

Bölcsődés étlap

Étlap

2024. március 4 - 2024. március 8

| Étkezés           | 2024.03.04<br>Hétfő   | 2024.03.05<br>Kedd  | 2024.03.06<br>Szerda   | 2024.03.07<br>Csütörtök   | 2024.03.08<br>Péntek   |
|-------------------|---|---|--|---|--|
| <b>Reggeli</b>    | Vaníliás tej <sup>7</sup> , Dejós búrkifli <sup>1</sup><br>E: 324,45kcal<br>Tel.zsír: 9,50g<br>CH: 27,50g<br>Só: 0,48g<br>Zsír: 17,10g<br>Feh.: 9,60g<br>Cuk: g<br>Ca: 320,00mg   | Eper-Homoktövis gyümölcs <sup>12</sup> , Tejes kifli <sup>1,7</sup> , Margarin, Szeletelt sajt, TV paprika<br>E: 180,27kcal<br>Tel.zsír: 4,48g<br>CH: 20,13g<br>Só: 0,67g<br>Zsír: 7,70g<br>Feh.: 7,07g<br>Cuk: 6,99g<br>Ca: 2,44mg     | Forró csoki <sup>7</sup> , Rozsos babajka <sup>1</sup> , Margarin<br>E: 242,33kcal<br>Tel.zsír: 5,28g<br>CH: 30,55g<br>Só: 0,72g<br>Zsír: 8,34g<br>Feh.: 8,98g<br>Cuk: g<br>Ca: 320,00mg   | Tea <sup>2</sup> , Sajtos kifli <sup>1,7</sup> , Zöldfűszeres vajkrém <sup>7</sup> , paradicsom<br>E: 130,70kcal<br>Tel.zsír: 3,11g<br>CH: 17,73g<br>Só: 0,45g<br>Zsír: 4,98g<br>Feh.: 3,46g<br>Cuk: 5,00g<br>Ca: 3,74mg                  | UHT tej 2,8 <sup>7</sup> , Fahéjas gabonapehely<br>E: 172,67kcal<br>Tel.zsír: 3,86g<br>CH: 21,42g<br>Só: 0,29g<br>Zsír: 5,96g<br>Feh.: 7,74g<br>Cuk: g<br>Ca: 240,00mg                               |
| <b>Tízórai</b>    | Vaniliás túrókrém <sup>7</sup><br>E: 55,69kcal<br>Tel.zsír: 1,77g<br>CH: 4,50g<br>Só: 0,01g<br>Zsír: 2,50g<br>Feh.: 2,50g<br>Cuk: g<br>Ca: 20,00mg  | Gyümölcs joghurt <sup>7</sup> , Korpovit keksz 75% teljes kiőrlésű <sup>1,12</sup><br>E: 191,55kcal<br>Tel.zsír: 2,91g<br>CH: 27,15g<br>Só: 0,22g<br>Zsír: 4,95g<br>Feh.: 5,32g<br>Cuk: 0,90g<br>Ca: 180,00mg                           | Narancs<br>E: 33,10kcal<br>Tel.zsír: g<br>CH: 7,65g<br>Só: g<br>Zsír: 0,15g<br>Feh.: 0,45g<br>Cuk: g<br>Ca: 32,85mg  | Házi Körtés, zabpelyhes keksz <sup>1,3,5,8,11,12</sup><br>E: 291,17kcal<br>Tel.zsír: 4,03g<br>CH: 47,56g<br>Só: 0,07g<br>Zsír: 10,17g<br>Feh.: 4,83g<br>Cuk: 11,99g<br>Ca: 18,28mg  | Körte<br>E: 39,75kcal<br>Tel.zsír: g<br>CH: 9,00g<br>Só: g<br>Zsír: 0,23g<br>Feh.: 0,30g<br>Cuk: g<br>Ca: 11,77mg  |
| <b>Ebéd</b>       | Rántott halrúd (sütőben sütvé) <sup>1,2,3,6,7,9,10</sup> , Brokkoli főzelék <sup>1,7</sup><br>E: 229,73kcal<br>Tel.zsír: 1,97g<br>CH: 23,88g<br>Só: 1,09g<br>Zsír: 9,67g<br>Feh.: 10,61g<br>Cuk: g<br>Ca: 212,58mg                                  | Tökfőzelék <sup>1,7</sup> , Fűszeres aprópecsenye <sup>12</sup><br>E: 251,32kcal<br>Tel.zsír: 2,35g<br>CH: 14,60g<br>Só: 1,15g<br>Zsír: 14,59g<br>Feh.: 14,12g<br>Cuk: g<br>Ca: 57,80mg   | Mustáros hagymás csirkecomb <sup>10</sup> , Párolt bulgur <sup>1,9</sup> , Ózibarack befőtt<br>E: 363,13kcal<br>Tel.zsír: 0,90g<br>CH: 47,71g<br>Só: 0,95g<br>Zsír: 14,00g<br>Feh.: 14,29g<br>Cuk: 5,60g<br>Ca: 33,37mg                | Párolt pulykamell, Paradicsomos burgonyafőzelék <sup>1</sup><br>E: 256,17kcal<br>Tel.zsír: 0,69g<br>CH: 32,06g<br>Só: 0,88g<br>Zsír: 6,17g<br>Feh.: 17,26g<br>Cuk: 3,10g<br>Ca: 13,16mg   | Frankfurti leves <sup>1,7,9,12</sup> , Sajtos Tejfölös tészta <sup>1,7</sup><br>E: 438,20kcal<br>Tel.zsír: 8,44g<br>CH: 43,13g<br>Só: 1,49g<br>Zsír: 21,78g<br>Feh.: 15,95g<br>Cuk: g<br>Ca: 61,40mg |
| <b>Uzsonna</b>    | tej 2.8 % zsírtartalommal <sup>7</sup> , Kukoricás kenyér <sup>1</sup> , Szárnyas májkrém <sup>1</sup> , Kaliforniai paprika<br>E: 207,97kcal<br>Tel.zsír: 4,42g<br>CH: 25,20g<br>Só: 0,93g<br>Zsír: 7,15g<br>Feh.: 9,76g<br>Cuk: g<br>Ca: 321,40mg | tej 2.8 % zsírtartalommal <sup>7</sup> , Zöldséges stangli <sup>1,7</sup> , Körözött <sup>7</sup> , Kígyóuborka<br>E: 240,17kcal<br>Tel.zsír: 5,73g<br>CH: 25,58g<br>Só: 0,81g<br>Zsír: 9,22g<br>Feh.: 12,34g<br>Cuk: g<br>Ca: 347,79mg | tej 2.8 % zsírtartalommal <sup>7</sup> , Félbarna kenyér <sup>1</sup> , Tojáskrém <sup>3,10</sup> , TV paprika<br>E: 233,20kcal<br>Tel.zsír: 4,55g<br>CH: 23,83g<br>Só: 0,72g<br>Zsír: 9,28g<br>Feh.: 10,90g<br>Cuk: g<br>Ca: 331,56mg | tej 2.8 % zsírtartalommal <sup>7</sup> , Zsemle <sup>1</sup> , Margarin, Főtt tojás <sup>3</sup> , Kápia paprika<br>E: 247,01kcal<br>Tel.zsír: 4,93g<br>CH: 24,70g<br>Só: 0,64g<br>Zsír: 10,23g<br>Feh.: 11,33g<br>Cuk: g<br>Ca: 329,40mg | UHT tej 2,8 <sup>7</sup> , Pizzás csiga <sup>1,3,7</sup> , Alma<br>E: 267,01kcal<br>Tel.zsír: 7,54g<br>CH: 26,41g<br>Só: 0,54g<br>Zsír: 13,38g<br>Feh.: 9,28g<br>Cuk: g<br>Ca: 247,88mg              |
| Energia:          | 817,84kcal  | 863,31kcal  | 871,77kcal   | 925,06kcal  | 917,63kcal   |
| Zsír:             | 36,42g  | 36,46g  | 31,77g   | 31,55g  | 41,35g   |
| Telített zsírsav: | 17,66g  | 15,47g  | 10,73g   | 12,77g  | 19,84g   |
| Fehérje:          | 32,47g  | 38,86g  | 34,62g   | 36,88g  | 33,27g   |
| Szénhidrát:       | 81,07g  | 87,46g  | 109,74g  | 122,05g   | 99,96g   |
| Hozzáadott cukor: | g   | 7,89g   | 5,60g  | 20,08g  | g  |
| Só:               | 2,51g   | 2,84g   | 2,39g  | 2,05g   | 2,32g  |
| Ca:               | 873,98mg  | 588,03mg  | 717,78mg   | 364,58mg  | 561,05mg   |

**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. március 4 - 2024. március 8

| Étkezés           | 2024.03.04<br>Hétfő   | 2024.03.05<br>Kedd  | 2024.03.06<br>Szerda   | 2024.03.07<br>Csütörtök  | 2024.03.08<br>Péntek  |
|-------------------|---|---|--|--|---|
| <b>Tízórai</b>    | Vaníliás tej <sup>7</sup> , Dejós búrkifli <sup>1</sup><br>E: 326,36kcal<br>Tel.zsír: 9,50g<br>CH: 28,00g<br>Só: 0,48g<br>Zsír: 17,10g<br>Feh.: 9,60g<br>Cuk: g<br>Ca: 320,00mg                                   | Eper-Homoktövis gyümölcsstea <sup>12</sup> , Magvas (Kornspitz) kifli <sup>1,7</sup> , Margarin<br>E: 236,94kcal<br>Tel.zsír: 1,42g<br>CH: 43,51g<br>Só: 0,84g<br>Zsír: 3,30g<br>Feh.: 6,40g<br>Cuk: 6,99g<br>Ca: 0,04mg              | Forró csoki <sup>7</sup> , Rozsos babajka <sup>1</sup> , Szezámmagos sajtkrém <sup>7,11</sup><br>E: 373,86kcal<br>Tel.zsír: 6,99g<br>CH: 49,39g<br>Só: 1,54g<br>Zsír: 11,51g<br>Feh.: 14,19g<br>Cuk: g<br>Ca: 326,70mg                                   | Tea <sup>12</sup> , Burgonyás zsemle <sup>1</sup> , Zöldfűszeres vajkrém <sup>7</sup><br>E: 290,64kcal<br>Tel.zsír: 4,05g<br>CH: 48,08g<br>Só: 1,02g<br>Zsír: 6,69g<br>Feh.: 8,11g<br>Cuk: 6,99g<br>Ca: 0,95mg                                       | UHT tej 2,8 <sup>7</sup> , Fahéjas gabonapehely<br>E: 230,14kcal<br>Tel.zsír: 3,92g<br>CH: 33,24g<br>Só: 0,38g<br>Zsír: 6,32g<br>Feh.: 8,88g<br>Cuk: g<br>Ca: 240,00mg                                |
| <b>Ebéd</b>       | Francia hagymaleves <sup>7,9</sup> , Mexikói sertésragu <sup>12</sup> , Párolt rizs<br>E: 496,77kcal<br>Tel.zsír: 1,53g<br>CH: 73,16g<br>Só: 2,28g<br>Zsír: 10,94g<br>Feh.: 22,68g<br>Cuk: 1,89g<br>Ca: 72,48mg   | Lebbencsleves <sup>1,9,12</sup> , Tökfőzelék <sup>1,7</sup> , Fűszeres aprópecsenye <sup>12</sup> , Banán<br>E: 589,61kcal<br>Tel.zsír: 4,87g<br>CH: 69,14g<br>Só: 2,83g<br>Zsír: 34,64g<br>Feh.: 18,26g<br>Cuk: 0,01g<br>Ca: 84,88mg | Kertészleves <sup>1,7,9</sup> , Mustáros hagymás csirkecomb <sup>10</sup> , Párolt bulgur <sup>1,9</sup> , Őszibarack befőtt<br>E: 531,31kcal<br>Tel.zsír: 1,75g<br>CH: 64,62g<br>Só: 2,23g<br>Zsír: 22,48g<br>Feh.: 19,09g<br>Cuk: 8,40g<br>Ca: 68,94mg | Fokhagymás rántott leves, levesgyöngy <sup>1,3,7,12</sup> , Párolt pulykamell, Paradicsomos burgonyafőzelék <sup>1</sup><br>E: 502,94kcal<br>Tel.zsír: 3,25g<br>CH: 60,32g<br>Só: 1,68g<br>Zsír: 17,28g<br>Feh.: 26,20g<br>Cuk: 6,22g<br>Ca: 24,02mg | Frankfurti leves <sup>1,7,9,12</sup> , Sajtos-Tejfölös tészta <sup>1,7</sup><br>E: 557,13kcal<br>Tel.zsír: 10,67g<br>CH: 53,06g<br>Só: 2,12g<br>Zsír: 28,55g<br>Feh.: 20,24g<br>Cuk: g<br>Ca: 84,90mg |
| <b>Uzsonna</b>    | Teljeskiőrlésű rozskenyér <sup>1</sup> , Szárnyas májkrém <sup>1</sup> , Kaliforniai paprika<br>E: 170,46kcal<br>Tel.zsír: 0,54g<br>CH: 29,13g<br>Só: 1,05g<br>Zsír: 2,11g<br>Feh.: 5,82g<br>Cuk: g<br>Ca: 2,10mg | Teljeskiőrlésű búzakenyér <sup>1</sup> , Körözött <sup>7</sup> , Kígyóuborka<br>E: 179,68kcal<br>Tel.zsír: 2,13g<br>CH: 27,39g<br>Só: 1,21g<br>Zsír: 3,91g<br>Feh.: 8,01g<br>Cuk: g<br>Ca: 33,66mg                                    | Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér <sup>1</sup> , Tojáskrém <sup>3,10</sup> , TV paprika<br>E: 188,37kcal<br>Tel.zsír: 0,69g<br>CH: 26,27g<br>Só: 0,90g<br>Zsír: 4,66g<br>Feh.: 7,58g<br>Cuk: g<br>Ca: 15,19mg  | Teljeskiőrlésű búzakenyér <sup>1</sup> , Csicseriborsókrém <sup>11,12</sup> , paradicsom<br>E: 171,36kcal<br>Tel.zsír: 0,39g<br>CH: 30,30g<br>Só: 1,20g<br>Zsír: 1,98g<br>Feh.: 6,26g<br>Cuk: g<br>Ca: 31,79mg                                       | Pizzás csiga <sup>1,3,7</sup> , Alma<br>E: 277,52kcal<br>Tel.zsír: 7,48g<br>CH: 28,37g<br>Só: 0,67g<br>Zsír: 15,26g<br>Feh.: 5,06g<br>Cuk: g<br>Ca: 7,88mg  |
| Energia:          | 993,59kcal  | 1 006,23kcal  | 1 093,54kcal   | 964,94kcal   | 1 064,80kcal  |
| Zsír:             | 30,15g  | 41,85g  | 38,65g   | 25,96g   | 50,13g  |
| Telített zsírsav: | 11,57g  | 8,43g   | 9,43g  | 7,69g  | 22,07g  |
| Fehérje:          | 38,10g  | 32,67g  | 40,86g   | 40,57g   | 34,18g  |
| Szénhidrát:       | 130,29g   | 140,04g   | 140,28g  | 138,70g  | 114,67g   |
| Hozzáadott cukor: | 1,89g   | 7,00g   | 8,40g  | 13,21g   | g   |
| Só:               | 3,81g   | 4,89g   | 4,66g  | 3,90g  | 3,16g   |
| Ca:               | 394,58mg  | 118,58mg  | 410,83mg   | 56,76mg  | 332,78mg  |

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

## Alsó tagozatos Iskolás Étlap

## Étlap

2024. március 4 - 2024. március 8

| Étkezés           | 2024.03.04<br>Hétfő   | 2024.03.05<br>Kedd   | 2024.03.06<br>Szerda  | 2024.03.07<br>Csütörtök  | 2024.03.08<br>Péntek   |
|-------------------|---|--|---|--|--|
| <b>Tízórai</b>    | Vaníliás tej <sup>7</sup> , Lekváros táska <sup>1</sup><br><br>E: 540,27kcal<br>Tel.zsír: 16,00g<br>CH: 59,00g<br>Só: 0,83g<br><br>Zsír: 28,00g<br>Feh.: 12,80g<br>Cuk: g<br>Ca: 400,00mg                                 | Eper-Homoktövis gyümölcsstea <sup>12</sup> , Magvas (Kornspitz) kifli <sup>1,7</sup> , Margarin<br><br>E: 254,63kcal<br>Tel.zsír: 2,32g<br>CH: 43,51g<br>Só: 0,90g<br><br>Zsír: 5,30g<br>Feh.: 6,48g<br>Cuk: 6,99g<br>Ca: 0,04mg               | Forró csoki <sup>7</sup> , Rozsos babajka <sup>1</sup> , Szezámmagos sajtkrém <sup>7,11</sup><br><br>E: 408,10kcal<br>Tel.zsír: 8,02g<br>CH: 52,34g<br>Só: 1,60g<br><br>Zsír: 13,21g<br>Feh.: 15,85g<br>Cuk: g<br>Ca: 410,05mg                                    | Tea <sup>12</sup> , Burgonyás zsemle <sup>1</sup> , Zöldfűszeres vajkrém <sup>7</sup><br><br>E: 298,68kcal<br>Tel.zsír: 4,05g<br>CH: 50,08g<br>Só: 1,02g<br><br>Zsír: 6,69g<br>Feh.: 8,11g<br>Cuk: 8,99g<br>Ca: 0,96mg                                       | UHT tej 2,8 <sup>7</sup> , Fahéjas gabonapehely<br><br>E: 297,25kcal<br>Tel.zsír: 4,91g<br>CH: 43,52g<br>Só: 0,49g<br><br>Zsír: 7,96g<br>Feh.: 11,29g<br>Cuk: g<br>Ca: 300,00mg                                |
| <b>Ebéd</b>       | Francia hagymaleves <sup>7,9</sup> , Mexikói sertésragu <sup>12</sup> , Párolt rizs<br><br>E: 590,84kcal<br>Tel.zsír: 1,97g<br>CH: 86,03g<br>Só: 3,07g<br><br>Zsír: 13,55g<br>Feh.: 26,44g<br>Cuk: 2,54g<br>Ca: 84,19mg   | Lebbencsleves <sup>1,9,12</sup> , Tökfőzelék <sup>1,7</sup> , Fűszeres aprópecsenye <sup>12</sup> , Banán<br><br>E: 757,98kcal<br>Tel.zsír: 6,02g<br>CH: 98,83g<br>Só: 3,54g<br><br>Zsír: 43,15g<br>Feh.: 23,21g<br>Cuk: 0,01g<br>Ca: 106,27mg | Kertészleves <sup>1,7,9</sup> , Mustáros hagymás csirkecomb <sup>10</sup> , Párolt bulgur <sup>1,9</sup> , Őszibarack befőtt<br><br>E: 651,41kcal<br>Tel.zsír: 2,24g<br>CH: 78,63g<br>Só: 2,72g<br><br>Zsír: 27,85g<br>Feh.: 22,48g<br>Cuk: 11,20g<br>Ca: 85,65mg | Fokhagymás rántott leves, levesgyöngy <sup>1,3,7,12</sup> , Párolt pulykamell, Paradicsomos burgonyafőzelék <sup>1</sup><br><br>E: 630,62kcal<br>Tel.zsír: 4,21g<br>CH: 75,66g<br>Só: 2,49g<br><br>Zsír: 22,60g<br>Feh.: 30,74g<br>Cuk: 8,78g<br>Ca: 29,12mg | Frankfurti leves <sup>1,7,9,12</sup> , Sajtos-Tejfölös tészta <sup>1,7</sup><br><br>E: 674,68kcal<br>Tel.zsír: 12,89g<br>CH: 63,00g<br>Só: 2,63g<br><br>Zsír: 35,30g<br>Feh.: 11,29g<br>Cuk: g<br>Ca: 103,58mg |
| <b>Uzsonna</b>    | Teljeskiőrlésű rozskenyér <sup>1</sup> , Szárnyas májkrém <sup>1</sup> , Kaliforniai paprika<br><br>E: 188,05kcal<br>Tel.zsír: 0,73g<br>CH: 30,89g<br>Só: 1,20g<br><br>Zsír: 2,85g<br>Feh.: 6,78g<br>Cuk: g<br>Ca: 2,80mg | Teljeskiőrlésű búzakenyér <sup>1</sup> , Körözött <sup>7</sup> , Kígyóuborka<br><br>E: 206,15kcal<br>Tel.zsír: 3,10g<br>CH: 28,20g<br>Só: 1,34g<br><br>Zsír: 5,63g<br>Feh.: 9,92g<br>Cuk: g<br>Ca: 49,55mg                                     | Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér <sup>1</sup> , Tojáskrém <sup>3,10</sup> , TV paprika<br><br>E: 211,28kcal<br>Tel.zsír: 0,88g<br>CH: 26,73g<br>Só: 0,98g<br><br>Zsír: 6,10g<br>Feh.: 8,84g<br>Cuk: g<br>Ca: 20,58mg   | Teljeskiőrlésű búzakenyér <sup>1</sup> , Csicseriborsókrém <sup>11,12</sup> , paradicsom<br><br>E: 193,87kcal<br>Tel.zsír: 0,53g<br>CH: 32,15g<br>Só: 1,35g<br><br>Zsír: 3,07g<br>Feh.: 7,12g<br>Cuk: g<br>Ca: 44,23mg                                       | Pizzás csiga <sup>1,3,7</sup> , Alma<br><br>E: 293,18kcal<br>Tel.zsír: 7,48g<br>CH: 31,52g<br>Só: 0,67g<br><br>Zsír: 15,44g<br>Feh.: 5,24g<br>Cuk: g<br>Ca: 12,60mg  |
| Energia:          | 1 319,16kcal  | 1 218,76kcal   | 1 270,78kcal  | 1 123,17kcal   | 1 265,12kcal   |
| Zsír:             | 44,40g  | 54,08g   | 47,16g  | 32,36g   | 58,70g   |
| Telített zsírsav: | 18,71g  | 11,44g   | 11,13g  | 8,79g  | 25,28g   |
| Fehérje:          | 46,01g  | 39,62g   | 47,17g  | 45,97g   | 40,73g   |
| Szénhidrát:       | 175,92g   | 170,54g  | 157,69g   | 157,89g  | 138,04g  |
| Hozzáadott cukor: | 2,54g   | 7,00g  | 11,20g  | 17,77g   | g  |
| Só:               | 5,11g   | 5,77g  | 5,30g   | 4,86g  | 3,79g  |
| Ca:               | 486,99mg  | 155,86mg   | 516,28mg  | 74,31mg  | 416,18mg   |

### 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. március 4 - 2024. március 8

| Étkezés           | 2024.03.04<br>Hétfő   | 2024.03.05<br>Kedd  | 2024.03.06<br>Szerda   | 2024.03.07<br>Csütörtök   | 2024.03.08<br>Péntek   |
|-------------------|---|---|--|---|--|
| <b>Tízórai</b>    | Vaníliás tej <sup>7</sup> , Lekváros táska <sup>1</sup><br>E: 541,42kcal<br>Tel.zsír: 16,00g<br>CH: 59,30g<br>Só: 0,83g<br>Zsír: 28,00g<br>Feh.: 12,80g<br>Cuk: g<br>Ca: 400,00mg                                 | Eper-Homoktövis gyümölcsstea <sup>12</sup> , Magvas (Kornspitz) kifli <sup>1,7</sup> , Margarin<br>E: 254,63kcal<br>Tel.zsír: 2,32g<br>CH: 43,51g<br>Só: 0,90g<br>Zsír: 5,30g<br>Feh.: 6,48g<br>Cuk: 6,99g<br>Ca: 0,04mg                | Forró csoki <sup>7</sup> , Rozsos babajka <sup>1</sup> , Szezámmagos sajtkrém <sup>7,11</sup><br>E: 430,13kcal<br>Tel.zsír: 8,89g<br>CH: 53,48g<br>Só: 1,76g<br>Zsír: 14,81g<br>Feh.: 16,73g<br>Cuk: g<br>Ca: 412,06mg                                     | Tea <sup>12</sup> , Burgonyás zsemle <sup>1</sup> , Zöldfűszeres vajkrém <sup>7</sup><br>E: 324,05kcal<br>Tel.zsír: 5,35g<br>CH: 51,48g<br>Só: 1,11g<br>Zsír: 8,69g<br>Feh.: 8,61g<br>Cuk: 9,99g<br>Ca: 0,97mg  | UHT tej 2,8 <sup>7</sup> , Csokoládés gabonagolyó <sup>1,5,7,8,11</sup><br>E: 293,52kcal<br>Tel.zsír: 5,03g<br>CH: 41,20g<br>Só: 0,29g<br>Zsír: 8,28g<br>Feh.: 11,77g<br>Cuk: g<br>Ca: 300,00mg        |
| <b>Ebéd</b>       | Francia hagymaleves <sup>7,9</sup> , Mexikói sertésragu <sup>12</sup> , Párolt rizs<br>E: 693,33kcal<br>Tel.zsír: 2,47g<br>CH: 99,60g<br>Só: 3,67g<br>Zsír: 16,63g<br>Feh.: 30,61g<br>Cuk: 2,99g<br>Ca: 98,01mg   | Lebbencsleves <sup>1,9,12</sup> , Tökfőzelék <sup>1,7</sup> , Fűszeres aprópecsenye <sup>12</sup> , Banán<br>E: 866,68kcal<br>Tel.zsír: 6,68g<br>CH: 118,59g<br>Só: 4,23g<br>Zsír: 48,67g<br>Feh.: 26,01g<br>Cuk: 0,01g<br>Ca: 120,23mg | Kertészleves <sup>1,7,9</sup> , Mustáros hagymás csirkecomb <sup>10</sup> , Párolt bulgur <sup>1,9</sup> , Őszibarack befőtt<br>E: 745,76kcal<br>Tel.zsír: 2,55g<br>CH: 87,94g<br>Só: 3,38g<br>Zsír: 32,64g<br>Feh.: 26,96g<br>Cuk: 11,20g<br>Ca: 101,46mg | Fokhagymás rántott leves, levesgyöngy <sup>1,3,7,12</sup> , Párolt pulykamell, Paradicsomos burgonyafőzelék <sup>1</sup> , Meggyes müzliszelet <sup>1,5,7,8,11</sup><br>E: 834,14kcal<br>Tel.zsír: 7,00g<br>CH: 100,75g<br>Só: 3,40g<br>Zsír: 30,58g<br>Feh.: 38,30g<br>Cuk: 9,77g<br>Ca: 31,34mg | Frankfurti leves <sup>1,7,9,12</sup> , Sajtós Tejfölös tészta <sup>1,7</sup><br>E: 771,59kcal<br>Tel.zsír: 14,61g<br>CH: 71,92g<br>Só: 3,33g<br>Zsír: 40,50g<br>Feh.: 27,49g<br>Cuk: g<br>Ca: 117,24mg |
| <b>Uzsonna</b>    | Teljeskiőrlésű rozskenyér <sup>1</sup> , Szárnyas májkrém <sup>1</sup> , Kaliforniai paprika<br>E: 191,14kcal<br>Tel.zsír: 0,73g<br>CH: 31,50g<br>Só: 1,20g<br>Zsír: 2,88g<br>Feh.: 6,88g<br>Cuk: g<br>Ca: 3,50mg | Teljeskiőrlésű búzakenyér <sup>1</sup> , Körözött <sup>7</sup> , Kígyóuborka<br>E: 228,15kcal<br>Tel.zsír: 3,87g<br>CH: 28,89g<br>Só: 1,41g<br>Zsír: 6,95g<br>Feh.: 11,75g<br>Cuk: g<br>Ca: 62,94mg                                     | Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér <sup>1</sup> , Tojáskrém <sup>3,10</sup> , TV paprika<br>E: 234,18kcal<br>Tel.zsír: 1,06g<br>CH: 27,18g<br>Só: 1,06g<br>Zsír: 7,54g<br>Feh.: 10,10g<br>Cuk: g<br>Ca: 25,97mg   | Teljeskiőrlésű búzakenyér <sup>1</sup> , Csicskeriborsókrém paradicsom <sup>11,12</sup><br>E: 214,58kcal<br>Tel.zsír: 0,64g<br>CH: 34,00g<br>Só: 1,51g<br>Zsír: 3,96g<br>Feh.: 7,98g<br>Cuk: g<br>Ca: 56,67mg   | Pizzás csiga <sup>1,3,7</sup> , Alma<br>E: 303,62kcal<br>Tel.zsír: 7,48g<br>CH: 33,62g<br>Só: 0,67g<br>Zsír: 15,56g<br>Feh.: 5,36g<br>Cuk: g<br>Ca: 15,75mg  |
| Energia:          | 1 425,89kcal  | 1 349,46kcal  | 1 410,07kcal   | 1 372,77kcal  | 1 368,74kcal   |
| Zsír:             | 47,51g  | 60,92g  | 54,99g   | 43,23g  | 64,34g   |
| Telített zsírsav: | 19,21g  | 12,87g  | 12,50g   | 12,99g  | 27,12g   |
| Fehérje:          | 50,29g  | 44,25g  | 53,79g   | 54,89g  | 44,62g   |
| Szénhidrát:       | 190,40g   | 190,99g   | 168,61g  | 186,23g   | 146,74g  |
| Hozzáadott cukor: | 2,99g   | 7,01g   | 11,20g   | 19,76g  | g  |
| Só:               | 5,71g   | 6,55g   | 6,20g  | 6,03g   | 4,29g  |
| Ca:               | 501,51mg  | 183,21mg  | 539,50mg   | 88,98mg   | 432,99mg   |

### 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. március 4 - 2024. március 8

| 2024.03.04<br>Hétfő   | 2024.03.05<br>Kedd  | 2024.03.06<br>Szerda   | 2024.03.07<br>Csütörtök  | 2024.03.08<br>Péntek  |
|---|---|--|--|---|
| <p>Francia hagymaleves<sup>7,9</sup>, Mexikói sertésragu<sup>12</sup>, Párolt rizs</p> <p>E: 817,95kcal<br/>Tel.zsír.: 2,94g<br/>CH: 119,47g<br/>Só: 4,13g</p> <p>Zsír: 19,21g<br/>Feh.: 34,91g<br/>Cuk: 3,45g<br/>Ca: 110,45mg</p> | <p>Lebbencsleves<sup>1,9,12</sup>, Tökfőzelék<sup>1,7</sup>, Fűszeres aprópecsenye<sup>12</sup></p> <p>E: 884,41kcal<br/>Tel.zsír.: 8,36g<br/>CH: 61,62g<br/>Só: 4,70g</p> <p>Zsír: 56,79g<br/>Feh.: 27,49g<br/>Cuk: 0,02g<br/>Ca: 128,99mg</p> | <p>Kertészleves<sup>1,7,9</sup>, Mustáros hagymás csirkecomb<sup>10</sup>, Párolt bulgur<sup>1,9</sup></p> <p>E: 821,82kcal<br/>Tel.zsír.: 3,00g<br/>CH: 88,31g<br/>Só: 4,07g</p> <p>Zsír: 38,66g<br/>Feh.: 32,37g<br/>Cuk: g<br/>Ca: 121,02mg</p> | <p>Fokhagymás rántott leves, levesgyöngy<sup>1,3,7,12</sup>, Párolt pulykamell, Paradicsomos burgonyafőzelék<sup>1</sup></p> <p>E: 859,42kcal<br/>Tel.zsír.: 5,74g<br/>CH: 97,25g<br/>Só: 3,78g</p> <p>Zsír: 32,47g<br/>Feh.: 43,89g<br/>Cuk: 10,77g<br/>Ca: 34,26mg</p> | <p>Frankfurti leves<sup>1,7,9,12</sup>, Sajtós-Tejfölös tészta<sup>1,7</sup></p> <p>E: 861,76kcal<br/>Tel.zsír.: 16,40g<br/>CH: 80,45g<br/>Só: 3,89g</p> <p>Zsír: 44,86g<br/>Feh.: 31,43g<br/>Cuk: g<br/>Ca: 133,45mg</p> |
| <p>Energia: 817,95kcal<br/>Zsír: 19,21g<br/>Telített zsírsav: 2,94g<br/>Fehérje: 34,91g<br/>Szénhidrát: 119,47g<br/>Hozzáadott cukor: 3,45g<br/>Só: 4,13g<br/>Ca: 110,45mg</p>  | <p>Energia: 884,41kcal<br/>Zsír: 56,79g<br/>Telített zsírsav: 8,36g<br/>Fehérje: 27,49g<br/>Szénhidrát: 61,62g<br/>Hozzáadott cukor: 0,02g<br/>Só: 4,70g<br/>Ca: 128,99mg</p>   | <p>Energia: 821,82kcal<br/>Zsír: 38,66g<br/>Telített zsírsav: 3,00g<br/>Fehérje: 32,37g<br/>Szénhidrát: 88,31g<br/>Hozzáadott cukor: g<br/>Só: 4,07g<br/>Ca: 121,02mg</p>  | <p>Energia: 859,42kcal<br/>Zsír: 32,47g<br/>Telített zsírsav: 5,74g<br/>Fehérje: 43,89g<br/>Szénhidrát: 97,25g<br/>Hozzáadott cukor: 10,77g<br/>Só: 3,78g<br/>Ca: 34,26mg</p>  | <p>Energia: 861,76kcal<br/>Zsír: 44,86g<br/>Telített zsírsav: 16,40g<br/>Fehérje: 31,43g<br/>Szénhidrát: 80,45g<br/>Hozzáadott cukor: g<br/>Só: 3,89g<br/>Ca: 133,45mg</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. március 4 - 2024. március 8

| 2024.03.04<br>Hétfő   | 2024.03.05<br>Kedd  | 2024.03.06<br>Szerda   | 2024.03.07<br>Csütörtök  | 2024.03.08<br>Péntek  |
|---|---|--|--|---|
| <p>Francia hagymaleves<sup>7,9</sup>, Mexikói sertésragu<sup>12</sup>, Párolt rizs</p> <p>E: 817,95kcal<br/>Tel.zsír.: 2,94g<br/>CH: 119,47g<br/>Só: 4,13g</p> <p>Zsír: 19,21g<br/>Feh.: 34,91g<br/>Cuk: 3,45g<br/>Ca: 110,45mg</p> | <p>Lebbencsleves<sup>1,9,12</sup>, Tökfőzelék<sup>1,7</sup>, Fűszeres aprópecsenye<sup>12</sup></p> <p>E: 884,41kcal<br/>Tel.zsír.: 8,36g<br/>CH: 61,62g<br/>Só: 4,70g</p> <p>Zsír: 56,79g<br/>Feh.: 27,49g<br/>Cuk: 0,02g<br/>Ca: 128,99mg</p> | <p>Kertészleves<sup>1,7,9</sup>, Mustáros hagymás csirkecomb<sup>10</sup>, Párolt bulgur<sup>1,9</sup></p> <p>E: 821,82kcal<br/>Tel.zsír.: 3,00g<br/>CH: 88,31g<br/>Só: 4,07g</p> <p>Zsír: 38,66g<br/>Feh.: 32,37g<br/>Cuk: g<br/>Ca: 121,02mg</p> | <p>Fokhagymás rántott leves, levesgyöngy<sup>1,3,7,12</sup>, Párolt pulykamell, Paradicsomos burgonyafőzelék<sup>1</sup></p> <p>E: 859,42kcal<br/>Tel.zsír.: 5,74g<br/>CH: 97,25g<br/>Só: 3,78g</p> <p>Zsír: 32,47g<br/>Feh.: 43,89g<br/>Cuk: 10,77g<br/>Ca: 34,26mg</p> | <p>Frankfurti leves<sup>1,7,9,12</sup>, Sajtós-Tejfölös tészta<sup>1,7</sup></p> <p>E: 861,76kcal<br/>Tel.zsír.: 16,40g<br/>CH: 80,45g<br/>Só: 3,89g</p> <p>Zsír: 44,86g<br/>Feh.: 31,43g<br/>Cuk: g<br/>Ca: 133,45mg</p> |
| <p>Energia: 817,95kcal<br/>Zsír: 19,21g<br/>Telített zsírsav: 2,94g<br/>Fehérje: 34,91g<br/>Szénhidrát: 119,47g<br/>Hozzáadott cukor: 3,45g<br/>Só: 4,13g<br/>Ca: 110,45mg</p>  | <p>Energia: 884,41kcal<br/>Zsír: 56,79g<br/>Telített zsírsav: 8,36g<br/>Fehérje: 27,49g<br/>Szénhidrát: 61,62g<br/>Hozzáadott cukor: 0,02g<br/>Só: 4,70g<br/>Ca: 128,99mg</p>   | <p>Energia: 821,82kcal<br/>Zsír: 38,66g<br/>Telített zsírsav: 3,00g<br/>Fehérje: 32,37g<br/>Szénhidrát: 88,31g<br/>Hozzáadott cukor: g<br/>Só: 4,07g<br/>Ca: 121,02mg</p>  | <p>Energia: 859,42kcal<br/>Zsír: 32,47g<br/>Telített zsírsav: 5,74g<br/>Fehérje: 43,89g<br/>Szénhidrát: 97,25g<br/>Hozzáadott cukor: 10,77g<br/>Só: 3,78g<br/>Ca: 34,26mg</p>  | <p>Energia: 861,76kcal<br/>Zsír: 44,86g<br/>Telített zsírsav: 16,40g<br/>Fehérje: 31,43g<br/>Szénhidrát: 80,45g<br/>Hozzáadott cukor: g<br/>Só: 3,89g<br/>Ca: 133,45mg</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