

Bölcsődés étlap

Étlap

2024. január 29 - 2024. február 2

Étkezés	2024.01.29 Hétfő	2024.01.30 Kedd	2024.01.31 Szerda	2024.02.01 Csütörtök	2024.02.02 Péntek
<b>Reggeli</b>	<b>Kakaó<sup>7</sup>, Böngyöle<sup>1,3,7</sup>, Margarin</b>  E: 265,57kcal Tel.zsír: 6,15g CH: 32,66g Só: 0,49g  Zsír: 10,12g Feh.: 9,50g Cuk: 5,00g Ca: 320,03mg	<b>Tea<sup>12</sup>, Kukoricás babajka<sup>1</sup>, Szezámagos sajtkrém<sup>7,11</sup>, TV paprika</b>  E: 128,21kcal Tel.zsír: 1,59g CH: 21,18g Só: 0,63g  Zsír: 2,96g Feh.: 3,61g Cuk: 5,00g Ca: 6,69mg	<b>Tejeskávé<sup>1,7</sup>, Korpás bagett<sup>1</sup>, Vajkrém<sup>7</sup></b>  E: 220,86kcal Tel.zsír: 5,21g CH: 26,83g Só: 0,77g  Zsír: 7,74g Feh.: 8,11g Cuk: g Ca: 241,25mg	<b>tej 2.8 % zsírtartalommal<sup>7</sup>, Csokoládés gabonagolyó<sup>1,5,7,8,11</sup></b>  E: 172,23kcal Tel.zsír: 4,10g CH: 20,95g Só: 0,21g  Zsír: 6,08g Feh.: 7,32g Cuk: g Ca: 320,00mg	<b>Erdeigyümölcs tea<sup>12</sup>, Burgonyás zsemle<sup>1</sup>, Margarin, Sajtós párizsi<sup>7</sup></b>  E: 175,22kcal Tel.zsír: 1,77g CH: 27,39g Só: 0,77g  Zsír: 4,74g Feh.: 5,01g Cuk: 6,99g Ca: 0,04mg
<b>Tízórai</b>	<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>Őszibarack turmix<sup>7</sup></b>  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	<b>Mandarin</b>  E: 35,18kcal Tel.zsír: g CH: 7,35g Só: g  Zsír: 0,23g Feh.: 0,52g Cuk: g Ca: 17,25mg	<b>Gyümölcs joghurt<sup>7</sup></b>  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>Banános túrókrém<sup>7</sup></b>  E: 109,89kcal Tel.zsír: 1,90g CH: 24,35g Só: 0,05g  Zsír: 3,55g Feh.: 8,75g Cuk: g Ca: 43,00mg
<b>Ebéd</b>	<b>Rakott brokkoli<sup>1,7,12</sup></b>  E: 288,30kcal Tel.zsír: 4,02g CH: 11,88g Só: 0,75g  Zsír: 17,19g Feh.: 20,94g Cuk: g Ca: 164,58mg	<b>Kelkáposzta főzelék<sup>1,12</sup>, Sajtós tojásfelfújt<sup>1,3,7</sup>, Banán</b>  E: 297,80kcal Tel.zsír: 5,00g CH: 53,23g Só: 1,59g  Zsír: 11,77g Feh.: 14,43g Cuk: g Ca: 98,09mg	<b>Vadas mártás pulykamellel<sup>1,7,9,10,12</sup>, Párolt rizs</b>  E: 403,53kcal Tel.zsír: 2,31g CH: 55,00g Só: 1,03g  Zsír: 10,98g Feh.: 17,88g Cuk: 9,99g Ca: 46,41mg	<b>Dubarry csirkemell<sup>1,3,7,8</sup>, Petrezselymes burgonya, Körte</b>  E: 376,31kcal Tel.zsír: 3,71g CH: 41,94g Só: 1,26g  Zsír: 12,24g Feh.: 23,20g Cuk: g Ca: 88,64mg	<b>Májfelfújt<sup>1,3,12</sup>, Zöldbabfőzelék<sup>1,7,12</sup>, Narancs</b>  E: 230,68kcal Tel.zsír: 2,59g CH: 25,79g Só: 1,04g  Zsír: 8,58g Feh.: 11,68g Cuk: g Ca: 100,54mg
<b>Uzsonna</b>	<b>tej 2.8 % zsírtartalommal<sup>7</sup>, Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér<sup>1</sup>, Halpástétom, Afrikai harcsa, magyaros<sup>4</sup>, paradicsom</b>  E: 231,03kcal Tel.zsír: 4,70g CH: 24,20g Só: 0,78g  Zsír: 10,40g Feh.: 9,45g Cuk: g Ca: 322,80mg	<b>tej 2.8 % zsírtartalommal<sup>7</sup>, Túrós táska<sup>1,7</sup></b>  E: 305,69kcal Tel.zsír: 10,00g CH: 28,50g Só: 0,47g  Zsír: 16,60g Feh.: 9,85g Cuk: g Ca: 320,00mg	<b>tej 2.8 % zsírtartalommal<sup>7</sup>, Fehér kenyér<sup>1</sup>, Tojáskrém<sup>13,10</sup>, Kigyóuborka</b>  E: 231,10kcal Tel.zsír: 4,55g CH: 23,57g Só: 0,72g  Zsír: 9,24g Feh.: 10,83g Cuk: g Ca: 332,16mg	<b>tej 2.8 % zsírtartalommal<sup>7</sup>, Félbarna kenyér<sup>1</sup>, Margarin, Méz</b>  E: 206,79kcal Tel.zsír: 5,00g CH: 26,50g Só: 0,64g  Zsír: 7,77g Feh.: 7,98g Cuk: g Ca: 320,00mg	<b>UHT tej 2,8<sup>7</sup>, Szeletelt sajt, Magvas fonott<sup>1,7,11</sup>, Margarin, Kaliforniai paprika</b>  E: 295,40kcal Tel.zsír: 8,32g CH: 26,21g Só: 0,90g  Zsír: 14,63g Feh.: 14,42g Cuk: g Ca: 241,40mg
Energia:	811,01kcal	833,67kcal	890,67kcal	871,48kcal	811,20kcal
Zsír:	38,01g	34,13g	28,19g	29,10g	31,50g
Telített zsírsav:	14,86g	18,60g	12,06g	14,91g	14,58g
Fehérje:	40,19g	31,14g	37,35g	42,25g	39,86g
Szénhidrát:	74,00g	118,51g	112,75g	105,89g	103,74g
Hozzáadott cukor:	5,00g	12,00g	9,99g	g	6,99g
Só:	2,03g	2,80g	2,53g	2,17g	2,76g
Ca:	815,28mg	586,72mg	637,07mg	908,64mg	384,98mg

**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	2024.01.29 Hétfő	2024.01.30 Kedd	2024.01.31 Szerda	2024.02.01 Csütörtök	2024.02.02 Péntek
<b>Tízórai</b>	<b>Kakaó<sup>7</sup>, Böngyöle<sup>1,3,7</sup>, Margarin</b>  E: 394,31kcal Tel.zsír: 7,02g CH: 57,06g Só: 0,72g  Zsír: 12,01g Feh.: 12,32g Cuk: 11,99g Ca: 320,07mg	<b>Tea<sup>12</sup>, Magvas (Kornspitz) kifli<sup>1,7</sup>, Szezámragos sajtkrém<sup>7,11</sup>, TV paprika</b>  E: 273,91kcal Tel.zsír: 2,86g CH: 46,02g Só: 1,24g  Zsír: 5,56g Feh.: 8,15g Cuk: 6,99g Ca: 11,25mg	<b>Tejeskávé<sup>1,7</sup>, Korpás bagett<sup>1</sup>, Vajkrém<sup>7</sup></b>  E: 354,15kcal Tel.zsír: 7,08g CH: 45,41g Só: 1,37g  Zsír: 10,99g Feh.: 12,90g Cuk: g Ca: 321,88mg	<b>tej 2.8 % zsírtartalommal<sup>7</sup>, Csokoládés gabonagolyó<sup>1,5,7,8,11</sup></b>  E: 228,30kcal Tel.zsír: 4,21g CH: 31,90g Só: 0,23g  Zsír: 6,56g Feh.: 8,64g Cuk: g Ca: 320,00mg	<b>Erdeigyümölcs tea<sup>12</sup>, Burgonyás zsemle<sup>1</sup>, Margarin, Sajtos párizsi<sup>7</sup></b>  E: 283,94kcal Tel.zsír: 2,11g CH: 47,40g Só: 1,25g  Zsír: 5,88g Feh.: 8,82g Cuk: 6,99g Ca: 0,04mg
<b>Ebéd</b>	<b>Tyúkhúsleves csigatésztával<sup>1,3,8,9</sup>, Rakott brokkoli<sup>1,7,12</sup></b>  E: 481,16kcal Tel.zsír: 6,74g CH: 21,95g Só: 2,58g  Zsír: 30,43g Feh.: 27,14g Cuk: g Ca: 271,40mg	<b>Paradicsomleves betűtésztával<sup>1,3</sup>, Kelkáposzta főzelék<sup>1,12</sup>, Sertéspörkölt<sup>12</sup>, Banán</b>  E: 515,03kcal Tel.zsír: 1,75g CH: 77,18g Só: 2,46g  Zsír: 22,94g Feh.: 18,13g Cuk: 6,92g Ca: 90,44mg	<b>Rizsleves, Vadas marhatokány<sup>1,7,10,12</sup>, Spagetti tészta<sup>1,3</sup></b>  E: 546,61kcal Tel.zsír: 5,17g CH: 57,23g Só: 1,97g  Zsír: 20,32g Feh.: 27,30g Cuk: 1,00g Ca: 100,26mg	<b>Gombaleves (tejfölös)<sup>1,3,7,9</sup>, Dubarry sertésszelet<sup>1,3,7,8</sup>, Petrezselymes burgonya, Körte</b>  E: 620,67kcal Tel.zsír: 7,69g CH: 61,31g Só: 2,92g  Zsír: 27,29g Feh.: 29,81g Cuk: g Ca: 182,55mg	<b>Fejtett bableves<sup>1,3,12</sup>, Diós guba<sup>1,7,8</sup></b>  E: 507,48kcal Tel.zsír: 4,50g CH: 72,74g Só: 1,77g  Zsír: 14,15g Feh.: 17,60g Cuk: 14,00g Ca: 237,90mg
<b>Uzsonna</b>	<b>Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér<sup>1</sup>, Halpástétom, Afrikai harcsa, magyaros<sup>4</sup>, paradicsom</b>  E: 194,17kcal Tel.zsír: 0,98g CH: 27,40g Só: 1,00g  Zsír: 6,54g Feh.: 5,91g Cuk: g Ca: 4,20mg	<b>Tönkölybúza párna (teljeskiőrlésű)<sup>1,7</sup>, Vaniliás túrókrém<sup>7</sup></b>  E: 250,70kcal Tel.zsír: 2,12g CH: 41,92g Só: 0,79g  Zsír: 4,05g Feh.: 9,73g Cuk: 2,50g Ca: 24,34mg	<b>Teljeskiőrlésű rozskenyér<sup>1</sup>, Tojáskrém<sup>3,10</sup>, Kígyóuborka</b>  E: 197,38kcal Tel.zsír: 0,69g CH: 25,88g Só: 0,96g  Zsír: 4,80g Feh.: 7,47g Cuk: g Ca: 16,09mg	<b>Félbarna kenyér<sup>1</sup>, Margarin, Méz</b>  E: 163,59kcal Tel.zsír: 1,10g CH: 33,00g Só: 0,81g  Zsír: 2,35g Feh.: 3,87g Cuk: g Ca: mg	<b>Szeletelt sajt, Teljeskiőrlésű búzakenyér<sup>1</sup>, Margarin, Kaliforniai paprika</b>  E: 249,64kcal Tel.zsír: 6,21g CH: 27,46g Só: 1,42g  Zsír: 10,34g Feh.: 11,33g Cuk: g Ca: 2,10mg
Energia:	1 069,63kcal	1 039,63kcal	1 098,13kcal	1 012,55kcal	1 041,06kcal
Zsír:	48,98g	32,55g	36,12g	36,20g	30,37g
Telített zsírsav:	14,74g	6,73g	12,94g	13,00g	12,82g
Fehérje:	45,37g	36,02g	47,68g	42,32g	37,75g
Szénhidrát:	106,40g	165,12g	128,51g	126,21g	147,59g
Hozzáadott cukor:	11,99g	16,41g	1,00g	g	20,99g
Só:	4,31g	4,48g	4,29g	3,95g	4,45g
Ca:	595,67mg	126,03mg	438,22mg	502,55mg	240,04mg

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

Alsó tagozatos Iskolás Étlap

Étlap

2024. január 29 - 2024. február 2

Étkezés	2024.01.29 Hétfő	2024.01.30 Kedd	2024.01.31 Szerda	2024.02.01 Csütörtök	2024.02.02 Péntek
<b>Tízórai</b>	<b>Kakaó<sup>7</sup>, Böngyöle<sup>1,3,7</sup>, Margarin</b>  E: 460,80kcal Tel.zsír.: 9,04g CH: 63,64g Só: 0,83g  Zsír: 15,62g Feh.: 14,10g Cuk: 15,98g Ca: 400,10mg	<b>Tea<sup>12</sup>, Magvas (Kornspitz) kifli<sup>1,7</sup>, Szezámragos sajtkrém<sup>7,11</sup>, TV paprika</b>  E: 287,10kcal Tel.zsír.: 2,86g CH: 48,37g Só: 1,24g  Zsír: 5,86g Feh.: 8,40g Cuk: 8,99g Ca: 15,81mg	<b>Tejeskávé<sup>1,7</sup>, Korpás bagett<sup>1</sup>, Vajkrém<sup>7</sup></b>  E: 398,57kcal Tel.zsír.: 8,90g CH: 48,87g Só: 1,47g  Zsír: 13,56g Feh.: 14,67g Cuk: g Ca: 402,50mg	<b>tej 2.8 % zsírtartalommal<sup>7</sup>, Csokoládés gabonagolyó<sup>1,5,7,8,11</sup></b>  E: 294,72kcal Tel.zsír.: 5,28g CH: 41,70g Só: 0,29g  Zsír: 8,28g Feh.: 11,02g Cuk: g Ca: 400,00mg	<b>Erdeigyümölcs tea<sup>12</sup>, Burgonyás zsemle<sup>1</sup>, Margarin, Sajtos párizsi<sup>7</sup></b>  E: 321,35kcal Tel.zsír.: 3,54g CH: 47,67g Só: 1,53g  Zsír: 9,48g Feh.: 10,00g Cuk: 6,99g Ca: 0,04mg
<b>Ebéd</b>	<b>Tyúkhúsleves csigatésztával<sup>1,3,8,9</sup>, Rakott brokkoli<sup>1,7,12</sup></b>  E: 571,01kcal Tel.zsír.: 7,39g CH: 27,16g Só: 3,14g  Zsír: 35,17g Feh.: 33,16g Cuk: g Ca: 340,07mg	<b>Paradicsomleves betűtésztával<sup>1,3</sup>, Kelkáposzta főzelék<sup>1,12</sup>, Sertéspörkölt<sup>12</sup>, Banán</b>  E: 692,82kcal Tel.zsír.: 2,15g CH: 107,44g Só: 3,31g  Zsír: 31,56g Feh.: 24,45g Cuk: 9,06g Ca: 112,08mg	<b>Rizsleves, Vadas marhatokány<sup>1,7,10,12</sup>, Spagetti tészta<sup>1,3</sup></b>  E: 668,66kcal Tel.zsír.: 6,51g CH: 67,85g Só: 2,58g  Zsír: 25,82g Feh.: 33,43g Cuk: 1,50g Ca: 121,79mg	<b>Gombaleves (tejfölös)<sup>1,3,7,9</sup>, Dubarry sertésszelet<sup>1,3,7,8</sup>, Petrezselymes burgonya, Körte</b>  E: 748,30kcal Tel.zsír.: 9,15g CH: 74,91g Só: 3,69g  Zsír: 32,93g Feh.: 34,73g Cuk: g Ca: 224,53mg	<b>Fejtett bableves<sup>1,3,12</sup>, Diós guba<sup>1,7,8</sup></b>  E: 643,70kcal Tel.zsír.: 5,55g CH: 93,09g Só: 2,20g  Zsír: 17,81g Feh.: 21,69g Cuk: 20,00g Ca: 290,54mg
<b>Uzsonna</b>	<b>Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér<sup>1</sup>, Halpástétom, Afrikai harcsa, magyaros<sup>4</sup>, paradicsom</b>  E: 229,74kcal Tel.zsír.: 1,40g CH: 28,40g Só: 1,16g  Zsír: 9,60g Feh.: 6,89g Cuk: g Ca: 5,60mg	<b>Tönkölybúza párna (teljeskiőrlésű)<sup>1,7</sup>, Vaniliás túrókrém<sup>7</sup></b>  E: 258,22kcal Tel.zsír.: 2,24g CH: 43,01g Só: 0,80g  Zsír: 4,26g Feh.: 10,07g Cuk: 3,00g Ca: 26,37mg	<b>Teljeskiőrlésű rozskenyér<sup>1</sup>, Tojáskrém<sup>3,10</sup>, Kígyóuborka</b>  E: 219,50kcal Tel.zsír.: 0,88g CH: 26,21g Só: 1,04g  Zsír: 6,22g Feh.: 8,71g Cuk: g Ca: 21,78mg	<b>Félbarna kenyér<sup>1</sup>, Margarin, Méz</b>  E: 181,27kcal Tel.zsír.: 2,00g CH: 33,00g Só: 0,87g  Zsír: 4,35g Feh.: 3,95g Cuk: g Ca: mg	<b>Szeletelt sajt, Teljeskiőrlésű búzakenyér<sup>1</sup>, Margarin, Kaliforniai paprika</b>  E: 270,41kcal Tel.zsír.: 7,11g CH: 28,06g Só: 1,48g  Zsír: 12,37g Feh.: 11,51g Cuk: g Ca: 2,80mg
Energia:	1 261,55kcal	1 238,14kcal	1 286,72kcal	1 224,29kcal	1 235,46kcal
Zsír:	60,39g	41,67g	45,61g	45,56g	39,66g
Telített zsírsav:	17,83g	7,25g	16,29g	16,43g	16,20g
Fehérje:	54,15g	42,92g	56,81g	49,70g	43,20g
Szénhidrát:	119,20g	198,82g	142,93g	149,61g	168,82g
Hozzáadott cukor:	15,98g	21,04g	1,50g	g	26,99g
Só:	5,13g	5,34g	5,09g	4,84g	5,21g
Ca:	745,76mg	154,25mg	546,07mg	624,53mg	293,38mg

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

Felső tagozatos Iskolás Étlap

Étlap

2024. január 29 - 2024. február 2

Étkezés	2024.01.29 Hétfő	2024.01.30 Kedd	2024.01.31 Szerda	2024.02.01 Csütörtök	2024.02.02 Péntek
<b>Tízórai</b>	<b>Kakaó<sup>7</sup>, Böngyöle<sup>1,3,7</sup>, Margarin</b>  E: 470,68kcal Tel.zsír.: 9,10g CH: 65,68g Só: 0,83g  Zsír: 15,72g Feh.: 14,20g Cuk: 17,98g Ca: 400,11mg	<b>Tea<sup>12</sup>, Magvas (Kornspitz) kifli<sup>1,7</sup>, Szezámragos sajtkrém<sup>7,11</sup>, TV paprika</b>  E: 309,19kcal Tel.zsír.: 3,64g CH: 50,20g Só: 1,39g  Zsír: 7,25g Feh.: 8,98g Cuk: 9,99g Ca: 19,03mg	<b>Tejeskávé<sup>1,7</sup>, Korpás bagett<sup>1</sup>, Vajkrém<sup>7</sup></b>  E: 405,63kcal Tel.zsír.: 9,16g CH: 50,01g Só: 1,48g  Zsír: 13,82g Feh.: 14,69g Cuk: g Ca: 402,50mg	<b>tej 2.8 % zsírtartalommal<sup>7</sup>, Csokoládés gabonagyógyó<sup>1,5,7,8,11</sup></b>  E: 294,72kcal Tel.zsír.: 5,28g CH: 41,70g Só: 0,29g  Zsír: 8,28g Feh.: 11,02g Cuk: g Ca: 400,00mg	<b>Erdeigyümölcs tea<sup>12</sup>, Burgonyás zsemle<sup>1</sup>, Margarin, Sajtos párizs<sup>7</sup></b>  E: 321,35kcal Tel.zsír.: 3,54g CH: 47,67g Só: 1,53g  Zsír: 9,48g Feh.: 10,00g Cuk: 6,99g Ca: 0,04mg
<b>Ebéd</b>	<b>Tyúkhúsleves csigatésztával<sup>1,3,8,9</sup>, Rakott brokkoli<sup>1,7,12</sup></b>  E: 650,61kcal Tel.zsír.: 8,03g CH: 31,30g Só: 3,74g  Zsír: 39,85g Feh.: 37,94g Cuk: g Ca: 377,64mg	<b>Paradicsomleves betűtésztával<sup>1,3</sup>, Kelkáposzta főzelék<sup>1,12</sup>, Sertéspörkölt<sup>12</sup>, Banán</b>  E: 779,03kcal Tel.zsír.: 2,54g CH: 127,99g Só: 3,87g  Zsír: 34,75g Feh.: 26,13g Cuk: 10,05g Ca: 122,46mg	<b>Rizsleves, Vadas marhatokány<sup>1,7,10,12</sup>, Spagetti tészta<sup>1,3</sup></b>  E: 751,10kcal Tel.zsír.: 7,41g CH: 74,23g Só: 2,88g  Zsír: 30,22g Feh.: 36,67g Cuk: 1,80g Ca: 136,37mg	<b>Gombaleves (tejfölös)<sup>1,3,7,9</sup>, Dubarry sertésszelet<sup>1,3,7,8</sup>, Petrezselymes burgonya, Körte</b>  E: 857,06kcal Tel.zsír.: 10,24g CH: 84,18g Só: 4,47g  Zsír: 37,95g Feh.: 40,81g Cuk: g Ca: 255,88mg	<b>Fejtett bableves<sup>1,3,12</sup>, Diós guba<sup>1,7,8</sup></b>  E: 768,21kcal Tel.zsír.: 6,60g CH: 111,08g Só: 2,90g  Zsír: 21,45g Feh.: 25,66g Cuk: 23,99g Ca: 338,08mg
<b>Uzsonna</b>	<b>Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér<sup>1</sup>, Halpástétom, Afrikai harcsa, magyaros<sup>4</sup>, paradicsom</b>  E: 265,32kcal Tel.zsír.: 1,81g CH: 29,40g Só: 1,31g  Zsír: 12,66g Feh.: 7,87g Cuk: g Ca: 7,00mg	<b>Tönkölybúza párna (teljeskiőrlésű)<sup>1,7</sup>, Vaniliás túrókrém<sup>7</sup></b>  E: 265,74kcal Tel.zsír.: 2,36g CH: 44,11g Só: 0,80g  Zsír: 4,46g Feh.: 10,40g Cuk: 3,50g Ca: 28,40mg	<b>Teljeskiőrlésű rozskenyér<sup>1</sup>, Tojáskrém<sup>3,10</sup>, Kígyóuborka</b>  E: 241,62kcal Tel.zsír.: 1,06g CH: 26,53g Só: 1,12g  Zsír: 7,64g Feh.: 9,95g Cuk: g Ca: 27,47mg	<b>Félbarna kenyér<sup>1</sup>, Margarin, Méz</b>  E: 181,27kcal Tel.zsír.: 2,00g CH: 33,00g Só: 0,87g  Zsír: 4,35g Feh.: 3,95g Cuk: g Ca: mg	<b>Szeletelt sajt, Teljeskiőrlésű búzakenyér<sup>1</sup>, Margarin, Kaliforniai paprika</b>  E: 306,10kcal Tel.zsír.: 8,81g CH: 28,72g Só: 1,66g  Zsír: 15,00g Feh.: 13,91g Cuk: g Ca: 3,50mg
Energia:	1 386,61kcal	1 353,97kcal	1 398,34kcal	1 333,05kcal	1 395,65kcal
Zsír:	68,23g	46,46g	51,68g	50,58g	45,93g
Telített zsírsav:	18,95g	8,54g	17,63g	17,52g	18,96g
Fehérje:	60,01g	45,51g	61,31g	55,79g	49,57g
Szénhidrát:	126,38g	222,29g	150,78g	158,88g	187,46g
Hozzáadott cukor:	17,98g	23,54g	1,80g	g	30,99g
Só:	5,87g	6,05g	5,48g	5,63g	6,08g
Ca:	784,75mg	169,89mg	566,35mg	655,88mg	341,62mg

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

## Középiskolás Étlap

## Étlap

2024. január 29 - 2024. február 2

2024.01.29 Hétfő	2024.01.30 Kedd	2024.01.31 Szerda	2024.02.01 Csütörtök	2024.02.02 Péntek
<p>Tyúkhúsleves csigatésztával<sup>1,3,8,9,</sup> Rakott brokkoli<sup>1,7,12</sup></p> <p>E: 728,79kcal Tel.zsír.: 8,67g CH: 34,83g Só: 4,65g</p> <p>Zsír: 44,52g Feh.: 42,92g Cuk: g Ca: 423,71mg</p>	<p>Paradicsomleves betűtésztával<sup>1,3,</sup> Kelkáposzta főzelék<sup>1,12,</sup> Sertéspörkölt<sup>12</sup></p> <p>E: 753,88kcal Tel.zsír.: 2,93g CH: 68,20g Só: 4,45g</p> <p>Zsír: 39,59g Feh.: 27,15g Cuk: 11,19g Ca: 129,22mg</p>	<p>Rizsleves, Vadas marhatokány<sup>1,7,10,12,</sup> Spagetti tészta<sup>1,3</sup></p> <p>E: 835,58kcal Tel.zsír.: 8,22g CH: 80,97g Só: 4,08g</p> <p>Zsír: 34,44g Feh.: 40,05g Cuk: 2,00g Ca: 155,58mg</p>	<p>Gombaleves (tejfölös)<sup>1,3,7,9,</sup> Dubarry sertésszelet<sup>1,3,7,8,</sup> Petrezselymes burgonya</p> <p>E: 872,36kcal Tel.zsír.: 11,43g CH: 77,65g Só: 5,63g</p> <p>Zsír: 41,12g Feh.: 43,97g Cuk: g Ca: 261,31mg</p>	<p>Fejtett bableves<sup>1,3,12,</sup> Diós guba<sup>1,7,8</sup></p> <p>E: 863,42kcal Tel.zsír.: 7,28g CH: 124,34g Só: 3,37g</p> <p>Zsír: 24,16g Feh.: 28,84g Cuk: 25,99g Ca: 373,15mg</p>
<p>Energia: 728,79kcal Zsír: 44,52g Telített zsírsav: 8,67g Fehérje: 42,92g Szénhidrát: 34,83g Hozzáadott cukor: g Só: 4,65g Ca: 423,71mg</p>	<p>Energia: 753,88kcal Zsír: 39,59g Telített zsírsav: 2,93g Fehérje: 27,15g Szénhidrát: 68,20g Hozzáadott cukor: 11,19g Só: 4,45g Ca: 129,22mg</p>	<p>Energia: 835,58kcal Zsír: 34,44g Telített zsírsav: 8,22g Fehérje: 40,05g Szénhidrát: 80,97g Hozzáadott cukor: 2,00g Só: 4,08g Ca: 155,58mg</p>	<p>Energia: 872,36kcal Zsír: 41,12g Telített zsírsav: 11,43g Fehérje: 43,97g Szénhidrát: 77,65g Hozzáadott cukor: g Só: 5,63g Ca: 261,31mg</p>	<p>Energia: 863,42kcal Zsír: 24,16g Telített zsírsav: 7,28g Fehérje: 28,84g Szénhidrát: 124,34g Hozzáadott cukor: 25,99g Só: 3,37g Ca: 373,15mg</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 29 - 2024. február 2

2024.01.29 Hétfő	2024.01.30 Kedd	2024.01.31 Szerda	2024.02.01 Csütörtök	2024.02.02 Péntek
<p>Tyúkhúsleves csigatésztával<sup>1,3,8,9,</sup> Rakott brokkoli<sup>1,7,12</sup></p> <p>E: 728,79kcal Tel.zsír.: 8,67g CH: 34,83g Só: 4,65g</p> <p>Zsír: 44,52g Feh.: 42,92g Cuk: g Ca: 423,71mg</p>	<p>Paradicsomleves betűtésztával<sup>1,3,</sup> Kelkáposzta főzelék<sup>1,12,</sup> Sertéspörkölt<sup>12</sup></p> <p>E: 753,88kcal Tel.zsír.: 2,93g CH: 68,20g Só: 4,45g</p> <p>Zsír: 39,59g Feh.: 27,15g Cuk: 11,19g Ca: 129,22mg</p>	<p>Rizsleves, Vadas marhatokány<sup>1,7,10,12,</sup> Spagetti tészta<sup>1,3</sup></p> <p>E: 835,58kcal Tel.zsír.: 8,22g CH: 80,97g Só: 4,08g</p> <p>Zsír: 34,44g Feh.: 40,05g Cuk: 2,00g Ca: 155,58mg</p>	<p>Gombaleves (tejfölös)<sup>1,3,7,9,</sup> Dubarry sertésszelet<sup>1,3,7,8,</sup> Petrezselymes burgonya</p> <p>E: 872,36kcal Tel.zsír.: 11,43g CH: 77,65g Só: 5,63g</p> <p>Zsír: 41,12g Feh.: 43,97g Cuk: g Ca: 261,31mg</p>	<p>Fejtett bableves<sup>1,3,12,</sup> Diós guba<sup>1,7,8</sup></p> <p>E: 863,42kcal Tel.zsír.: 7,28g CH: 124,34g Só: 3,37g</p> <p>Zsír: 24,16g Feh.: 28,84g Cuk: 25,99g Ca: 373,15mg</p>
<p>Energia: 728,79kcal Zsír: 44,52g Telített zsírsav: 8,67g Fehérje: 42,92g Szénhidrát: 34,83g Hozzáadott cukor: g Só: 4,65g Ca: 423,71mg</p>	<p>Energia: 753,88kcal Zsír: 39,59g Telített zsírsav: 2,93g Fehérje: 27,15g Szénhidrát: 68,20g Hozzáadott cukor: 11,19g Só: 4,45g Ca: 129,22mg</p>	<p>Energia: 835,58kcal Zsír: 34,44g Telített zsírsav: 8,22g Fehérje: 40,05g Szénhidrát: 80,97g Hozzáadott cukor: 2,00g Só: 4,08g Ca: 155,58mg</p>	<p>Energia: 872,36kcal Zsír: 41,12g Telített zsírsav: 11,43g Fehérje: 43,97g Szénhidrát: 77,65g Hozzáadott cukor: g Só: 5,63g Ca: 261,31mg</p>	<p>Energia: 863,42kcal Zsír: 24,16g Telített zsírsav: 7,28g Fehérje: 28,84g Szénhidrát: 124,34g Hozzáadott cukor: 25,99g Só: 3,37g Ca: 373,15mg</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