

Étkezés	2024.04.22 Hétfő	2024.04.23 Kedd	2024.04.24 Szerda	2024.04.25 Csütörtök	2024.04.26 Péntek
<b>Reggeli</b>	Vaníliás tej <sup>7</sup> , Kakaós csiga <sup>1</sup> E: 244,55kcal Tel.zsír: 7,30g CH: 25,50g Só: 0,36g Zsír: 12,20g Feh.: 7,83g Cuk: g Ca: 320,00mg	Tea - zöld <sup>12</sup> , Rozsos babajka <sup>1</sup> , Párizsikrém <sup>10</sup> , Jégcsapretek E: 156,74kcal Tel.zsír: 1,25g CH: 24,44g Só: 0,75g Zsír: 3,90g Feh.: 4,22g Cuk: 6,99g Ca: 5,94mg	tej 2.8 % zsírtartalommal <sup>7</sup> , Csokoládés gabonagolyó <sup>1,5,7,8,11</sup> E: 172,23kcal Tel.zsír: 4,10g CH: 20,95g Só: 0,21g Zsír: 6,08g Feh.: 7,32g Cuk: g Ca: 320,00mg	Erdeigyümölcs tea <sup>12</sup> , Korpás bagett <sup>1</sup> , Kockasajt <sup>7</sup> , paradicsom E: 158,77kcal Tel.zsír: 1,86g CH: 24,77g Só: 0,64g Zsír: 3,53g Feh.: 4,46g Cuk: 6,99g Ca: 102,64mg	Forró csoki <sup>7</sup> , Tejes kifli <sup>1,7</sup> , Margarin, Hónapos reték E: 223,13kcal Tel.zsír: 5,40g CH: 27,11g Só: 0,62g Zsír: 8,41g Feh.: 8,69g Cuk: g Ca: 329,40mg
<b>Tízórai</b>	Házi őszibarackos joghurt <sup>7</sup> E: 134,60kcal Tel.zsír: 3,45g CH: 16,30g Só: 0,06g Zsír: 5,25g Feh.: 5,20g Cuk: 7,00g Ca: 1,95mg	Házi Körtés, zabpelyhes keksz <sup>1,3,5,8,11,12</sup> E: 291,17kcal Tel.zsír: 4,03g CH: 47,56g Só: 0,07g Zsír: 10,17g Feh.: 4,83g Cuk: 11,99g Ca: 18,28mg	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	Tejben zabpelyhely <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	Alma E: 26,10kcal Tel.zsír: g CH: 5,25g Só: 0,01g Zsír: 0,30g Feh.: 0,30g Cuk: g Ca: 7,88mg
<b>Ebéd</b>	Hentestokány (sertés) <sup>1,12</sup> , Párolt rizs E: 322,11kcal Tel.zsír: 0,90g CH: 41,37g Só: 0,89g Zsír: 10,76g Feh.: 13,19g Cuk: g Ca: 19,90mg	Sült pulykacomb, Karalábefőzelék <sup>1,7</sup> E: 241,25kcal Tel.zsír: 4,49g CH: 19,85g Só: 1,29g Zsír: 9,27g Feh.: 18,90g Cuk: g Ca: 230,75mg	Csirkemell paprikás <sup>1,7,12</sup> , Szarvacska tészta <sup>1,3</sup> E: 324,54kcal Tel.zsír: 2,37g CH: 39,34g Só: 0,74g Zsír: 9,32g Feh.: 19,23g Cuk: g Ca: 23,28mg	Sült csirkecombfilé, Paradicsomos burgonyafőzelék <sup>1</sup> , Banán E: 302,22kcal Tel.zsír: 0,71g CH: 65,99g Só: 0,77g Zsír: 10,59g Feh.: 13,14g Cuk: 3,10g Ca: 32,21mg	Gulyásleves <sup>1,3,9,12</sup> , Mákos guba <sup>1,7</sup> E: 375,11kcal Tel.zsír: 3,13g CH: 47,97g Só: 1,22g Zsír: 11,66g Feh.: 17,05g Cuk: 9,00g Ca: 242,00mg
<b>Uzsonna</b>	tej 2.8 % zsírtartalommal <sup>7</sup> , Burgonyás zsemle <sup>1</sup> , Szárnyas májkrém <sup>1</sup> , TV paprika E: 240,69kcal Tel.zsír: 4,36g CH: 32,22g Só: 0,80g Zsír: 7,06g Feh.: 10,79g Cuk: g Ca: 322,40mg	tej 2.8 % zsírtartalommal <sup>7</sup> , Bagett <sup>1</sup> , Tojáskrém <sup>3,10</sup> , Kaliforniai paprika E: 220,22kcal Tel.zsír: 4,54g CH: 23,61g Só: 0,58g Zsír: 8,67g Feh.: 10,01g Cuk: g Ca: 327,36mg	tej 2.8 % zsírtartalommal <sup>7</sup> , Zsemle <sup>1</sup> , Halpástétom <sup>7</sup> , Afrikai harcsa, paradicsomos <sup>4</sup> , Kígyóborka E: 235,45kcal Tel.zsír: 4,64g CH: 24,79g Só: 0,76g Zsír: 10,37g Feh.: 9,80g Cuk: g Ca: 323,00mg	tej 2.8 % zsírtartalommal <sup>7</sup> , Teljeskiörlésű rozskenyér <sup>1</sup> , Tejfölös túró <sup>7</sup> , Újhagyma E: 233,66kcal Tel.zsír: 5,81g CH: 24,99g Só: 0,65g Zsír: 8,94g Feh.: 11,73g Cuk: g Ca: 360,00mg	tej 2.8 % zsírtartalommal <sup>7</sup> , Félbarna kenyér <sup>1</sup> , Zöldfűszeres vajkrém <sup>7</sup> , Kápia paprika E: 227,34kcal Tel.zsír: 6,71g CH: 24,88g Só: 0,76g Zsír: 9,81g Feh.: 9,15g Cuk: g Ca: 321,40mg
Energia:	941,95kcal	909,38kcal	840,96kcal	865,57kcal	851,68kcal
Zsír:	35,27g	32,00g	29,31g	29,44g	30,18g
Telített zsírsav:	16,01g	14,31g	13,41g	11,94g	15,23g
Fehérje:	37,02g	37,96g	45,00g	37,51g	35,19g
Szénhidrát:	115,39g	115,46g	109,38g	141,69g	105,20g
Hozzáadott cukor:	7,00g	18,98g	g	10,09g	9,00g
Só:	2,11g	2,70g	1,75g	3,20g	2,61g
Ca:	664,25mg	582,33mg	709,28mg	768,60mg	900,67mg

**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 22 - 2024. április 26

Étkezés	2024.04.22 Hétfő	2024.04.23 Kedd	2024.04.24 Szerda	2024.04.25 Csütörtök	2024.04.26 Péntek
<b>Tízórai</b>	Vaníliás tej <sub>7</sub> , Kakaós csiga <sub>1</sub> E: 372,94kcal Tel.zsír: 10,60g CH: 41,00g Só: 0,51g Zsír: 18,80g Feh.: 9,66g Cuk: g Ca: 320,00mg	Tea - zöld <sub>12</sub> , Tönkölybúza párna (teljeskiőrlésű) <sub>1,7</sub> , Párizsikrém <sub>10</sub> , Jégcsapretek E: 280,93kcal Tel.zsír: 2,31g CH: 45,21g Só: 1,30g Zsír: 6,56g Feh.: 8,61g Cuk: 6,99g Ca: 8,85mg	tej 2.8 % zsírtartalommal <sub>7</sub> , Csokoládés gabonagolyó <sub>1,5,7,8,11</sub> E: 228,30kcal Tel.zsír: 4,21g CH: 31,90g Só: 0,23g Zsír: 6,56g Feh.: 8,64g Cuk: g Ca: 320,00mg	Erdeigyümölcs tea <sub>12</sub> , Zöldséges stangli <sub>1,7</sub> , Kockasajt <sub>7</sub> , paradicsom E: 251,94kcal Tel.zsír: 3,16g CH: 39,38g Só: 0,96g Zsír: 6,12g Feh.: 8,15g Cuk: 6,99g Ca: 168,91mg	Forró csoki <sub>7</sub> , Zsemle <sub>1</sub> , Margarin, Zala felvágott <sub>6</sub> , Hónapos retek E: 344,30kcal Tel.zsír: 6,76g CH: 42,52g Só: 1,53g Zsír: 12,37g Feh.: 14,35g Cuk: g Ca: 338,18mg
<b>Ebéd</b>	Zöldségleves eperlevéllel <sub>1,3,9</sub> , Hentestokány (sertés) <sub>1,12</sub> , Párolt rizs E: 469,55kcal Tel.zsír: 1,49g CH: 58,70g Só: 1,96g Zsír: 16,25g Feh.: 18,28g Cuk: g Ca: 56,12mg	Tarhonyaleves <sub>1,3</sub> , Fejtettbab főzelék <sub>1,7,12</sub> , Sült pulykacomb, zabszelet banános <sub>1,6</sub> E: 619,80kcal Tel.zsír: 6,84g CH: 74,05g Só: 2,54g Zsír: 21,31g Feh.: 31,18g Cuk: g Ca: 76,92mg	Daragaluskaleves <sub>1,3,9</sub> , Csirkemell paprikás <sub>1,7,12</sub> , Szarvacska tészta <sub>1,3</sub> E: 538,00kcal Tel.zsír: 5,10g CH: 61,29g Só: 2,22g Zsír: 18,54g Feh.: 26,64g Cuk: g Ca: 63,51mg	Köményleves <sub>1,9</sub> , Levesgyöngy betét <sub>1,3,7</sub> , Sült csirkecombfilé, Paradicsomos burgonyafőzelék <sub>1</sub> , Banán E: 536,47kcal Tel.zsír: 3,27g CH: 93,21g Só: 2,24g Zsír: 23,05g Feh.: 19,35g Cuk: 6,22g Ca: 44,42mg	Gulyásleves <sub>1,3,9,12</sub> , Mákos guba <sub>1,7</sub> , Alma E: 506,98kcal Tel.zsír: 4,01g CH: 66,99g Só: 1,67g Zsír: 15,87g Feh.: 20,64g Cuk: 14,00g Ca: 305,02mg
<b>Uzsonna</b>	Burgonyás zsemle <sub>1</sub> , Szárnyas májkrém <sub>1</sub> , TV paprika E: 232,61kcal Tel.zsír: 0,53g CH: 42,97g Só: 1,05g Zsír: 2,18g Feh.: 8,60g Cuk: g Ca: 3,60mg	Teljeskiőrlésű búzakenyér <sub>1</sub> , Tojáskrém <sub>3,10</sub> , Kaliforniai paprika E: 176,33kcal Tel.zsír: 0,75g CH: 27,62g Só: 1,03g Zsír: 3,56g Feh.: 6,42g Cuk: g Ca: 9,85mg	Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér <sub>1</sub> , Halpástétom, Afrikai harcsa, paradicsomos <sub>4</sub> , Kígyóborka E: 191,55kcal Tel.zsír: 0,97g CH: 26,77g Só: 1,01g Zsír: 6,51g Feh.: 5,93g Cuk: g Ca: 4,50mg	Teljeskiőrlésű rozskenyér <sub>1</sub> , Tejfölös túró <sub>7</sub> , Újhagyma E: 198,05kcal Tel.zsír: 2,32g CH: 28,48g Só: 0,88g Zsír: 4,41g Feh.: 8,68g Cuk: g Ca: 53,60mg	Félbarna kenyér <sub>1</sub> , Zöldfűszeres vajkrém <sub>7</sub> , Kápia paprika E: 198,03kcal Tel.zsír: 4,11g CH: 28,82g Só: 1,02g Zsír: 6,41g Feh.: 5,67g Cuk: g Ca: 2,10mg
Energia:	1 075,10kcal	1 077,06kcal	957,85kcal	986,46kcal	1 049,31kcal
Zsír:	37,23g	31,43g	31,61g	33,58g	34,64g
Telített zsírsav:	12,62g	9,90g	10,28g	8,76g	14,88g
Fehérje:	36,55g	46,21g	41,21g	36,17g	40,66g
Szénhidrát:	142,67g	146,87g	119,96g	161,07g	138,33g
Hozzáadott cukor:	g	6,99g	g	13,21g	14,00g
Só:	3,53g	4,87g	3,45g	4,08g	4,23g
Ca:	379,72mg	95,61mg	388,01mg	266,94mg	645,30mg

**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. április 22 - 2024. április 26

Étkezés	2024.04.22 Hétfő	2024.04.23 Kedd	2024.04.24 Szerda	2024.04.25 Csütörtök	2024.04.26 Péntek
<b>Tízórai</b>	Vaníliás tej <sub>7</sub> , Kakaós csiga <sub>1</sub> E: 403,89kcal Tel.zsír: 11,60g CH: 44,00g Só: 0,56g Zsír: 20,20g Feh.: 11,16g Cuk: g Ca: 400,00mg	Tea - zöld <sub>12</sub> , Tönkölybúza párna (teljeskiőrlésű) <sub>1,7</sub> , Párizsikrém <sub>10</sub> , Jégcsapretek E: 282,61kcal Tel.zsír: 2,31g CH: 45,49g Só: 1,32g Zsír: 6,58g Feh.: 8,73g Cuk: 6,99g Ca: 11,76mg	tej 2.8 % zsírtartalommal <sub>7</sub> , Csokoládés gabonagolyó <sub>1,5,7,8,11</sub> E: 294,72kcal Tel.zsír: 5,28g CH: 41,70g Só: 0,29g Zsír: 8,28g Feh.: 11,02g Cuk: g Ca: 400,00mg	Erdeigyümölcs tea <sub>12</sub> , Zöldséges stangli <sub>1,7</sub> , Kockasajt <sub>7</sub> , paradicsom E: 254,13kcal Tel.zsír: 3,17g CH: 39,78g Só: 0,96g Zsír: 6,14g Feh.: 8,25g Cuk: 6,99g Ca: 170,31mg	Forró csoki <sub>7</sub> , Zsemle <sub>1</sub> , Margarin, Zala felvágott <sub>6</sub> , Hónapos reték E: 418,98kcal Tel.zsír: 9,42g CH: 45,69g Só: 1,91g Zsír: 17,80g Feh.: 17,63g Cuk: g Ca: 424,92mg
<b>Ebéd</b>	Zöldségleves eperlevéllel <sub>1,3,9</sub> , Hentestokány (sertés) <sub>1,12</sub> , Párolt rizs E: 553,29kcal Tel.zsír: 2,84g CH: 69,67g Só: 2,66g Zsír: 18,46g Feh.: 22,20g Cuk: g Ca: 73,46mg	Tarhonyaleves <sub>1,3</sub> , Fejtettbab főzelék <sub>1,7,12</sub> , Sült pulykacomb, zabszelet banános <sub>1,6</sub> E: 761,87kcal Tel.zsír: 8,64g CH: 87,46g Só: 3,33g Zsír: 27,59g Feh.: 38,91g Cuk: g Ca: 102,27mg	Daragaluskaleves <sub>1,3,9</sub> , Csirkemell paprikás <sub>1,7,12</sub> , Szarvacska tészta <sub>1,3</sub> E: 647,13kcal Tel.zsír: 6,11g CH: 71,80g Só: 2,92g Zsír: 22,52g Feh.: 33,63g Cuk: g Ca: 76,57mg	Köményleves <sub>1,9</sub> , Levesgyöngy betét <sub>1,3,7</sub> , Sült csirkecombfilé, Paradicsomos burgonyafőzelék <sub>1</sub> , Banán E: 702,95kcal Tel.zsír: 4,25g CH: 128,62g Só: 2,98g Zsír: 30,10g Feh.: 24,45g Cuk: 8,78g Ca: 57,37mg	Gulyásleves <sub>1,3,9,12</sub> , Mákos guba <sub>1,7</sub> , Alma E: 650,86kcal Tel.zsír: 5,03g CH: 87,67g Só: 2,09g Zsír: 20,43g Feh.: 24,76g Cuk: 20,00g Ca: 374,75mg
<b>Uzsonna</b>	Burgonyás zsemle <sub>1</sub> , Szárnyas májkrém <sub>1</sub> , TV paprika E: 249,08kcal Tel.zsír: 0,72g CH: 44,43g Só: 1,20g Zsír: 2,92g Feh.: 9,58g Cuk: g Ca: 4,80mg	Teljeskiőrlésű búzakenyér <sub>1</sub> , Tojáskrém <sub>3,10</sub> , Kaliforniai paprika E: 193,86kcal Tel.zsír: 0,94g CH: 28,36g Só: 1,10g Zsír: 4,62g Feh.: 7,23g Cuk: g Ca: 13,46mg	Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér <sub>1</sub> , Halpástétom, Afrikai harcsa, paradicsomos <sub>4</sub> , Kígyóborka E: 226,33kcal Tel.zsír: 1,38g CH: 27,57g Só: 1,16g Zsír: 9,56g Feh.: 6,92g Cuk: g Ca: 6,00mg	Teljeskiőrlésű rozskenyér <sub>1</sub> , Tejfölös túró <sub>7</sub> , Újhagyma E: 212,52kcal Tel.zsír: 2,76g CH: 29,47g Só: 0,94g Zsír: 5,18g Feh.: 9,73g Cuk: g Ca: 67,20mg	Félbarna kenyér <sub>1</sub> , Zöldfűszeres vajkrém <sub>7</sub> , Kápia paprika E: 201,03kcal Tel.zsír: 4,11g CH: 29,36g Só: 1,02g Zsír: 6,43g Feh.: 5,81g Cuk: g Ca: 2,80mg
Energia:	1 206,26kcal	1 238,34kcal	1 168,18kcal	1 169,60kcal	1 270,87kcal
Zsír:	41,59g	38,79g	40,36g	41,42g	44,66g
Telített zsírsav:	15,16g	11,89g	12,77g	10,17g	18,55g
Fehérje:	42,95g	54,87g	51,57g	42,42g	48,20g
Szénhidrát:	158,10g	161,31g	141,07g	197,87g	162,73g
Hozzáadott cukor:	g	6,99g	g	15,77g	20,00g
Só:	4,42g	5,75g	4,37g	4,88g	5,03g
Ca:	478,26mg	127,49mg	482,57mg	294,88mg	802,47mg

**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. április 22 - 2024. április 26

Étkezés	2024.04.22 Hétfő	2024.04.23 Kedd	2024.04.24 Szerda	2024.04.25 Csütörtök	2024.04.26 Péntek
<b>Tízórai</b>	Vaníliás tej <sub>7</sub> , Kakaós csiga <sub>1</sub> E: 405,04kcal Tel.zsír: 11,60g CH: 44,30g Só: 0,56g Zsír: 20,20g Feh.: 11,16g Cuk: g Ca: 400,00mg	Tea - zöld <sub>12</sub> , Tönkölybúza párna (teljeskiőrlésű) <sub>1,7</sub> , Párizsikrém <sub>10</sub> , Jégcsapretek E: 302,86kcal Tel.zsír: 2,90g CH: 46,03g Só: 1,47g Zsír: 8,32g Feh.: 9,47g Cuk: 6,99g Ca: 14,46mg	tej 2.8 % zsírtartalommal <sub>7</sub> , Csokoládés gabonagolyó <sub>1,5,7,8,11</sub> E: 294,72kcal Tel.zsír: 5,28g CH: 41,70g Só: 0,29g Zsír: 8,28g Feh.: 11,02g Cuk: g Ca: 400,00mg	Erdeigyümölcs tea <sub>12</sub> , Zöldséges stangli <sub>1,7</sub> , Kockasajt <sub>7</sub> , paradicsom E: 287,28kcal Tel.zsír: 4,70g CH: 41,66g Só: 1,08g Zsír: 8,54g Feh.: 9,38g Cuk: 6,99g Ca: 256,54mg	Forró csoki <sub>7</sub> , Zsemle <sub>1</sub> , Margarin, Zala felvágott <sub>6</sub> , Hónapos retek E: 422,44kcal Tel.zsír: 9,44g CH: 46,31g Só: 1,93g Zsír: 17,84g Feh.: 17,77g Cuk: g Ca: 429,62mg
<b>Ebéd</b>	Zöldségleves eperlevéllel <sub>1,3,9</sub> , Hentestokány (sertés) <sub>1,12</sub> , Párolt rizs E: 661,34kcal Tel.zsír: 3,43g CH: 80,16g Só: 3,17g Zsír: 23,22g Feh.: 27,35g Cuk: g Ca: 85,48mg	Tarhonyaleves <sub>1,3</sub> , Fejtettbab főzelék <sub>1,7,12</sub> , Sült pulykacomb, zabszelet banános <sub>1,6</sub> E: 886,96kcal Tel.zsír: 9,94g CH: 99,95g Só: 4,00g Zsír: 33,52g Feh.: 44,02g Cuk: g Ca: 119,77mg	Daragaluskaleves <sub>1,3,9</sub> , Csirkemell paprikás <sub>1,7,12</sub> , Szarvacska tészta <sub>1,3</sub> E: 744,58kcal Tel.zsír: 6,90g CH: 82,98g Só: 3,67g Zsír: 26,01g Feh.: 38,13g Cuk: g Ca: 87,05mg	Köményleves <sub>1,9</sub> , Levesgyöngy betét <sub>1,3,7</sub> , Sült csirkecombfilé, Paradicsomos burgonyafőzelék <sub>1</sub> , Banán E: 858,78kcal Tel.zsír: 5,66g CH: 154,64g Só: 3,95g Zsír: 38,58g Feh.: 27,78g Cuk: 9,77g Ca: 64,31mg	Gulyásleves <sub>1,3,9,12</sub> , Mákos guba <sub>1,7</sub> , Alma E: 789,18kcal Tel.zsír: 6,05g CH: 105,27g Só: 2,82g Zsír: 25,30g Feh.: 29,78g Cuk: 23,99g Ca: 444,17mg
<b>Uzsonna</b>	Burgonyás zsemle <sub>1</sub> , Szárnyas májkrém <sub>1</sub> , TV paprika E: 251,04kcal Tel.zsír: 0,72g CH: 44,73g Só: 1,20g Zsír: 2,95g Feh.: 9,70g Cuk: g Ca: 6,00mg	Teljeskiőrlésű búzakenyér <sub>1</sub> , Tojáskrém <sub>3,10</sub> , Kaliforniai paprika E: 210,58kcal Tel.zsír: 1,12g CH: 29,10g Só: 1,17g Zsír: 5,62g Feh.: 7,98g Cuk: g Ca: 16,91mg	Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér <sub>1</sub> , Halpástétom, Afrikai harcsa, paradicsomos <sub>4</sub> , Kígyóborka E: 261,11kcal Tel.zsír: 1,79g CH: 28,37g Só: 1,32g Zsír: 12,61g Feh.: 7,91g Cuk: g Ca: 7,50mg	Teljeskiőrlésű rozskenyér <sub>1</sub> , Tejfölös túró <sub>7</sub> , Újhagyma E: 238,64kcal Tel.zsír: 3,53g CH: 31,38g Só: 0,98g Zsír: 6,57g Feh.: 11,51g Cuk: g Ca: 92,80mg	Félbarna kenyér <sub>1</sub> , Zöldfűszeres vajkrém <sub>7</sub> , Kápia paprika E: 225,37kcal Tel.zsír: 5,41g CH: 30,30g Só: 1,12g Zsír: 8,45g Feh.: 6,45g Cuk: g Ca: 3,50mg
Energia:	1 317,42kcal	1 400,40kcal	1 300,41kcal	1 384,69kcal	1 436,99kcal
Zsír:	46,37g	47,46g	46,90g	53,69g	51,59g
Telített zsírsav:	15,75g	13,96g	13,97g	13,89g	20,91g
Fehérje:	48,22g	61,47g	57,06g	48,67g	54,01g
Szénhidrát:	169,19g	175,09g	153,05g	227,68g	181,88g
Hozzáadott cukor:	g	6,99g	g	16,77g	23,99g
Só:	4,93g	6,64g	5,27g	6,01g	5,87g
Ca:	491,48mg	151,14mg	494,55mg	413,65mg	877,29mg

**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. április 22 - 2024. április 26

2024.04.22 Hétfő	2024.04.23 Kedd	2024.04.24 Szerda	2024.04.25 Csütörtök	2024.04.26 Péntek
<p>Zöldségleves eperlevéllel<sup>1,3,9</sup>, Hentestokány (sertés)<sup>1,12</sup>, Párolt rizs</p> <p>E: 785,17kcal Tel.zsír.: 3,99g CH: 98,33g Só: 3,66g</p> <p>Zsír: 26,77g Feh.: 31,37g Cuk: g Ca: 96,47mg</p>	<p>Tarhonyaleves<sup>1,3</sup>, Fejtettbab főzelék<sup>1,7,12</sup>, Sült pulykacomb</p> <p>E: 876,66kcal Tel.zsír.: 9,50g CH: 84,07g Só: 4,68g</p> <p>Zsír: 35,58g Feh.: 53,29g Cuk: g Ca: 136,30mg</p>	<p>Daragaluskaleves<sup>1,3,9</sup>, Csirkemell paprikás<sup>1,7,12</sup>, Szarvacska tészta<sup>1,3</sup></p> <p>E: 866,40kcal Tel.zsír.: 7,61g CH: 99,67g Só: 4,38g</p> <p>Zsír: 29,41g Feh.: 43,49g Cuk: g Ca: 92,91mg</p>	<p>Köményleves<sup>1,9</sup>, Levesgyöngy betét<sup>1,3,7</sup>, Sült csirkecombfilé, Paradicsomos burgonyafőzelék<sup>1</sup></p> <p>E: 809,55kcal Tel.zsír.: 5,90g CH: 95,32g Só: 4,59g</p> <p>Zsír: 41,52g Feh.: 28,14g Cuk: 10,77g Ca: 60,44mg</p>	<p>Gulyásleves<sup>1,3,9,12</sup>, Mákos guba<sup>1,7</sup></p> <p>E: 826,35kcal Tel.zsír.: 6,74g CH: 105,09g Só: 3,27g</p> <p>Zsír: 28,34g Feh.: 32,18g Cuk: 25,99g Ca: 469,34mg</p>
<p>Energia: 785,17kcal Zsír: 26,77g Telített zsírsav: 3,99g Fehérje: 31,37g Szénhidrát: 98,33g Hozzáadott cukor: g Só: 3,66g Ca: 96,47mg</p>	<p>Energia: 876,66kcal Zsír: 35,58g Telített zsírsav: 9,50g Fehérje: 53,29g Szénhidrát: 84,07g Hozzáadott cukor: g Só: 4,68g Ca: 136,30mg</p>	<p>Energia: 866,40kcal Zsír: 29,41g Telített zsírsav: 7,61g Fehérje: 43,49g Szénhidrát: 99,67g Hozzáadott cukor: g Só: 4,38g Ca: 92,91mg</p>	<p>Energia: 809,55kcal Zsír: 41,52g Telített zsírsav: 5,90g Fehérje: 28,14g Szénhidrát: 95,32g Hozzáadott cukor: 10,77g Só: 4,59g Ca: 60,44mg</p>	<p>Energia: 826,35kcal Zsír: 28,34g Telített zsírsav: 6,74g Fehérje: 32,18g Szénhidrát: 105,09g Hozzáadott cukor: 25,99g Só: 3,27g Ca: 469,34mg</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 22 - 2024. április 26

2024.04.22 Hétfő	2024.04.23 Kedd	2024.04.24 Szerda	2024.04.25 Csütörtök	2024.04.26 Péntek
<p>Zöldségleves eperlevéllel<sup>1,3,9</sup>, Hentestokány (sertés)<sup>1,12</sup>, Párolt rizs</p> <p>E: 785,17kcal Tel.zsír.: 3,99g CH: 98,33g Só: 3,66g</p> <p>Zsír: 26,77g Feh.: 31,37g Cuk: g Ca: 96,47mg</p>	<p>Tarhonyaleves<sup>1,3</sup>, Fejtettbab főzelék<sup>1,7,12</sup>, Sült pulykacomb</p> <p>E: 876,66kcal Tel.zsír.: 9,50g CH: 84,07g Só: 4,68g</p> <p>Zsír: 35,58g Feh.: 53,29g Cuk: g Ca: 136,30mg</p>	<p>Daragaluskaleves<sup>1,3,9</sup>, Csirkemell paprikás<sup>1,7,12</sup>, Szarvacska tészta<sup>1,3</sup></p> <p>E: 866,40kcal Tel.zsír.: 7,61g CH: 99,67g Só: 4,38g</p> <p>Zsír: 29,41g Feh.: 43,49g Cuk: g Ca: 92,91mg</p>	<p>Köményleves<sup>1,9</sup>, Levesgyöngy betét<sup>1,3,7</sup>, Sült csirkecombfilé, Paradicsomos burgonyafőzelék<sup>1</sup></p> <p>E: 809,55kcal Tel.zsír.: 5,90g CH: 95,32g Só: 4,59g</p> <p>Zsír: 41,52g Feh.: 28,14g Cuk: 10,77g Ca: 60,44mg</p>	<p>Gulyásleves<sup>1,3,9,12</sup>, Mákos guba<sup>1,7</sup></p> <p>E: 826,35kcal Tel.zsír.: 6,74g CH: 105,09g Só: 3,27g</p> <p>Zsír: 28,34g Feh.: 32,18g Cuk: 25,99g Ca: 469,34mg</p>
<p>Energia: 785,17kcal Zsír: 26,77g Telített zsírsav: 3,99g Fehérje: 31,37g Szénhidrát: 98,33g Hozzáadott cukor: g Só: 3,66g Ca: 96,47mg</p>	<p>Energia: 876,66kcal Zsír: 35,58g Telített zsírsav: 9,50g Fehérje: 53,29g Szénhidrát: 84,07g Hozzáadott cukor: g Só: 4,68g Ca: 136,30mg</p>	<p>Energia: 866,40kcal Zsír: 29,41g Telített zsírsav: 7,61g Fehérje: 43,49g Szénhidrát: 99,67g Hozzáadott cukor: g Só: 4,38g Ca: 92,91mg</p>	<p>Energia: 809,55kcal Zsír: 41,52g Telített zsírsav: 5,90g Fehérje: 28,14g Szénhidrát: 95,32g Hozzáadott cukor: 10,77g Só: 4,59g Ca: 60,44mg</p>	<p>Energia: 826,35kcal Zsír: 28,34g Telített zsírsav: 6,74g Fehérje: 32,18g Szénhidrát: 105,09g Hozzáadott cukor: 25,99g Só: 3,27g Ca: 469,34mg</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