> , Alma E: 545,66kcal Tel.zsír: 1,95g CH: 66,81g Só: 1,76g Zsír: 18,77g Feh.: 22,13g Cuk: g Ca: 60,06mg	Tyúkhúsleves csigatésztával <sup>1,3,8,9</sup> , Köményes sertéssült <sup>12</sup> , Paradicsomos burgonyafőzelék <sup>1</sup> E: 541,60kcal Tel.zsír: 0,87g CH: 53,27g Só: 2,90g Zsír: 22,30g Feh.: 19,50g Cuk: 6,22g Ca: 50,20mg	Francia hagymaleves kenyérkockával <sup>1,3,9</sup> , Édes- savanyú csirkecsíkok <sup>1,3,6,7,9,10,12</sup> , Párolt rizs E: 495,56kcal Tel.zsír: 4,21g CH: 67,79g Só: 2,13g Zsír: 13,04g Feh.: 23,75g Cuk: g Ca: 39,79mg	Palóclevés pulykából <sup>1,3,7,12</sup> , Spenót főzelék <sup>1,3,7,8,12</sup> , Főtt tojás <sup>3</sup> , Banán E: 503,54kcal Tel.zsír: 5,38g CH: 59,87g Só: 1,92g Zsír: 23,60g Feh.: 27,65g Cuk: g Ca: 412,50mg	Gulyásleves <sup>1,3,9,12</sup> , Sajtos- Tejfölös tészta <sup>1,7</sup> , Narancs E: 547,66kcal Tel.zsír: 6,94g CH: 63,02g Só: 1,50g Zsír: 21,57g Feh.: 22,47g Cuk: g Ca: 77,81mg
<b>Uzsonna</b>	Teljeskiőrlésű búzakenyér <sup>1</sup> , Margarin, Lilahagyma E: 154,45kcal Tel.zsír: 1,10g CH: 27,99g Só: 0,92g Zsír: 2,48g Feh.: 4,49g Cuk: g Ca: 9,30mg	Teljeskiőrlésű rozskenyér <sup>1</sup> , Körözött <sup>7</sup> , Kaliforniai paprika E: 192,71kcal Tel.zsír: 2,09g CH: 28,19g Só: 1,11g Zsír: 4,12g Feh.: 7,75g Cuk: g Ca: 31,26mg	Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér <sup>1</sup> , Szezámagos sajtkrém <sup>7,11</sup> , paradicsom E: 176,37kcal Tel.zsír: 2,50g CH: 27,79g Só: 1,16g Zsír: 4,61g Feh.: 5,55g Cuk: g Ca: 10,90mg	Teljeskiőrlésű búzakenyér <sup>1</sup> , Kenőmájás <sup>6</sup> , TV paprika E: 179,42kcal Tel.zsír: 1,80g CH: 27,14g Só: 1,25g Zsír: 4,34g Feh.: 7,37g Cuk: g Ca: 3,60mg	Citromos mini kuglóf <sup>1,3,7</sup> E: 144,99kcal Tel.zsír: 1,42g CH: 24,99g Só: 0,32g Zsír: 2,94g Feh.: 3,87g Cuk: g Ca: mg
Energia:	1 004,26kcal	1 008,20kcal	1 041,05kcal	951,25kcal	960,57kcal
Zsír:	28,36g	31,93g	36,45g	36,69g	31,10g
Telített zsírsav:	7,78g	6,19g	17,31g	9,56g	12,55g
Fehérje:	37,49g	35,40g	38,97g	43,27g	35,13g
Szénhidrát:	141,70g	127,58g	135,58g	125,28g	121,10g
Hozzáadott cukor:	11,99g	13,21g	g	6,99g	g
Só:	3,41g	5,00g	3,80g	4,28g	2,14g
Ca:	389,43mg	231,20mg	370,69mg	417,05mg	317,81mg

**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

Étkezés	2024.01.08 Hétfő	2024.01.09 Kedd	2024.01.10 Szerda	2024.01.11 Csütörtök	2024.01.12 Péntek
<b>Tízórai</b>	<b>Kakaó<sup>7</sup>, Tejes kifli<sup>1,7</sup></b> E: 352,95kcal Tel.zsír: 5,85g CH: 53,48g Só: 0,78g Zsír: 8,72g Feh.: 12,56g Cuk: 15,98g Ca: 400,10mg	<b>Erdeigyümölcs tea<sup>12</sup>, Tönkölybúza párna (teljeskiőrlésű)<sup>1,7</sup>, Kockasajt<sup>7</sup></b> E: 273,89kcal Tel.zsír: 3,22g CH: 46,12g Só: 0,99g Zsír: 5,50g Feh.: 8,15g Cuk: 6,99g Ca: 149,74mg	<b>tej 2.8 % zsírtartalommal, Kakaós csiga<sup>1</sup></b> E: 398,16kcal Tel.zsír: 11,60g CH: 42,50g Só: 0,56g Zsír: 20,20g Feh.: 11,16g Cuk: g Ca: 400,00mg	<b>Tea<sup>12</sup>, Magvas fonott<sup>1,7,11</sup>, Margarin, Sajtos párizsi<sup>7</sup></b> E: 313,73kcal Tel.zsír: 3,81g CH: 40,54g Só: 1,38g Zsír: 12,36g Feh.: 9,43g Cuk: 8,99g Ca: 0,96mg	<b>UHT tej 2,8<sup>7</sup>, Csokoládés gabonagyöngy<sup>1,5,7,8,11</sup></b> E: 347,63kcal Tel.zsír: 5,27g CH: 43,32g Só: 0,41g Zsír: 8,32g Feh.: 11,17g Cuk: g Ca: 300,00mg
<b>Ebéd</b>	<b>Karfiolleves (magyaros) tésztával<sup>1,3,9</sup>, Tejszínes kukoricás pulykatokány<sup>7</sup>, Párolt bulgur<sup>1,9</sup>, Alma</b> E: 678,27kcal Tel.zsír: 2,49g CH: 80,76g Só: 2,32g Zsír: 23,97g Feh.: 28,61g Cuk: g Ca: 77,26mg	<b>Tyúkhúsleves csigatésztával<sup>1,3,8,9</sup>, Köményes sertéssült<sup>12</sup>, Paradicsomos burgonyafőzelék<sup>1</sup></b> E: 674,23kcal Tel.zsír: 1,12g CH: 66,06g Só: 3,70g Zsír: 28,11g Feh.: 24,14g Cuk: 8,78g Ca: 62,13mg	<b>Francia hagymaleves kenyérkockával<sup>1,3,9</sup>, Édes- savanyú csirkecsíkok<sup>1,3,6,7,9,10,12</sup>, Párolt rizs</b> E: 600,25kcal Tel.zsír: 5,36g CH: 81,31g Só: 2,98g Zsír: 16,68g Feh.: 27,49g Cuk: g Ca: 48,24mg	<b>Palócleves pulykából<sup>1,3,7,12</sup>, Spenót főzelék<sup>1,3,7,8,12</sup>, Főtt tojás<sup>3</sup>, Banán</b> E: 626,03kcal Tel.zsír: 6,58g CH: 86,46g Só: 2,44g Zsír: 28,55g Feh.: 32,48g Cuk: g Ca: 485,82mg	<b>Gulyásleves<sup>1,3,9,12</sup>, Sajtos- Tejfölös tészta<sup>1,7</sup>, Narancs</b> E: 668,46kcal Tel.zsír: 8,20g CH: 77,57g Só: 1,81g Zsír: 26,76g Feh.: 25,95g Cuk: g Ca: 107,48mg
<b>Uzsonna</b>	<b>Teljeskiőrlésű búzakenyér<sup>1</sup>, Margarin, Lilahagyma</b> E: 176,09kcal Tel.zsír: 2,00g CH: 28,82g Só: 0,98g Zsír: 4,49g Feh.: 4,69g Cuk: g Ca: 12,40mg	<b>Teljeskiőrlésű rozskenyér<sup>1</sup>, Körözött<sup>7</sup>, Kaliforniai paprika</b> E: 221,10kcal Tel.zsír: 3,06g CH: 29,43g Só: 1,23g Zsír: 5,86g Feh.: 9,66g Cuk: g Ca: 46,35mg	<b>Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér<sup>1</sup>, Szezámagos sajtkrém<sup>7,11</sup>, paradicsom</b> E: 181,75kcal Tel.zsír: 2,51g CH: 28,24g Só: 1,16g Zsír: 4,90g Feh.: 5,78g Cuk: g Ca: 15,65mg	<b>Teljeskiőrlésű búzakenyér<sup>1</sup>, Kenőmájás<sup>6</sup>, TV paprika</b> E: 205,71kcal Tel.zsír: 2,60g CH: 27,81g Só: 1,45g Zsír: 6,27g Feh.: 8,97g Cuk: g Ca: 4,80mg	<b>Citromos mini kuglóf<sup>1,3,7</sup></b> E: 289,97kcal Tel.zsír: 2,84g CH: 49,98g Só: 0,64g Zsír: 5,88g Feh.: 7,74g Cuk: g Ca: mg
Energia:	1 207,31kcal	1 169,22kcal	1 180,16kcal	1 145,47kcal	1 306,06kcal
Zsír:	37,18g	39,47g	41,78g	47,18g	40,96g
Telített zsírsav:	10,34g	7,40g	19,47g	12,99g	16,32g
Fehérje:	45,87g	41,95g	44,43g	50,88g	44,86g
Szénhidrát:	163,06g	141,61g	152,05g	154,81g	170,87g
Hozzáadott cukor:	15,98g	15,77g	g	8,99g	g
Só:	4,08g	5,92g	4,70g	5,28g	2,86g
Ca:	489,76mg	258,23mg	463,89mg	491,58mg	407,48mg

**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

Felső tagozatos Iskolás Étlap

Étlap

2024. január 8 - 2024. január 12

Étkezés	2024.01.08 Hétfő	2024.01.09 Kedd	2024.01.10 Szerda	2024.01.11 Csütörtök	2024.01.12 Péntek
<b>Tízórai</b>	Kakaó <sup>7</sup> , Tejes kifli <sup>1,7</sup> E: 362,83kcal Tel.zsír: 5,91g CH: 55,52g Só: 0,78g Zsír: 8,82g Feh.: 12,66g Cuk: 17,98g Ca: 400,11mg	Erdeigyümölcs tea <sup>12</sup> , Tönkölybúza párna (teljeskiőrlésű) <sup>1,7</sup> , Kockasajt <sup>7</sup> E: 292,10kcal Tel.zsír: 4,12g CH: 46,99g Só: 1,06g Zsír: 6,90g Feh.: 8,76g Cuk: 6,99g Ca: 199,64mg	tej 2.8 % zsírtartalommal, Kakaós csiga <sup>1</sup> E: 398,16kcal Tel.zsír: 11,60g CH: 42,50g Só: 0,56g Zsír: 20,20g Feh.: 11,16g Cuk: g Ca: 400,00mg	Tea <sup>12</sup> , Magvas fonott <sup>1,7,11</sup> , Margarin, Sajtos párizsi <sup>7</sup> E: 317,75kcal Tel.zsír: 3,81g CH: 41,54g Só: 1,38g Zsír: 12,36g Feh.: 9,43g Cuk: 9,99g Ca: 0,97mg	UHT tej 2,8%, Csokoládés gabonagolyó <sup>1,5,7,8,11</sup> E: 347,63kcal Tel.zsír: 5,27g CH: 43,32g Só: 0,41g Zsír: 8,32g Feh.: 11,17g Cuk: g Ca: 300,00mg
<b>Ebéd</b>	Karfiollevés (magyaros) tésztával <sup>1,3,9</sup> , Tejszínes kukoricás pulykatokány <sup>7</sup> , Párolt bulgur <sup>1,9</sup> , Alma E: 798,96kcal Tel.zsír: 3,02g CH: 94,37g Só: 3,17g Zsír: 28,78g Feh.: 33,08g Cuk: g Ca: 93,80mg	Tyúkhúsleves csigatésztával <sup>1,3,8,9</sup> , Köményes sertéssült <sup>12</sup> , Paradicsomos burgonyafőzelék <sup>1</sup> , Mandarin E: 821,21kcal Tel.zsír: 1,36g CH: 88,17g Só: 4,16g Zsír: 32,48g Feh.: 27,59g Cuk: 9,77g Ca: 106,01mg	Francia hagymaleves kenyérkockával <sup>1,3,9</sup> , Édes- savanyú csirkecsíkok <sup>1,3,6,7,9,10,12</sup> , Párolt rizs E: 724,46kcal Tel.zsír: 6,92g CH: 94,36g Só: 3,78g Zsír: 21,60g Feh.: 33,77g Cuk: g Ca: 56,06mg	Palóclevés pulykából <sup>1,3,7,12</sup> , Spenót főzelék <sup>1,3,7,8,12</sup> , Főtt tojás <sup>3</sup> , Banán E: 813,03kcal Tel.zsír: 7,68g CH: 105,88g Só: 3,02g Zsír: 38,15g Feh.: 42,14g Cuk: g Ca: 552,82mg	Gulyásleves <sup>1,3,9,12</sup> , Sajtos- Tejfölös tészta <sup>1,7</sup> , Narancs E: 789,63kcal Tel.zsír: 9,46g CH: 90,52g Só: 2,45g Zsír: 32,16g Feh.: 30,48g Cuk: g Ca: 129,45mg
<b>Uzsonna</b>	Teljeskiőrlésű búzakenyér <sup>1</sup> , Margarin, Lilahagyma E: 180,05kcal Tel.zsír: 2,00g CH: 29,65g Só: 0,98g Zsír: 4,50g Feh.: 4,81g Cuk: g Ca: 15,50mg	Teljeskiőrlésű rozskenyér <sup>1</sup> , Körözött <sup>7</sup> , Kaliforniai paprika E: 245,01kcal Tel.zsír: 3,83g CH: 30,56g Só: 1,30g Zsír: 7,20g Feh.: 11,50g Cuk: g Ca: 58,94mg	Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér <sup>1</sup> , Szezámagos sajtkrém <sup>7,11</sup> , paradicsom E: 200,06kcal Tel.zsír: 3,29g CH: 29,17g Só: 1,31g Zsír: 6,29g Feh.: 6,34g Cuk: g Ca: 19,06mg	Teljeskiőrlésű búzakenyér <sup>1</sup> , Kenőmájás <sup>6</sup> , TV paprika E: 232,00kcal Tel.zsír: 3,40g CH: 28,48g Só: 1,65g Zsír: 8,20g Feh.: 10,57g Cuk: g Ca: 6,00mg	Citromos mini kuglóf <sup>1,3,7</sup> E: 289,97kcal Tel.zsír: 2,84g CH: 49,98g Só: 0,64g Zsír: 5,88g Feh.: 7,74g Cuk: g Ca: mg
Energia:	1 341,84kcal	1 358,32kcal	1 322,68kcal	1 362,77kcal	1 427,24kcal
Zsír:	42,10g	46,58g	48,08g	58,71g	46,36g
Telített zsírsav:	10,93g	9,31g	21,81g	14,89g	17,57g
Fehérje:	50,56g	47,84g	51,27g	62,14g	49,39g
Szénhidrát:	179,54g	165,72g	166,03g	175,89g	183,82g
Hozzáadott cukor:	17,98g	16,77g	g	9,99g	g
Só:	4,93g	6,53g	5,65g	6,06g	3,50g
Ca:	509,41mg	364,59mg	475,12mg	559,79mg	429,45mg

**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

## Középiskolás Étlap

## Étlap

2024. január 8 - 2024. január 12

2024.01.08 Hétfő	2024.01.09 Kedd	2024.01.10 Szerda	2024.01.11 Csütörtök	2024.01.12 Péntek
<p><b>Karfiolleves (magyaros) tésztával<sup>1,3,9</sup>, Tejszínes kukoricás pulykatokány<sup>7</sup>, Párolt bulgur<sup>1,9</sup></b></p> <p>E: 892,66kcal Tel.zsír.: 3,58g CH: 102,30g Só: 3,82g</p> <p>Zsír: 32,39g Feh.: 39,81g Cuk: g Ca: 91,22mg</p>	<p><b>Tyúkhúsleves csigatésztával<sup>1,3,8,9</sup>, Köményes sertéssült<sup>12</sup>, Paradicsomos burgonyafőzelék<sup>1</sup></b></p> <p>E: 834,89kcal Tel.zsír.: 1,60g CH: 82,49g Só: 4,92g</p> <p>Zsír: 35,96g Feh.: 29,14g Cuk: 10,77g Ca: 79,67mg</p>	<p><b>Francia hagymaleves kenyérkockával<sup>1,3,9</sup>, Édes-savanyú csirkecsíkok<sup>1,3,6,7,9,10,12</sup>, Párolt rizs</b></p> <p>E: 857,37kcal Tel.zsír.: 7,56g CH: 114,18g Só: 4,40g</p> <p>Zsír: 24,19g Feh.: 40,43g Cuk: g Ca: 66,84mg</p>	<p><b>Palócleves pulykából<sup>1,3,7,12</sup>, Spenót főzelék<sup>1,3,7,8,12</sup>, Főtt tojás<sup>3</sup></b></p> <p>E: 786,51kcal Tel.zsír.: 8,77g CH: 44,50g Só: 3,83g</p> <p>Zsír: 42,86g Feh.: 44,73g Cuk: g Ca: 633,35mg</p>	<p><b>Gulyásleves<sup>1,3,9,12</sup>, Sajtos-Tejfölös tészta<sup>1,7</sup></b></p> <p>E: 829,55kcal Tel.zsír.: 10,99g CH: 85,08g Só: 2,91g</p> <p>Zsír: 37,17g Feh.: 33,44g Cuk: g Ca: 71,70mg</p>
<p>Energia: 892,66kcal Zsír: 32,39g Telített zsírsav: 3,58g Fehérje: 39,81g Szénhidrát: 102,30g Hozzáadott cukor: g Só: 3,82g Ca: 91,22mg</p>	<p>Energia: 834,89kcal Zsír: 35,96g Telített zsírsav: 1,60g Fehérje: 29,14g Szénhidrát: 82,49g Hozzáadott cukor: 10,77g Só: 4,92g Ca: 79,67mg</p>	<p>Energia: 857,37kcal Zsír: 24,19g Telített zsírsav: 7,56g Fehérje: 40,43g Szénhidrát: 114,18g Hozzáadott cukor: g Só: 4,40g Ca: 66,84mg</p>	<p>Energia: 786,51kcal Zsír: 42,86g Telített zsírsav: 8,77g Fehérje: 44,73g Szénhidrát: 44,50g Hozzáadott cukor: g Só: 3,83g Ca: 633,35mg</p>	<p>Energia: 829,55kcal Zsír: 37,17g Telített zsírsav: 10,99g Fehérje: 33,44g Szénhidrát: 85,08g Hozzáadott cukor: g Só: 2,91g Ca: 71,70mg</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

2024. január 8 - 2024. január 12

2024.01.08 Hétfő	2024.01.09 Kedd	2024.01.10 Szerda	2024.01.11 Csütörtök	2024.01.12 Péntek
<p>Karfiolleves (magyaros) tésztával<sup>1,3,9</sup>, Tejszínes kukoricás pulykatokány<sup>7</sup>, Párolt bulgur<sup>1,9</sup></p> <p>E: 892,66kcal Tel.zsír.: 3,58g CH: 102,30g Só: 3,82g</p> <p>Zsír: 32,39g Feh.: 39,81g Cuk: g Ca: 91,22mg</p>	<p>Tyúkhúsleves csigatésztával<sup>1,3,8,9</sup>, Köményes sertéssült<sup>12</sup>, Paradicsomos burgonyafőzelék<sup>1</sup></p> <p>E: 834,89kcal Tel.zsír.: 1,60g CH: 82,49g Só: 4,92g</p> <p>Zsír: 35,96g Feh.: 29,14g Cuk: 10,77g Ca: 79,67mg</p>	<p>Francia hagymaleves kenyérkockával<sup>1,3,9</sup>, Édes-savanyú csirkecsíkok<sup>1,3,6,7,9,10,12</sup>, Párolt rizs</p> <p>E: 857,37kcal Tel.zsír.: 7,56g CH: 114,18g Só: 4,40g</p> <p>Zsír: 24,19g Feh.: 40,43g Cuk: g Ca: 66,84mg</p>	<p>Palócleves pulykából<sup>1,3,7,12</sup>, Spenót főzelék<sup>1,3,7,8,12</sup>, Főtt tojás<sup>3</sup></p> <p>E: 786,51kcal Tel.zsír.: 8,77g CH: 44,50g Só: 3,83g</p> <p>Zsír: 42,86g Feh.: 44,73g Cuk: g Ca: 633,35mg</p>	<p>Gulyásleves<sup>1,3,9,12</sup>, Sajtos-Tejfölös tészta<sup>1,7</sup></p> <p>E: 829,55kcal Tel.zsír.: 10,99g CH: 85,08g Só: 2,91g</p> <p>Zsír: 37,17g Feh.: 33,44g Cuk: g Ca: 71,70mg</p>
<p>Energia: 892,66kcal Zsír: 32,39g Telített zsírsav: 3,58g Fehérje: 39,81g Szénhidrát: 102,30g Hozzáadott cukor: g Só: 3,82g Ca: 91,22mg</p>	<p>Energia: 834,89kcal Zsír: 35,96g Telített zsírsav: 1,60g Fehérje: 29,14g Szénhidrát: 82,49g Hozzáadott cukor: 10,77g Só: 4,92g Ca: 79,67mg</p>	<p>Energia: 857,37kcal Zsír: 24,19g Telített zsírsav: 7,56g Fehérje: 40,43g Szénhidrát: 114,18g Hozzáadott cukor: g Só: 4,40g Ca: 66,84mg</p>	<p>Energia: 786,51kcal Zsír: 42,86g Telített zsírsav: 8,77g Fehérje: 44,73g Szénhidrát: 44,50g Hozzáadott cukor: g Só: 3,83g Ca: 633,35mg</p>	<p>Energia: 829,55kcal Zsír: 37,17g Telített zsírsav: 10,99g Fehérje: 33,44g Szénhidrát: 85,08g Hozzáadott cukor: g Só: 2,91g Ca: 71,70mg</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