

Bölcsődés étlap

Étlap

2024. február 19 - 2024. február 23

Étkezés	2024.02.19 Hétfő	2024.02.20 Kedd	2024.02.21 Szerda	2024.02.22 Csütörtök	2024.02.23 Péntek
<b>Reggeli</b>	Forró csoki <sup>7</sup> , Tejes kifli <sup>1,7</sup> E: 202,53kcal Tel.zsír: 4,50g CH: 26,67g Só: 0,54g Zsír: 6,39g Feh.: 8,36g Cuk: g Ca: 320,00mg	Vaníliás tej <sup>7</sup> , Kakaós kifli <sup>1,3,7</sup> E: 285,01kcal Tel.zsír: 5,55g CH: 39,00g Só: 0,57g Zsír: 8,90g Feh.: 10,80g Cuk: g Ca: 320,00mg	Tea - zöld <sup>12</sup> , Burgonyás zsemle <sup>1</sup> , Kockasajt <sup>7</sup> E: 164,38kcal Tel.zsír: 1,88g CH: 28,72g Só: 0,52g Zsír: 3,14g Feh.: 4,50g Cuk: 6,99g Ca: 99,84mg	tej 2.8 % zsírtartalommal <sup>7</sup> , Kukoricás babajka <sup>1</sup> , Párizsikrém <sup>10</sup> , TV paprika E: 230,27kcal Tel.zsír: 5,21g CH: 25,61g Só: 0,88g Zsír: 9,35g Feh.: 9,96g Cuk: g Ca: 322,90mg	Eper-Homoktövis gyümölcsstea <sup>12</sup> , Zsemle <sup>1</sup> , Magyaros vajkrém <sup>7</sup> , Kígyóuborka E: 140,67kcal Tel.zsír: 2,63g CH: 21,75g Só: 0,51g Zsír: 4,21g Feh.: 3,48g Cuk: 6,99g Ca: 3,04mg
<b>Tízórai</b>	Banános túrókrém <sup>7</sup> E: 108,75kcal Tel.zsír: 2,30g CH: 24,30g Só: 0,05g Zsír: 3,55g Feh.: 8,65g Cuk: g Ca: 43,00mg	Mandarin E: 35,18kcal Tel.zsír: g CH: 7,35g Só: g Zsír: 0,23g Feh.: 0,52g Cuk: g Ca: 17,25mg	Házi meggyes joghurt <sup>7</sup> E: 118,95kcal Tel.zsír: 3,45g CH: 11,20g Só: 0,07g Zsír: 5,50g Feh.: 5,35g Cuk: g Ca: 15,65mg	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	Tejben zabpehely <sup>1,5,7,8,11,12</sup> E: 170,92kcal Tel.zsír: 3,55g CH: 25,94g Só: 1,15g Zsír: 6,38g Feh.: 8,18g Cuk: g Ca: 273,75mg
<b>Ebéd</b>	Rakott karfiol <sup>1,7,12</sup> E: 301,46kcal Tel.zsír: 4,07g CH: 15,40g Só: 0,76g Zsír: 17,42g Feh.: 20,32g Cuk: g Ca: 89,18mg	Spenót főzelék <sup>1,3,7,8,12</sup> , Főtt tojás <sup>3</sup> , Kenyér ebédhez (félbarna) <sup>1</sup> E: 235,04kcal Tel.zsír: 1,80g CH: 24,11g Só: 0,97g Zsír: 9,27g Feh.: 10,60g Cuk: g Ca: 267,40mg	Sajtos-tejfölös csirkemell <sup>7</sup> , Zöldséges bulgur <sup>1,9</sup> , Őszibarack befőtt E: 362,60kcal Tel.zsír: 4,23g CH: 42,07g Só: 1,33g Zsír: 11,88g Feh.: 23,67g Cuk: 5,60g Ca: 45,29mg	Párolt pulykamell, kakukkfűves, Zöldbabfőzelék <sup>1,7,12</sup> , Körte E: 262,04kcal Tel.zsír: 2,39g CH: 22,93g Só: 1,06g Zsír: 10,72g Feh.: 17,34g Cuk: g Ca: 71,34mg	Gulyásleves <sup>1,3,9,12</sup> , Túrós tészta <sup>1,7</sup> E: 394,28kcal Tel.zsír: 3,64g CH: 46,34g Só: 0,81g Zsír: 13,57g Feh.: 19,31g Cuk: g Ca: 69,14mg
<b>Uzsonna</b>	tej 2.8 % zsírtartalommal <sup>7</sup> , Teljeskiörlesű búzakenyér <sup>1</sup> , sajtkrém, natur <sup>7</sup> , Kaliforniai paprika E: 213,17kcal Tel.zsír: 5,67g CH: 24,96g Só: 0,93g Zsír: 8,28g Feh.: 8,98g Cuk: g Ca: 321,40mg	tej 2.8 % zsírtartalommal <sup>7</sup> , Böngyöle <sup>1,3,7</sup> , Margarin, Pápai szendvics sonka, Jégcsapretek E: 256,55kcal Tel.zsír: 6,18g CH: 28,47g Só: 0,90g Zsír: 10,41g Feh.: 11,37g Cuk: g Ca: 325,40mg	tej 2.8 % zsírtartalommal <sup>7</sup> , Teljeskiörlesű rozskenyér <sup>1</sup> , Halpástétom, Afrikai harcsa, zöldfűszeres <sup>4</sup> , paradicsom E: 236,63kcal Tel.zsír: 4,70g CH: 24,19g Só: 0,80g Zsír: 10,50g Feh.: 9,40g Cuk: g Ca: 322,80mg	tej 2.8 % zsírtartalommal <sup>7</sup> , Teljeskiörlesű tönkölybúza kenyér <sup>1</sup> , Vaníliás túrókrém <sup>7</sup> E: 228,75kcal Tel.zsír: 5,51g CH: 26,91g Só: 0,56g Zsír: 8,27g Feh.: 11,01g Cuk: 2,00g Ca: 341,82mg	Limonádé <sup>12</sup> , Korpás zsemle <sup>1</sup> , Margarin, Szeletelt sajt, Alma E: 231,42kcal Tel.zsír: 4,33g CH: 31,80g Só: 0,73g Zsír: 7,76g Feh.: 7,46g Cuk: 11,99g Ca: 7,95mg
Energia:	825,92kcal	811,78kcal	882,56kcal	823,04kcal	937,29kcal
Zsír:	35,65g	28,80g	31,03g	31,15g	31,92g
Telített zsírsav:	16,53g	13,53g	14,25g	15,11g	14,15g
Fehérje:	46,32g	33,30g	42,92g	41,56g	38,43g
Szénhidrát:	91,32g	98,92g	106,18g	91,05g	125,82g
Hozzáadott cukor:	g	g	12,59g	9,00g	18,98g
Só:	2,27g	2,44g	2,71g	2,61g	3,20g
Ca:	773,58mg	930,05mg	483,58mg	898,01mg	353,88mg

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

Óvodás Étlap

Étlap

2024. február 19 - 2024. február 23

Étkezés	2024.02.19 Hétfő	2024.02.20 Kedd	2024.02.21 Szerda	2024.02.22 Csütörtök	2024.02.23 Péntek
<b>Tízórai</b>	<p>Forró csoki<sup>7</sup>, Tejes kifli<sup>1,7</sup></p> <p>E: 268,90kcal      Zsír: 6,86g Tel.zsír: 4,70g    Feh.: 10,52g CH: 39,38g        Cuk: g Só: 0,81g         Ca: 320,00mg</p>	<p>Vaníliás tej<sup>7</sup>, Almás kosárka<sup>1</sup></p> <p>E: 413,28kcal      Zsír: 23,80g Tel.zsír: 13,10g    Feh.: 8,80g CH: 38,30g        Cuk: g Só: 0,66g         Ca: 320,00mg</p>	<p>Tea - zöld<sup>12</sup>, Magvas (Kornspitz) kifli<sup>1,7</sup>, Kockasajt<sup>7</sup></p> <p>E: 279,35kcal      Zsír: 5,92g Tel.zsír: 3,49g    Feh.: 8,33g CH: 46,38g        Cuk: 6,99g Só: 1,01g         Ca: 164,71mg</p>	<p>tej 2.8 % zsírtartalommal<sup>7</sup>, Kukoricás babajka<sup>1</sup>, Párizsikrém<sup>10</sup>, TV paprika</p> <p>E: 251,33kcal      Zsír: 11,12g Tel.zsír: 5,81g    Feh.: 10,72g CH: 26,21g        Cuk: g Só: 1,04g         Ca: 324,30mg</p>	<p>Eper-Homoktövis gyümölcsstea<sup>12</sup>, Magvas fonott<sup>1,7,11</sup>, Magyaros vajkrém<sup>7</sup>, Kígyóborka</p> <p>E: 278,92kcal      Zsír: 9,57g Tel.zsír: 4,32g    Feh.: 7,69g CH: 39,42g        Cuk: 6,99g Só: 0,88g         Ca: 4,54mg</p>
<b>Ebéd</b>	<p>Reszelt tészta leves<sup>1,3,9</sup>, Rakott karfiol<sup>1,7,12</sup></p> <p>E: 540,49kcal      Zsír: 32,85g Tel.zsír: 6,73g    Feh.: 26,02g CH: 34,92g        Cuk: g Só: 1,52g         Ca: 134,89mg</p>	<p>Palócleves sertésből<sup>1,3,7,12</sup>, Spenót főzelék<sup>1,3,7,8,12</sup>, Főtt tojás<sup>3</sup></p> <p>E: 462,60kcal      Zsír: 24,61g Tel.zsír: 4,78g    Feh.: 24,39g CH: 29,32g        Cuk: g Só: 1,66g         Ca: 410,86mg</p>	<p>Húsgaluska leves<sup>1,3,9</sup>, Sajtos-tejfölös csirkemell<sup>7</sup>, Rizi-bizi<sup>9</sup></p> <p>E: 532,67kcal      Zsír: 19,25g Tel.zsír: 6,02g    Feh.: 34,66g CH: 51,35g        Cuk: g Só: 3,56g         Ca: 76,05mg</p>	<p>Köményleves<sup>1,9</sup>, Levesgyöngy betét<sup>1,3,7</sup>, Fejtettbab főzelék<sup>1,7,12</sup>, Párolt pulykamell, kakukkfűves</p> <p>E: 524,60kcal      Zsír: 21,20g Tel.zsír: 5,06g    Feh.: 32,70g CH: 50,42g        Cuk: g Só: 2,44g         Ca: 65,51mg</p>	<p>Alföldi marhagulyás leves<sup>1,3,9,12</sup>, Túrós tészta<sup>1,7</sup></p> <p>E: 499,76kcal      Zsír: 17,08g Tel.zsír: 5,62g    Feh.: 24,30g CH: 60,25g        Cuk: g Só: 1,24g         Ca: 94,21mg</p>
<b>Uzsonna</b>	<p>Teljeskiőrlésű búzakenyér<sup>1</sup>, sajtkrém, natur<sup>7</sup>, Kaliforniai paprika</p> <p>E: 176,74kcal      Zsír: 4,14g Tel.zsír: 2,55g    Feh.: 5,49g CH: 28,81g        Cuk: g Só: 1,30g         Ca: 2,10mg</p>	<p>Teljeskiőrlésű búzakenyér<sup>1</sup>, Margarin, Pápai szendvics sonka, Jégcsapretek</p> <p>E: 172,52kcal      Zsír: 3,68g Tel.zsír: 1,65g    Feh.: 7,46g CH: 27,01g        Cuk: g Só: 1,46g         Ca: 8,10mg</p>	<p>Teljeskiőrlésű rozskenyér<sup>1</sup>, Halpástétom, Afrikai harcsa, zöldfűszeres<sup>4</sup>, paradicsom</p> <p>E: 205,42kcal      Zsír: 6,74g Tel.zsír: 0,98g    Feh.: 5,84g CH: 27,38g        Cuk: g Só: 1,05g         Ca: 4,20mg</p>	<p>Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér<sup>1</sup>, Vaníliás túrókrém<sup>7</sup>, Körte</p> <p>E: 221,11kcal      Zsír: 3,38g Tel.zsír: 1,75g    Feh.: 7,58g CH: 39,52g        Cuk: 2,50g Só: 0,72g         Ca: 36,11mg</p>	<p>Teljeskiőrlésű búzakenyér<sup>1</sup>, Margarin, Szeletelt sajt, Alma</p> <p>E: 266,47kcal      Zsír: 10,55g Tel.zsír: 6,20g    Feh.: 11,33g CH: 30,90g        Cuk: g Só: 1,43g         Ca: 7,88mg</p>
Energia:	986,13kcal	1 048,40kcal	1 017,44kcal	997,04kcal	1 045,15kcal
Zsír:	43,85g	52,09g	31,91g	35,70g	37,21g
Telített zsírsav:	13,98g	19,53g	10,49g	12,62g	16,14g
Fehérje:	42,03g	40,65g	48,83g	50,99g	43,32g
Szénhidrát:	103,11g	94,63g	125,11g	116,15g	130,57g
Hozzáadott cukor:	g	g	6,99g	2,50g	6,99g
Só:	3,63g	3,77g	5,63g	4,20g	3,54g
Ca:	456,99mg	738,96mg	244,96mg	425,92mg	106,63mg

**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

Alsó tagozatos Iskolás Étlap

Étlap

2024. február 19 - 2024. február 23

Étkezés	2024.02.19 Hétfő	2024.02.20 Kedd	2024.02.21 Szerda	2024.02.22 Csütörtök	2024.02.23 Péntek
<b>Tízórai</b>	<p>Forró csoki<sup>7</sup>, Tejes kifli<sup>1,7</sup></p> <p>E: 299,94kcal Tel.zsír: 5,73g CH: 42,27g Só: 0,86g</p> <p>Zsír: 8,29g Feh.: 12,04g Cuk: g Ca: 400,00mg</p>	<p>Vaníliás tej<sup>7</sup>, Almás kosárka<sup>1</sup></p> <p>E: 444,23kcal Tel.zsír: 14,10g CH: 41,30g Só: 0,70g</p> <p>Zsír: 25,20g Feh.: 10,30g Cuk: g Ca: 400,00mg</p>	<p>Tea - zöld<sup>12</sup>, Magvas (Kornspitz) kifli<sup>1,7</sup>, Kockasajt<sup>7</sup></p> <p>E: 279,35kcal Tel.zsír: 3,49g CH: 46,38g Só: 1,01g</p> <p>Zsír: 5,92g Feh.: 8,33g Cuk: 6,99g Ca: 164,71mg</p>	<p>tej 2.8 % zsírtartalommal<sup>7</sup>, Kukoricás babajka<sup>1</sup>, Párizsikrém<sup>10</sup>, TV paprika</p> <p>E: 354,44kcal Tel.zsír: 6,84g CH: 43,43g Só: 1,43g</p> <p>Zsír: 12,77g Feh.: 14,75g Cuk: g Ca: 405,71mg</p>	<p>Eper-Homoktövis gyümölcsstea<sup>12</sup>, Magvas fonott<sup>1,7,11</sup>, Magyaros vajkrém<sup>7</sup>, Kígyóborka</p> <p>E: 280,10kcal Tel.zsír: 4,32g CH: 39,59g Só: 0,88g</p> <p>Zsír: 9,58g Feh.: 7,79g Cuk: 6,99g Ca: 6,04mg</p>
<b>Ebéd</b>	<p>Reszelt tészta leves<sup>1,3,9</sup>, Rakott karfiol<sup>1,7,12</sup></p> <p>E: 649,51kcal Tel.zsír: 7,52g CH: 43,32g Só: 2,09g</p> <p>Zsír: 38,71g Feh.: 31,68g Cuk: g Ca: 161,30mg</p>	<p>Palócleves sertésből<sup>1,3,7,12</sup>, Spenót főzelék<sup>1,3,7,8,12</sup>, Főtt tojás<sup>3</sup></p> <p>E: 555,12kcal Tel.zsír: 5,97g CH: 36,71g Só: 2,14g</p> <p>Zsír: 29,79g Feh.: 27,90g Cuk: g Ca: 484,20mg</p>	<p>Húsgaluska leves<sup>1,3,9</sup>, Sajtos-tejfölös csirkemell<sup>7</sup>, Rizi-bizi<sup>9</sup></p> <p>E: 649,90kcal Tel.zsír: 7,81g CH: 61,33g Só: 4,34g</p> <p>Zsír: 25,08g Feh.: 40,08g Cuk: g Ca: 97,56mg</p>	<p>Köményleves<sup>1,9</sup>, Levesgyöngy betét<sup>1,3,7</sup>, Fejtettbab főzelék<sup>1,7,12</sup>, Párolt pulykamell, kakukkfűves</p> <p>E: 661,02kcal Tel.zsír: 6,97g CH: 62,18g Só: 3,21g</p> <p>Zsír: 28,48g Feh.: 38,61g Cuk: g Ca: 87,04mg</p>	<p>Alföldi marhagulyás leves<sup>1,3,9,12</sup>, Túrós tészta<sup>1,7</sup></p> <p>E: 594,03kcal Tel.zsír: 6,74g CH: 70,99g Só: 1,56g</p> <p>Zsír: 20,95g Feh.: 28,04g Cuk: g Ca: 110,92mg</p>
<b>Uzsonna</b>	<p>Teljeskiőrlésű búzakenyér<sup>1</sup>, sajtkrém, natur<sup>7</sup>, Kaliforniai paprika</p> <p>E: 179,83kcal Tel.zsír: 2,55g CH: 29,41g Só: 1,30g</p> <p>Zsír: 4,17g Feh.: 5,59g Cuk: g Ca: 2,80mg</p>	<p>Teljeskiőrlésű búzakenyér<sup>1</sup>, Margarin, Pápai szendvics sonka, Jégcsapretek</p> <p>E: 204,47kcal Tel.zsír: 2,82g CH: 27,63g Só: 1,80g</p> <p>Zsír: 6,29g Feh.: 9,15g Cuk: g Ca: 10,80mg</p>	<p>Teljeskiőrlésű rozskenyér<sup>1</sup>, Halpástétom, Afrikai harcsa, zöldfűszeres<sup>4</sup>, paradicsom</p> <p>E: 240,95kcal Tel.zsír: 1,40g CH: 28,37g Só: 1,21g</p> <p>Zsír: 9,80g Feh.: 6,81g Cuk: g Ca: 5,60mg</p>	<p>Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér<sup>1</sup>, Vaníliás túrókrém<sup>7</sup>, Körte</p> <p>E: 262,08kcal Tel.zsír: 2,06g CH: 47,18g Só: 0,72g</p> <p>Zsír: 4,07g Feh.: 8,45g Cuk: 3,50g Ca: 48,36mg</p>	<p>Teljeskiőrlésű búzakenyér<sup>1</sup>, Margarin, Szeletelt sajt, Alma</p> <p>E: 299,81kcal Tel.zsír: 7,10g CH: 34,05g Só: 1,49g</p> <p>Zsír: 12,73g Feh.: 11,59g Cuk: g Ca: 12,60mg</p>
Energia:	1 129,27kcal	1 203,83kcal	1 170,20kcal	1 277,54kcal	1 173,94kcal
Zsír:	51,17g	61,28g	40,80g	45,33g	43,26g
Telített zsírsav:	15,80g	22,89g	12,69g	15,87g	18,16g
Fehérje:	49,31g	47,35g	55,23g	61,82g	47,43g
Szénhidrát:	115,01g	105,64g	136,08g	152,79g	144,63g
Hozzáadott cukor:	g	g	6,99g	3,50g	6,99g
Só:	4,25g	4,64g	6,55g	5,37g	3,94g
Ca:	564,10mg	895,00mg	267,88mg	541,11mg	129,56mg

**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

2024. február 19 - 2024. február 23

Étkezés	2024.02.19 Hétfő	2024.02.20 Kedd	2024.02.21 Szerda	2024.02.22 Csütörtök	2024.02.23 Péntek
<b>Tízórai</b>	<p>Forró csoki<sup>7</sup>, Tejes kifli<sup>1,7</sup></p> <p>E: 301,94kcal Tel.zsír: 5,76g CH: 42,67g Só: 0,87g</p> <p>Zsír: 8,32g Feh.: 12,06g Cuk: g Ca: 400,00mg</p>	<p>Vaníliás tej<sup>7</sup>, Almás kosárka<sup>1</sup></p> <p>E: 445,38kcal Tel.zsír: 14,10g CH: 41,60g Só: 0,70g</p> <p>Zsír: 25,20g Feh.: 10,30g Cuk: g Ca: 400,00mg</p>	<p>Tea - zöld<sup>12</sup>, Magvas (Kornspitz) kifli<sup>1,7</sup>, Kockasajt<sup>7</sup></p> <p>E: 310,31kcal Tel.zsír: 5,02g CH: 47,86g Só: 1,13g</p> <p>Zsír: 8,30g Feh.: 9,37g Cuk: 6,99g Ca: 249,54mg</p>	<p>tej 2.8 % zsírtartalommal<sup>7</sup>, Kukoricás babajka<sup>1</sup>, Párizsikrém<sup>10</sup>, TV paprika</p> <p>E: 375,24kcal Tel.zsír: 7,43g CH: 44,01g Só: 1,58g</p> <p>Zsír: 14,54g Feh.: 15,50g Cuk: g Ca: 406,91mg</p>	<p>Eper-Homoktövis gyümölcsstea<sup>12</sup>, Magvas fonott<sup>1,7,11</sup>, Magyaros vajkrém<sup>7</sup>, Kígyóborka</p> <p>E: 302,62kcal Tel.zsír: 5,62g CH: 40,16g Só: 0,98g</p> <p>Zsír: 11,59g Feh.: 8,39g Cuk: 6,99g Ca: 7,54mg</p>
<b>Ebéd</b>	<p>Reszelt tészta leves<sup>1,3,9</sup>, Rakott karfiol<sup>1,7,12</sup>, Banán</p> <p>E: 862,34kcal Tel.zsír: 8,30g CH: 117,60g Só: 2,66g</p> <p>Zsír: 44,60g Feh.: 38,46g Cuk: g Ca: 187,26mg</p>	<p>Palócleves sertésből<sup>1,3,7,12</sup>, Spenót főzelék<sup>1,3,7,8,12</sup>, Főtt tojás<sup>3</sup></p> <p>E: 718,20kcal Tel.zsír: 6,84g CH: 42,55g Só: 2,70g</p> <p>Zsír: 39,43g Feh.: 36,74g Cuk: g Ca: 547,67mg</p>	<p>Húsgaluska leves<sup>1,3,9</sup>, Sajtos-tejfölös csirkemell<sup>7</sup>, Rizi-bizi<sup>9</sup></p> <p>E: 753,68kcal Tel.zsír: 8,74g CH: 70,81g Só: 5,31g</p> <p>Zsír: 28,76g Feh.: 47,58g Cuk: g Ca: 106,55mg</p>	<p>Köményleves<sup>1,9</sup>, Levesgyöngy betét<sup>1,3,7</sup>, Fejtettbab főzelék<sup>1,7,12</sup>, Párolt pulykamell, kakukkfűves</p> <p>E: 840,41kcal Tel.zsír: 8,94g CH: 76,70g Só: 4,19g</p> <p>Zsír: 38,18g Feh.: 47,04g Cuk: g Ca: 101,47mg</p>	<p>Alföldi marhagulyás leves<sup>1,3,9,12</sup>, Túrós tészta<sup>1,7</sup></p> <p>E: 692,17kcal Tel.zsír: 7,78g CH: 81,86g Só: 2,17g</p> <p>Zsír: 24,73g Feh.: 32,79g Cuk: g Ca: 126,55mg</p>
<b>Uzsonna</b>	<p>Teljeskiőrlésű búzakenyér<sup>1</sup>, sajtkrém, natur<sup>7</sup>, Kaliforniai paprika</p> <p>E: 197,12kcal Tel.zsír: 3,33g CH: 30,52g Só: 1,46g</p> <p>Zsír: 5,40g Feh.: 6,07g Cuk: g Ca: 3,50mg</p>	<p>Teljeskiőrlésű búzakenyér<sup>1</sup>, Margarin, Pápai szendvics sonka, Jégcsapretek</p> <p>E: 205,88kcal Tel.zsír: 2,83g CH: 27,90g Só: 1,80g</p> <p>Zsír: 6,30g Feh.: 9,26g Cuk: g Ca: 13,50mg</p>	<p>Teljeskiőrlésű rozskenyér<sup>1</sup>, Halpástétom, Afrikai harcsa, zöldfűszeres<sup>4</sup>, paradicsom</p> <p>E: 276,49kcal Tel.zsír: 1,81g CH: 29,36g Só: 1,36g</p> <p>Zsír: 12,86g Feh.: 7,78g Cuk: g Ca: 7,00mg</p>	<p>Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér<sup>1</sup>, Vaníliás túrókrém<sup>7</sup>, Körte</p> <p>E: 287,43kcal Tel.zsír: 2,26g CH: 51,94g Só: 0,73g</p> <p>Zsír: 4,51g Feh.: 8,93g Cuk: 4,00g Ca: 56,15mg</p>	<p>Teljeskiőrlésű búzakenyér<sup>1</sup>, Margarin, Szeletelt sajt, Alma</p> <p>E: 342,85kcal Tel.zsír: 8,80g CH: 36,20g Só: 1,66g</p> <p>Zsír: 15,45g Feh.: 14,01g Cuk: g Ca: 15,75mg</p>
Energia:	1 361,39kcal	1 369,46kcal	1 340,48kcal	1 503,08kcal	1 337,64kcal
Zsír:	58,32g	70,93g	49,92g	57,23g	51,77g
Telített zsírsav:	17,39g	23,77g	15,57g	18,63g	22,20g
Fehérje:	56,59g	56,30g	64,73g	71,47g	55,20g
Szénhidrát:	190,79g	112,05g	148,03g	172,64g	158,22g
Hozzáadott cukor:	g	g	6,99g	4,00g	6,99g
Só:	4,99g	5,21g	7,80g	6,50g	4,81g
Ca:	590,76mg	961,17mg	363,09mg	564,54mg	149,84mg

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

## Középiskolás Étlap

## Étlap

2024. február 19 - 2024. február 23

2024.02.19 Hétfő	2024.02.20 Kedd	2024.02.21 Szerda	2024.02.22 Csütörtök	2024.02.23 Péntek
<p><b>Reszelt tészta leves<sup>1,3,9</sup>, Rakott karfiol<sup>1,7,12</sup></b></p> <p>E: 850,70kcal Tel.zsír.: 9,08g CH: 57,71g Só: 3,11g</p> <p>Zsír: 50,23g Feh.: 41,64g Cuk: g Ca: 198,99mg</p>	<p><b>Palócleves sertésből<sup>1,3,7,12</sup>, Spenót főzelék<sup>1,3,7,8,12</sup>, Főtt tojás<sup>3</sup></b></p> <p>E: 812,01kcal Tel.zsír.: 7,82g CH: 49,21g Só: 3,20g</p> <p>Zsír: 44,65g Feh.: 41,18g Cuk: g Ca: 638,08mg</p>	<p><b>Húsgaluska leves<sup>1,3,9</sup>, Sajtos-tejfölös csirkemell<sup>7</sup>, Rizi-bizi<sup>9</sup></b></p> <p>E: 838,07kcal Tel.zsír.: 9,35g CH: 80,69g Só: 6,21g</p> <p>Zsír: 31,09g Feh.: 52,73g Cuk: g Ca: 117,24mg</p>	<p><b>Köményleves<sup>1,9</sup>, Levesgyöngy betét<sup>1,3,7</sup>, Fejtettbab főzelék<sup>1,7,12</sup>, Párolt pulykamell, kakukkfűves</b></p> <p>E: 877,63kcal Tel.zsír.: 9,51g CH: 76,02g Só: 4,74g</p> <p>Zsír: 40,35g Feh.: 51,96g Cuk: g Ca: 108,14mg</p>	<p><b>Alföldi marhagulyás leves<sup>1,3,9,12</sup>, Túrós tészta<sup>1,7</sup></b></p> <p>E: 780,63kcal Tel.zsír.: 8,59g CH: 92,59g Só: 2,59g</p> <p>Zsír: 27,99g Feh.: 36,45g Cuk: g Ca: 140,02mg</p>
<p>Energia: 850,70kcal Zsír: 50,23g Telített zsírsav: 9,08g Fehérje: 41,64g Szénhidrát: 57,71g Hozzáadott cukor: g Só: 3,11g Ca: 198,99mg</p>	<p>Energia: 812,01kcal Zsír: 44,65g Telített zsírsav: 7,82g Fehérje: 41,18g Szénhidrát: 49,21g Hozzáadott cukor: g Só: 3,20g Ca: 638,08mg</p>	<p>Energia: 838,07kcal Zsír: 31,09g Telített zsírsav: 9,35g Fehérje: 52,73g Szénhidrát: 80,69g Hozzáadott cukor: g Só: 6,21g Ca: 117,24mg</p>	<p>Energia: 877,63kcal Zsír: 40,35g Telített zsírsav: 9,51g Fehérje: 51,96g Szénhidrát: 76,02g Hozzáadott cukor: g Só: 4,74g Ca: 108,14mg</p>	<p>Energia: 780,63kcal Zsír: 27,99g Telített zsírsav: 8,59g Fehérje: 36,45g Szénhidrát: 92,59g Hozzáadott cukor: g Só: 2,59g Ca: 140,02mg</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. február 19 - 2024. február 23

2024.02.19 Hétfő	2024.02.20 Kedd	2024.02.21 Szerda	2024.02.22 Csütörtök	2024.02.23 Péntek
<p><b>Reszelt tészta leves<sup>1,3,9</sup>, Rakott karfiol<sup>1,7,12</sup></b></p> <p>E: 848,20kcal Tel.zsír.: 9,08g CH: 57,18g Só: 3,11g</p> <p>Zsír: 50,22g Feh.: 41,56g Cuk: g Ca: 197,04mg</p>	<p><b>Palócleves sertésből<sup>1,3,7,12</sup>, Spenót főzelék<sup>1,3,7,8,12</sup>, Főtt tojás<sup>3</sup></b></p> <p>E: 812,01kcal Tel.zsír.: 7,82g CH: 49,21g Só: 3,20g</p> <p>Zsír: 44,65g Feh.: 41,18g Cuk: g Ca: 638,08mg</p>	<p><b>Húsgaluska leves<sup>1,3,9</sup>, Sajtos-tejfőlés csirkemell<sup>7</sup>, Rizi-bizi<sup>9</sup></b></p> <p>E: 838,07kcal Tel.zsír.: 9,35g CH: 80,69g Só: 6,21g</p> <p>Zsír: 31,09g Feh.: 52,73g Cuk: g Ca: 117,24mg</p>	<p><b>Köményleves<sup>1,9</sup>, Levesgyöngy betét<sup>1,3,7</sup>, Fejtettbab főzelék<sup>1,7,12</sup>, Párolt pulykamell, kakukkfűves</b></p> <p>E: 877,63kcal Tel.zsír.: 9,51g CH: 76,02g Só: 4,74g</p> <p>Zsír: 40,35g Feh.: 51,96g Cuk: g Ca: 108,14mg</p>	<p><b>Alföldi marhagulyás leves<sup>1,3,9,12</sup>, Túrós tészta<sup>1,7</sup></b></p> <p>E: 780,63kcal Tel.zsír.: 8,59g CH: 92,59g Só: 2,59g</p> <p>Zsír: 27,99g Feh.: 36,45g Cuk: g Ca: 140,02mg</p>
<p>Energia: 848,20kcal Zsír: 50,22g Telített zsírsav: 9,08g Fehérje: 41,56g Szénhidrát: 57,18g Hozzáadott cukor: g Só: 3,11g Ca: 197,04mg</p>	<p>Energia: 812,01kcal Zsír: 44,65g Telített zsírsav: 7,82g Fehérje: 41,18g Szénhidrát: 49,21g Hozzáadott cukor: g Só: 3,20g Ca: 638,08mg</p>	<p>Energia: 838,07kcal Zsír: 31,09g Telített zsírsav: 9,35g Fehérje: 52,73g Szénhidrát: 80,69g Hozzáadott cukor: g Só: 6,21g Ca: 117,24mg</p>	<p>Energia: 877,63kcal Zsír: 40,35g Telített zsírsav: 9,51g Fehérje: 51,96g Szénhidrát: 76,02g Hozzáadott cukor: g Só: 4,74g Ca: 108,14mg</p>	<p>Energia: 780,63kcal Zsír: 27,99g Telített zsírsav: 8,59g Fehérje: 36,45g Szénhidrát: 92,59g Hozzáadott cukor: g Só: 2,59g Ca: 140,02mg</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