

Étkezés	2024.04.15 Hétfő	2024.04.16 Kedd	2024.04.17 Szerda	2024.04.18 Csütörtök	2024.04.19 Péntek
<b>Reggeli</b>	Tejeskávé <sup>1,7</sup> , Zsemle <sup>1</sup> , Vajkrém <sup>7</sup> , Jégcsapretek  E: 222,70kcal Tel.zsír.: 6,48g CH: 26,13g Só: 0,70g  Zsír: 9,26g Feh.: 8,07g Cuk: g Ca: 247,90mg	Eper-Homoktövis gyümölcsstea <sup>12</sup> , Magvas fonott <sup>1,7,11</sup> , Margarin, Kaliforniai paprika  E: 144,10kcal Tel.zsír.: 1,12g CH: 23,62g Só: 0,36g  Zsír: 3,83g Feh.: 3,23g Cuk: 6,99g Ca: 1,44mg	tej 2.8 % zsírtartalommal, Korpás bagett <sup>1</sup> , Margarin, Főtt tojás <sup>3</sup> , Fejes saláta  E: 266,64kcal Tel.zsír.: 4,96g CH: 25,65g Só: 0,82g  Zsír: 10,75g Feh.: 12,09g Cuk: g Ca: 333,64mg	Tea <sup>2</sup> , Böngyöle <sup>1,3,7</sup> , Házi Pizzakrém <sup>12</sup> , TV paprika  E: 168,36kcal Tel.zsír.: 1,21g CH: 27,60g Só: 0,30g  Zsír: 4,15g Feh.: 4,12g Cuk: 5,99g Ca: 8,08mg	UHT tej 2,8 <sup>7</sup> , Tönkölybúza párna (teljeskiőrlésű) <sup>1,7</sup> , Margarin, Pápai szendvics sonka, paradicsom  E: 251,63kcal Tel.zsír.: 5,37g CH: 29,14g Só: 1,06g  Zsír: 9,19g Feh.: 12,28g Cuk: g Ca: 242,80mg
<b>Tízórai</b>	Banán  E: 57,36kcal Tel.zsír.: g CH: 33,75g Só: 0,04g  Zsír: 0,08g Feh.: 0,97g Cuk: g Ca: 4,50mg	Házi Almás, zabpelyhes keksz <sup>1,3,5,8,11,12</sup>  E: 298,85kcal Tel.zsír.: 3,90g CH: 49,16g Só: 0,08g  Zsír: 10,32g Feh.: 5,23g Cuk: 11,99g Ca: 17,45mg	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	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	Őszibarackos túrókrém <sup>7</sup>  E: 130,40kcal Tel.zsír.: 3,22g CH: 10,00g Só: 0,03g  Zsír: 4,93g Feh.: 11,37g Cuk: 4,20g Ca: 57,87mg
<b>Ebéd</b>	Rakott karfiol <sup>1,7,12</sup> , Alma  E: 327,56kcal Tel.zsír.: 4,07g CH: 20,65g Só: 0,77g  Zsír: 17,72g Feh.: 20,62g Cuk: g Ca: 97,05mg	Párolt csirkemell, kakukkfűves, Zöldbabfőzelék <sup>1,7,12</sup>  E: 218,97kcal Tel.zsír.: 2,54g CH: 14,03g Só: 1,12g  Zsír: 9,40g Feh.: 18,91g Cuk: g Ca: 62,56mg	Panírozott csirkemell <sup>1</sup> , Hagymás tört burgonya, Csemege uborka  E: 250,89kcal Tel.zsír.: 0,51g CH: 42,06g Só: 1,00g  Zsír: 4,82g Feh.: 9,40g Cuk: g Ca: 26,12mg	Tökfőzelék <sup>1,7</sup> , Sertéspörkölt <sup>12</sup> , Körte  E: 274,92kcal Tel.zsír.: 2,48g CH: 24,23g Só: 1,19g  Zsír: 14,40g Feh.: 10,80g Cuk: g Ca: 66,30mg	Csőben sült brokkoli csirkemájjal <sup>1,3,7,8</sup>  E: 257,68kcal Tel.zsír.: 7,06g CH: 14,86g Só: 0,82g  Zsír: 14,76g Feh.: 15,75g Cuk: g Ca: 266,93mg
<b>Uzsonna</b>	tej 2.8 % zsírtartalommal <sup>7</sup> , Teljeskiőrlésű rozskenyér <sup>1</sup> , Kockasajt <sup>7</sup> , Kígyóuborka  E: 221,02kcal Tel.zsír.: 5,88g CH: 24,58g Só: 0,72g  Zsír: 8,72g Feh.: 9,32g Cuk: g Ca: 422,80mg	tej 2.8 % zsírtartalommal <sup>7</sup> , Félbarna kenyér <sup>1</sup> , Szezámagos sajtkrém <sup>7,11</sup> , Kápia paprika  E: 224,08kcal Tel.zsír.: 5,79g CH: 25,57g Só: 0,90g  Zsír: 8,89g Feh.: 9,85g Cuk: g Ca: 324,75mg	tej 2.8 % zsírtartalommal <sup>7</sup> , Teljeskiőrlésű búzakenyér <sup>1</sup> , Magyaros vajkrém <sup>7</sup> , TV paprika  E: 225,20kcal Tel.zsír.: 6,70g CH: 24,15g Só: 0,81g  Zsír: 9,88g Feh.: 9,27g Cuk: g Ca: 322,40mg	tej 2.8 % zsírtartalommal <sup>7</sup> , Kukoricás kenyér <sup>1</sup> , Körözött <sup>7</sup> , Kápia paprika  E: 229,61kcal Tel.zsír.: 5,77g CH: 24,47g Só: 0,95g  Zsír: 8,95g Feh.: 11,79g Cuk: g Ca: 346,19mg	UHT tej 2,8 <sup>7</sup> , Sajtós perec <sup>1,3,7</sup> , Alma  E: 243,76kcal Tel.zsír.: 5,20g CH: 31,75g Só: 0,49g  Zsír: 8,37g Feh.: 9,50g Cuk: g Ca: 247,88mg
Energia:	828,64kcal	886,01kcal	858,89kcal	843,82kcal	883,47kcal
Zsír:	35,78g	32,44g	28,45g	33,88g	37,25g
Telített zsírsav:	16,43g	13,34g	14,26g	13,01g	20,85g
Fehérje:	38,99g	37,23g	34,50g	34,89g	48,91g
Szénhidrát:	105,10g	112,38g	108,36g	102,24g	85,74g
Hozzáadott cukor:	g	18,98g	g	5,99g	4,20g
Só:	2,23g	2,45g	2,68g	3,58g	2,39g
Ca:	772,25mg	406,21mg	862,16mg	694,32mg	815,48mg

**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

# Óvodás Étlap

# Étlap

2024. április 15 - 2024. április 19

Étkezés	2024.04.15 Hétfő	2024.04.16 Kedd	2024.04.17 Szerda	2024.04.18 Csütörtök	2024.04.19 Péntek
<b>Tízórai</b>	Tejeskávé <sup>1,7</sup> , Zsemle <sup>1</sup> , Vajkrém <sup>7</sup> , Jégcsapretek  E: 345,73kcal Tel.zsír.: 8,98g CH: 43,55g Só: 1,17g  Zsír: 13,03g Feh.: 12,47g Cuk: g Ca: 331,85mg	Eper-Homoktövis gyümölcs <sup>12</sup> , Magvas fonott <sup>1,7,11</sup> , Margarin, Kaliforniai paprika  E: 238,32kcal Tel.zsír.: 1,33g CH: 39,52g Só: 0,66g  Zsír: 5,63g Feh.: 6,27g Cuk: 6,99g Ca: 2,14mg	tej 2.8 % zsírtartalommal, Korpás bagett <sup>1</sup> , Margarin, Főtt tojás <sup>3</sup> , Fejes saláta  E: 397,79kcal Tel.zsír.: 5,01g CH: 41,09g Só: 1,37g  Zsír: 13,86g Feh.: 17,95g Cuk: g Ca: 344,46mg	Tea <sup>12</sup> , Böngyöle <sup>1,3,7</sup> , Házi diós sajtkrém <sup>7,8</sup> , paradicsom  E: 321,37kcal Tel.zsír.: 6,10g CH: 43,42g Só: 1,05g  Zsír: 11,49g Feh.: 9,93g Cuk: 6,99g Ca: 7,24mg	Erdeigyümölcs tea <sup>12</sup> , Tönkölybúza párna (teljeskiörlésű) <sup>1,7</sup> , Margarin, Pápai szendvics sonka, Kígyóborka  E: 266,19kcal Tel.zsír.: 1,96g CH: 44,74g Só: 1,39g  Zsír: 4,53g Feh.: 9,70g Cuk: 6,99g Ca: 4,54mg
<b>Ebéd</b>	Zellerkrémleves reszelt sajttal <sup>1,7,8,9</sup> , Rakott karfiol <sup>1,7,12</sup>  E: 552,86kcal Tel.zsír.: 9,17g CH: 26,38g Só: 2,11g  Zsír: 36,74g Feh.: 27,86g Cuk: g Ca: 149,52mg	Meggyleves <sup>7,12</sup> , Párolt csirkemell, kakukkfűves, Lencsefőzelék <sup>1,10,12</sup>  E: 504,07kcal Tel.zsír.: 3,11g CH: 58,72g Só: 1,88g  Zsír: 13,44g Feh.: 35,50g Cuk: 6,04g Ca: 101,14mg	Zöldbableves tejfölös <sup>1,3,7,12</sup> , Panírozott csirkemell <sup>1</sup> , Hagymás tört burgonya, Csemege uborka  E: 407,92kcal Tel.zsír.: 3,02g CH: 55,18g Só: 2,11g  Zsír: 14,26g Feh.: 13,79g Cuk: g Ca: 84,10mg	Rántott leves <sup>1,9</sup> , Levesgyöngy betét <sup>1,3,7</sup> , Tökfőzelék <sup>1,7</sup> , Sertéspörkölt <sup>12</sup>  E: 468,40kcal Tel.zsír.: 5,24g CH: 31,69g Só: 2,24g  Zsír: 31,40g Feh.: 13,63g Cuk: g Ca: 72,86mg	Zöldborsóleves <sup>1,3,9,12</sup> , Grízes (darás) tészta - sárgabarck dzsemmel <sup>1</sup>  E: 557,92kcal Tel.zsír.: 1,34g CH: 99,01g Só: 1,47g  Zsír: 9,56g Feh.: 15,07g Cuk: 1,50g Ca: 42,76mg
<b>Uzsonna</b>	Teljeskiörlésű rozskenyér <sup>1</sup> , Kockasajt <sup>7</sup> , Kígyóborka  E: 195,80kcal Tel.zsír.: 3,12g CH: 28,38g Só: 0,99g  Zsír: 5,25g Feh.: 6,11g Cuk: g Ca: 169,17mg	Teljeskiörlésű tönkölybúza kenyér <sup>1</sup> , Szezámagos sajtkrém <sup>7,11</sup> , Banán  E: 238,92kcal Tel.zsír.: 2,67g CH: 61,00g Só: 1,22g  Zsír: 5,22g Feh.: 7,43g Cuk: g Ca: 11,20mg	Teljeskiörlésű búzakenyér <sup>1</sup> , Házi Pizzakrém <sup>12</sup> , TV paprika  E: 196,56kcal Tel.zsír.: 0,71g CH: 33,49g Só: 0,98g  Zsír: 3,81g Feh.: 5,84g Cuk: 2,00g Ca: 9,97mg	Teljeskiörlésű rozskenyér <sup>1</sup> , Körözött <sup>7</sup> , Kápia paprika  E: 192,44kcal Tel.zsír.: 2,09g CH: 28,00g Só: 1,11g  Zsír: 4,09g Feh.: 7,88g Cuk: g Ca: 31,26mg	Sajtos pereg <sup>1,3,7</sup> , Alma  E: 231,01kcal Tel.zsír.: 2,80g CH: 39,05g Só: 0,57g  Zsír: 5,24g Feh.: 5,50g Cuk: g Ca: 7,88mg
Energia:	1 094,39kcal	981,32kcal	1 002,27kcal	982,21kcal	1 055,12kcal
Zsír:	55,01g	24,30g	31,94g	46,98g	19,34g
Telített zsírsav:	21,27g	7,11g	8,74g	13,43g	6,10g
Fehérje:	46,44g	49,20g	37,58g	31,45g	30,27g
Szénhidrát:	98,31g	159,24g	129,76g	103,10g	182,79g
Hozzáadott cukor:	g	13,03g	2,00g	6,99g	8,49g
Só:	4,27g	3,76g	4,45g	4,40g	3,43g
Ca:	650,54mg	114,48mg	438,53mg	111,36mg	55,17mg

### 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

Alsó tagozatos Iskolás Étlap

Étlap

2024. április 15 - 2024. április 19

Étkezés	2024.04.15 Hétfő	2024.04.16 Kedd	2024.04.17 Szerda	2024.04.18 Csütörtök	2024.04.19 Péntek
<b>Tízórai</b>	Tejeskávé <sup>1,7</sup> , Zsemle <sup>1</sup> , Vajkrém <sup>7</sup> , Jégcsapretek E: 380,89kcal Tel.zsír: 10,16g CH: 47,07g Só: 1,24g Zsír: 14,61g Feh.: 14,09g Cuk: g Ca: 414,55mg	Eper-Homoktövis gyümölcs tea <sup>12</sup> , Magvas fonott <sup>1,7,11</sup> , Margarin, Kaliforniai paprika E: 259,10kcal Tel.zsír: 2,23g CH: 40,12g Só: 0,72g Zsír: 7,66g Feh.: 6,45g Cuk: 6,99g Ca: 2,84mg	tej 2.8 % zsírtartalommal, Korpás bagett <sup>1</sup> , Margarin, Főtt tojás <sup>3</sup> , Fejes saláta E: 446,17kcal Tel.zsír: 6,91g CH: 43,79g Só: 1,50g Zsír: 17,29g Feh.: 19,67g Cuk: g Ca: 427,28mg	Tea <sup>12</sup> , Böngyöle <sup>1,3,7</sup> , Házi diós sajtkrém <sup>7,8</sup> , paradicsom E: 334,89kcal Tel.zsír: 6,18g CH: 45,88g Só: 1,15g Zsír: 11,80g Feh.: 10,13g Cuk: 8,99g Ca: 9,70mg	Erdeigyümölcs tea <sup>12</sup> , Tönkölybúza párna (teljeskiőrlésű) <sup>1,7</sup> , Margarin, Pápai szendvics sonka, Kígyóborka E: 297,91kcal Tel.zsír: 3,13g CH: 45,27g Só: 1,72g Zsír: 7,14g Feh.: 11,38g Cuk: 6,99g Ca: 6,04mg
<b>Ebéd</b>	Zellerkrémleves reszelt sajttal <sup>1,7,8,9</sup> , Rakott karfiol <sup>1,7,12</sup> E: 673,38kcal Tel.zsír: 10,71g CH: 34,24g Só: 2,69g Zsír: 43,70g Feh.: 34,20g Cuk: g Ca: 178,90mg	Meggyleves <sup>7,12</sup> , Párolt csirkemell, kakukkfűves, Lencsefőzelék <sup>1,10,12</sup> E: 617,84kcal Tel.zsír: 3,88g CH: 72,29g Só: 2,51g Zsír: 16,94g Feh.: 42,21g Cuk: 8,04g Ca: 125,71mg	Zöldbableves tejfölös <sup>1,3,7,12</sup> , Panírozott csirkemell <sup>1</sup> , Hagymás tört burgonya, Csemege uborka E: 517,89kcal Tel.zsír: 3,60g CH: 69,05g Só: 2,66g Zsír: 18,59g Feh.: 17,41g Cuk: g Ca: 100,36mg	Rántott leves <sup>1,9</sup> , Levesgyöngy betét <sup>1,3,7</sup> , Tökfőzelék <sup>1,7</sup> , Sertéspörkölt <sup>12</sup> E: 628,62kcal Tel.zsír: 6,63g CH: 40,32g Só: 3,13g Zsír: 42,70g Feh.: 19,09g Cuk: g Ca: 93,03mg	Zöldborsóleves <sup>1,3,9,12</sup> , Grízes (darás) tészta - sárgabarck dzsemmel <sup>1</sup> E: 668,90kcal Tel.zsír: 1,66g CH: 117,38g Só: 1,92g Zsír: 11,90g Feh.: 18,35g Cuk: 2,00g Ca: 52,22mg
<b>Uzsonna</b>	Teljeskiőrlésű rozskenyér <sup>1</sup> , Kockasajt <sup>7</sup> , Kígyóborka E: 196,97kcal Tel.zsír: 3,12g CH: 28,55g Só: 0,99g Zsír: 5,26g Feh.: 6,21g Cuk: g Ca: 170,67mg	Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér <sup>1</sup> , Szezámagos sajtkrém <sup>7,11</sup> , Banán E: 276,53kcal Tel.zsír: 2,67g CH: 81,30g Só: 1,25g Zsír: 5,54g Feh.: 8,14g Cuk: g Ca: 17,25mg	Teljeskiőrlésű búzakenyér <sup>1</sup> , Házi Pizzakrém <sup>12</sup> , TV paprika E: 217,86kcal Tel.zsír: 0,86g CH: 35,83g Só: 1,04g Zsír: 4,89g Feh.: 6,25g Cuk: 3,00g Ca: 12,70mg	Teljeskiőrlésű rozskenyér <sup>1</sup> , Körözött <sup>7</sup> , Kápia paprika E: 220,74kcal Tel.zsír: 3,06g CH: 29,18g Só: 1,23g Zsír: 5,82g Feh.: 9,83g Cuk: g Ca: 46,35mg	Sajtos pereg <sup>1,3,7</sup> , Alma E: 246,67kcal Tel.zsír: 2,80g CH: 42,20g Só: 0,58g Zsír: 5,42g Feh.: 5,68g Cuk: g Ca: 12,60mg
Energia:	1 251,24kcal	1 153,47kcal	1 181,92kcal	1 184,25kcal	1 213,48kcal
Zsír:	63,57g	30,15g	40,78g	60,33g	24,46g
Telített zsírsav:	23,99g	8,78g	11,36g	15,87g	7,59g
Fehérje:	54,50g	56,81g	43,34g	39,04g	35,42g
Szénhidrát:	109,86g	193,72g	148,68g	115,38g	204,85g
Hozzáadott cukor:	g	15,03g	3,00g	8,99g	8,99g
Só:	4,92g	4,49g	5,20g	5,51g	4,22g
Ca:	764,12mg	145,80mg	540,34mg	149,08mg	70,86mg

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. április 15 - 2024. április 19

Étkezés	2024.04.15 Hétfő	2024.04.16 Kedd	2024.04.17 Szerda	2024.04.18 Csütörtök	2024.04.19 Péntek
<b>Tízórai</b>	Tejeskávé <sup>1,7</sup> , Zsemle <sup>1</sup> , Vajkrém <sup>7</sup> , Jégcsapretek  E: 410,71kcal Tel.zsír: 11,71g CH: 48,88g Só: 1,34g  Zsír: 16,87g Feh.: 14,73g Cuk: g Ca: 418,50mg	Eper-Homoktövis gyümölcs <sup>12</sup> , Magvas fonott <sup>1,7,11</sup> , Margarin, Kaliforniai paprika  E: 262,19kcal Tel.zsír: 2,23g CH: 40,72g Só: 0,73g  Zsír: 7,69g Feh.: 6,55g Cuk: 6,99g Ca: 3,54mg	tej 2.8 % zsírtartalommal, Korpás bagett <sup>1</sup> , Margarin, Főtt tojás <sup>3</sup> , Fejes saláta  E: 529,08kcal Tel.zsír: 6,91g CH: 44,23g Só: 1,61g  Zsír: 22,12g Feh.: 25,21g Cuk: g Ca: 446,10mg	Tea <sup>2</sup> , Böngyöle <sup>1,3,7</sup> , Házi diós sajtkrém <sup>7,8</sup> , paradicsom  E: 370,44kcal Tel.zsír: 7,66g CH: 47,40g Só: 1,38g  Zsír: 14,47g Feh.: 11,56g Cuk: 9,99g Ca: 12,15mg	Erdeigyümölcs tea <sup>2</sup> , Tönkölybúza párna (teljeskiörlésű) <sup>1,7</sup> , Margarin, Pápai szendvics sonka, Kígyóborka  E: 299,08kcal Tel.zsír: 3,13g CH: 45,44g Só: 1,73g  Zsír: 7,15g Feh.: 11,48g Cuk: 6,99g Ca: 7,54mg
<b>Ebéd</b>	Zellerkrémleves reszelt sajttal <sup>1,7,8,9</sup> , Rakott karfiol <sup>1,7,12</sup>  E: 784,82kcal Tel.zsír: 12,24g CH: 40,81g Só: 3,54g  Zsír: 50,56g Feh.: 39,81g Cuk: g Ca: 199,81mg	Meggyleves <sup>7,12</sup> , Párolt csirkemell, kakukkfűves, Lencsefőzelék <sup>1,10,12</sup>  E: 728,46kcal Tel.zsír: 4,62g CH: 84,75g Só: 3,07g  Zsír: 19,97g Feh.: 50,31g Cuk: 10,04g Ca: 147,44mg	Zöldbaleves tejfölös <sup>1,3,7,12</sup> , Panírozott csirkemell <sup>1</sup> , Hagymás tört burgonya, Csemege uborka  E: 593,64kcal Tel.zsír: 4,11g CH: 77,19g Só: 3,39g  Zsír: 22,38g Feh.: 19,47g Cuk: g Ca: 109,20mg	Rántott leves <sup>1,9</sup> , Levesgyöngy betét <sup>1,3,7</sup> , Tökfőzelék <sup>1,7</sup> , Sertéspörkölt <sup>12</sup>  E: 722,61kcal Tel.zsír: 8,10g CH: 48,89g Só: 4,03g  Zsír: 48,75g Feh.: 20,51g Cuk: g Ca: 103,59mg	Zöldborsóleves <sup>1,3,9,12</sup> , Grízes (darás) tészta - sárgabarck dzsemmel <sup>1</sup>  E: 745,83kcal Tel.zsír: 1,94g CH: 128,70g Só: 2,36g  Zsír: 14,13g Feh.: 20,65g Cuk: 2,50g Ca: 59,78mg
<b>Uzsonna</b>	Teljeskiörlésű rozskenyér <sup>1</sup> , Kockasajt <sup>7</sup> , Kígyóborka  E: 229,11kcal Tel.zsír: 4,65g CH: 30,20g Só: 1,12g  Zsír: 7,65g Feh.: 7,35g Cuk: g Ca: 257,00mg	Teljeskiörlésű tönkölybúza kenyér <sup>1</sup> , Szezámagos sajtkrém <sup>7,11</sup> , Banán  E: 319,51kcal Tel.zsír: 3,51g CH: 95,55g Só: 1,42g  Zsír: 7,14g Feh.: 9,39g Cuk: g Ca: 21,06mg	Teljeskiörlésű búzakenyér <sup>1</sup> , Házi Pizzakrém <sup>12</sup> , TV paprika  E: 233,52kcal Tel.zsír: 0,94g CH: 37,98g Só: 1,10g  Zsír: 5,47g Feh.: 6,61g Cuk: 4,00g Ca: 15,44mg	Teljeskiörlésű rozskenyér <sup>1</sup> , Körözött <sup>7</sup> , Kápia paprika  E: 244,56kcal Tel.zsír: 3,83g CH: 30,24g Só: 1,30g  Zsír: 7,15g Feh.: 11,70g Cuk: g Ca: 58,94mg	Sajtos pereg <sup>1,3,7</sup> , Alma  E: 257,11kcal Tel.zsír: 2,80g CH: 44,30g Só: 0,58g  Zsír: 5,54g Feh.: 5,80g Cuk: g Ca: 15,75mg
Energia:	1 424,64kcal	1 310,16kcal	1 356,24kcal	1 337,61kcal	1 302,02kcal
Zsír:	75,08g	34,80g	49,97g	70,36g	26,82g
Telített zsírsav:	28,61g	10,36g	11,96g	19,58g	7,86g
Fehérje:	61,89g	66,25g	51,30g	43,78g	37,93g
Szénhidrát:	119,89g	221,02g	159,39g	126,53g	218,44g
Hozzáadott cukor:	g	17,03g	4,00g	9,99g	9,49g
Só:	6,00g	5,22g	6,09g	6,71g	4,67g
Ca:	875,31mg	172,04mg	570,74mg	174,68mg	83,07mg

**Allergének:**

1. Glutént tartalmazó gabona 2. Rákkfélek 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. április 15 - 2024. április 19

2024.04.15 Hétfő	2024.04.16 Kedd	2024.04.17 Szerda	2024.04.18 Csütörtök	2024.04.19 Péntek
<p>Zellerkrémleves reszelt sajttal<sup>1,7,8,9</sup>, Rakott karfiol<sup>1,7,12</sup></p> <p>E: 894,23kcal Tel.zsír.: 13,59g CH: 47,85g Só: 4,19g</p> <p>Zsír: 56,98g Feh.: 45,40g Cuk: g Ca: 223,46mg</p>	<p>Meggyleves<sup>7,12</sup>, Párolt csirkemell, kakukkfűves, Lencsefőzelék<sup>1,10,12</sup></p> <p>E: 800,80kcal Tel.zsír.: 4,86g CH: 92,82g Só: 3,72g</p> <p>Zsír: 21,86g Feh.: 55,72g Cuk: 12,04g Ca: 158,98mg</p>	<p>Zöldbableves tejfölös<sup>1,3,7,12</sup>, Panírozott csirkemell<sup>1</sup>, Hagymás tört burgonya, Csemege uborka</p> <p>E: 720,98kcal Tel.zsír.: 4,74g CH: 93,02g Só: 4,15g</p> <p>Zsír: 27,22g Feh.: 24,24g Cuk: g Ca: 128,92mg</p>	<p>Rántott leves<sup>1,9</sup>, Levesgyöngy betét<sup>1,3,7</sup>, Tökfőzelék<sup>1,7</sup>, Sertéspörkölt<sup>1,2</sup></p> <p>E: 820,32kcal Tel.zsír.: 8,77g CH: 55,96g Só: 4,71g</p> <p>Zsír: 55,09g Feh.: 23,09g Cuk: g Ca: 120,06mg</p>	<p>Zöldborsóleves<sup>1,3,9,12</sup>, Grízes (darás) tészta - sárgabarck dzsemmel<sup>1</sup></p> <p>E: 815,98kcal Tel.zsír.: 2,10g CH: 140,29g Só: 2,92g</p> <p>Zsír: 15,37g Feh.: 23,03g Cuk: 3,00g Ca: 69,43mg</p>
<p>Energia: 894,23kcal Zsír: 56,98g Telített zsírsav: 13,59g Fehérje: 45,40g Szénhidrát: 47,85g Hozzáadott cukor: g Só: 4,19g Ca: 223,46mg</p>	<p>Energia: 800,80kcal Zsír: 21,86g Telített zsírsav: 4,86g Fehérje: 55,72g Szénhidrát: 92,82g Hozzáadott cukor: 12,04g Só: 3,72g Ca: 158,98mg</p>	<p>Energia: 720,98kcal Zsír: 27,22g Telített zsírsav: 4,74g Fehérje: 24,24g Szénhidrát: 93,02g Hozzáadott cukor: g Só: 4,15g Ca: 128,92mg</p>	<p>Energia: 820,32kcal Zsír: 55,09g Telített zsírsav: 8,77g Fehérje: 23,09g Szénhidrát: 55,96g Hozzáadott cukor: g Só: 4,71g Ca: 120,06mg</p>	<p>Energia: 815,98kcal Zsír: 15,37g Telített zsírsav: 2,10g Fehérje: 23,03g Szénhidrát: 140,29g Hozzáadott cukor: 3,00g Só: 2,92g Ca: 69,43mg</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. április 15 - 2024. április 19

2024.04.15 Hétfő	2024.04.16 Kedd	2024.04.17 Szerda	2024.04.18 Csütörtök	2024.04.19 Péntek
<p>Zellerkrémleves reszelt sajttal<sup>1,7,8,9</sup>, Rakott karfiol<sup>1,7,12</sup></p> <p>E: 894,23kcal Tel.zsír.: 13,59g CH: 47,85g Só: 4,19g</p> <p>Zsír: 56,98g Feh.: 45,40g Cuk: g Ca: 223,46mg</p>	<p>Meggyleves<sup>7,12</sup>, Párolt csirkemell, kakukkfűves, Lencsefőzelék<sup>1,10,12</sup></p> <p>E: 800,80kcal Tel.zsír.: 4,86g CH: 92,82g Só: 3,72g</p> <p>Zsír: 21,86g Feh.: 55,72g Cuk: 12,04g Ca: 158,98mg</p>	<p>Zöldbableves tejfölös<sup>1,3,7,12</sup>, Panírozott csirkemell<sup>1</sup>, Hagymás tört burgonya, Csemege uborka</p> <p>E: 720,98kcal Tel.zsír.: 4,74g CH: 93,02g Só: 4,15g</p> <p>Zsír: 27,22g Feh.: 24,24g Cuk: g Ca: 128,92mg</p>	<p>Rántott leves<sup>1,9</sup>, Levesgyöngy betét<sup>1,3,7</sup>, Tökfőzelék<sup>1,7</sup>, Sertéspörkölt<sup>1,2</sup></p> <p>E: 820,32kcal Tel.zsír.: 8,77g CH: 55,96g Só: 4,71g</p> <p>Zsír: 55,09g Feh.: 23,09g Cuk: g Ca: 120,06mg</p>	<p>Zöldborsóleves<sup>1,3,9,12</sup>, Grízes (darás) tészta - sárgabarck dzsemmel<sup>1</sup></p> <p>E: 815,98kcal Tel.zsír.: 2,10g CH: 140,29g Só: 2,92g</p> <p>Zsír: 15,37g Feh.: 23,03g Cuk: 3,00g Ca: 69,43mg</p>
<p>Energia: 894,23kcal Zsír: 56,98g Telített zsírsav: 13,59g Fehérje: 45,40g Szénhidrát: 47,85g Hozzáadott cukor: g Só: 4,19g Ca: 223,46mg</p>	<p>Energia: 800,80kcal Zsír: 21,86g Telített zsírsav: 4,86g Fehérje: 55,72g Szénhidrát: 92,82g Hozzáadott cukor: 12,04g Só: 3,72g Ca: 158,98mg</p>	<p>Energia: 720,98kcal Zsír: 27,22g Telített zsírsav: 4,74g Fehérje: 24,24g Szénhidrát: 93,02g Hozzáadott cukor: g Só: 4,15g Ca: 128,92mg</p>	<p>Energia: 820,32kcal Zsír: 55,09g Telített zsírsav: 8,77g Fehérje: 23,09g Szénhidrát: 55,96g Hozzáadott cukor: g Só: 4,71g Ca: 120,06mg</p>	<p>Energia: 815,98kcal Zsír: 15,37g Telített zsírsav: 2,10g Fehérje: 23,03g Szénhidrát: 140,29g Hozzáadott cukor: 3,00g Só: 2,92g Ca: 69,43mg</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