

Bölcsődés étlap

Étlap

2024. május 13 - 2024. május 17

Étkezés	2024.05.13 Hétfő	2024.05.14 Kedd	2024.05.15 Szerda	2024.05.16 Csütörtök	2024.05.17 Péntek
<b>Reggeli</b>	tej 2.8 % zsírtartalommal <sup>7</sup> , Kakaós csiga <sup>1</sup>  E: 242,64kcal Tel.zsír.: 7,30g CH: 25,00g Só: 0,36g  Zsír: 12,20g Feh.: 7,83g Cuk: g Ca: 320,00mg	Meggy-Berkenye gyümölcsstea <sup>12</sup> , Zöldséges stangli <sup>1,7</sup> , Margarin, Szeletelt sajt, Kápia paprika  E: 196,07kcal Tel.zsír.: 4,40g CH: 22,39g Só: 0,76g  Zsír: 7,96g Feh.: 7,89g Cuk: 6,99g Ca: 1,44mg	Kakaó <sup>7</sup> , Korpás zsemle <sup>1</sup> , Párizsikrém <sup>10</sup>  E: 256,37kcal Tel.zsír.: 5,59g CH: 29,91g Só: 0,88g  Zsír: 9,96g Feh.: 10,34g Cuk: 5,00g Ca: 320,53mg	Tea <sup>12</sup> , Kukoricás babajka <sup>1</sup> , Vajkrém <sup>7</sup> , paradicsom  E: 140,91kcal Tel.zsír.: 2,91g CH: 21,43g Só: 0,55g  Zsír: 4,66g Feh.: 3,38g Cuk: 5,00g Ca: 6,24mg	UHT tej 2,8 <sup>7</sup> , Tönkölybúza párna (teljeskiörlésű) <sup>1,7</sup> , Halpástétom, Afrikai harcsa, zöldfűszeres <sup>4</sup> , Újhagyma  E: 266,75kcal Tel.zsír.: 4,68g CH: 30,15g Só: 0,82g  Zsír: 10,85g Feh.: 11,42g Cuk: g Ca: 254,40mg
<b>Tízórai</b>	Almaturmix <sup>7</sup>  E: 101,28kcal Tel.zsír.: 2,00g CH: 15,10g Só: 0,10g  Zsír: 2,95g Feh.: 3,15g Cuk: 7,30g Ca: 163,00mg	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	Vegyes gyümölcsjoghurt házi <sup>7</sup>  E: 135,64kcal Tel.zsír.: 2,41g CH: 20,09g Só: 0,05g  Zsír: 3,92g Feh.: 4,11g Cuk: 7,00g Ca: 17,60mg	Házi Almás, zabpelyhes keksz <sup>1,3,5,8,11,12</sup>  E: 293,95kcal Tel.zsír.: 4,03g CH: 46,78g Só: 0,08g  Zsír: 10,52g Feh.: 5,21g Cuk: 11,99g Ca: 18,57mg	Ananászos túrókrém <sup>7</sup>  E: 119,81kcal Tel.zsír.: 3,22g CH: 7,24g Só: 0,03g  Zsír: 4,96g Feh.: 11,34g Cuk: g Ca: 61,50mg
<b>Ebéd</b>	Borsos tokány sertésbő <sup>1,7,12</sup> , Szarvacska tészta <sup>1,3</sup>  E: 337,40kcal Tel.zsír.: 2,24g CH: 38,45g Só: 0,66g  Zsír: 12,40g Feh.: 16,14g Cuk: g Ca: 27,29mg	Zöldborsó főzelék <sup>1,7</sup> , Fűszeres pulykacsikó <sup>12</sup> , Banán  E: 305,72kcal Tel.zsír.: 2,49g CH: 57,54g Só: 1,11g  Zsír: 8,92g Feh.: 18,83g Cuk: 4,50g Ca: 134,95mg	Csirkepaprikás <sup>1,7,12</sup> , Párolt bulgur <sup>1,9</sup>  E: 346,44kcal Tel.zsír.: 2,42g CH: 40,24g Só: 1,03g  Zsír: 15,80g Feh.: 13,33g Cuk: g Ca: 44,69mg	Zöldbabfőzelék <sup>1,7,12</sup> , Sajtos tojásfelfűjt <sup>1,3,7</sup>  E: 273,48kcal Tel.zsír.: 6,76g CH: 19,17g Só: 1,49g  Zsír: 15,41g Feh.: 13,14g Cuk: g Ca: 94,31mg	Csöben 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> , Kukoricás kenyér <sup>1</sup> , Szárnycsajtkrém <sup>1</sup> , Kígyóúborborka  E: 204,14kcal Tel.zsír.: 4,41g CH: 24,33g Só: 0,93g  Zsír: 7,11g Feh.: 9,77g Cuk: g Ca: 323,00mg	tej 2.8 % zsírtartalommal <sup>7</sup> , Félbarna kenyér <sup>1</sup> , Házi Pizzakrém <sup>12</sup> , TV paprika  E: 225,57kcal Tel.zsír.: 4,44g CH: 28,07g Só: 0,64g  Zsír: 8,02g Feh.: 9,09g Cuk: 1,00g Ca: 327,15mg	Limonádé <sup>12</sup> , Teljeskiörlésű rozskenyér <sup>1</sup> , Tojáspástétom <sup>3,10</sup> , Kaliforniai paprika  E: 175,69kcal Tel.zsír.: 0,53g CH: 26,41g Só: 0,52g  Zsír: 3,87g Feh.: 4,99g Cuk: 11,99g Ca: 11,01mg	tej 2.8 % zsírtartalommal <sup>7</sup> , Fehér kenyér <sup>1</sup> , Körözött <sup>7</sup> , TV paprika  E: 225,62kcal Tel.zsír.: 5,74g CH: 24,74g Só: 0,82g  Zsír: 8,72g Feh.: 11,32g Cuk: g Ca: 347,19mg	tej 2.8 % zsírtartalommal <sup>7</sup> , Zsemle <sup>1</sup> , Kockasajt <sup>7</sup> , Jégcsapretek  E: 221,93kcal Tel.zsír.: 5,83g CH: 25,77g Só: 0,67g  Zsír: 8,61g Feh.: 9,71g Cuk: g Ca: 425,20mg
Energia:	885,46kcal	898,28kcal	914,14kcal	933,96kcal	866,18kcal
Zsír:	34,66g	31,29g	33,55g	39,30g	39,17g
Telített zsírsav:	15,95g	14,88g	10,95g	19,43g	20,79g
Fehérje:	36,88g	43,98g	32,78g	33,06g	48,22g
Szénhidrát:	102,88g	133,94g	116,64g	112,12g	78,01g
Hozzáadott cukor:	7,30g	12,49g	23,98g	16,98g	g
Só:	2,05g	3,66g	2,48g	2,94g	2,34g
Ca:	833,29mg	737,29mg	393,83mg	466,30mg	1 008,03mg

Allergének:

1. Glutén 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. május 13 - 2024. május 17

Étkezés	2024.05.13 Hétfő	2024.05.14 Kedd	2024.05.15 Szerda	2024.05.16 Csütörtök	2024.05.17 Péntek
<b>Tízórai</b>	tej 2.8 % zsírtartalommal <sup>7</sup> , Kakaós csiga <sup>1</sup>  E: 369,12kcal Tel.zsír: 10,60g CH: 40,00g Só: 0,51g  Zsír: 18,80g Feh.: 9,66g Cuk: g Ca: 320,00mg	Meggy-Berkenye gyümölcstea <sup>12</sup> , Böngyöle <sup>1,3,7</sup> , Margarin, Szeletelt sajt, Kápia paprika  E: 354,78kcal Tel.zsír: 7,75g CH: 43,68g Só: 1,03g  Zsír: 13,64g Feh.: 13,06g Cuk: 6,99g Ca: 2,14mg	Kakaó <sup>7</sup> , Korpás zsemle <sup>1</sup> , Párizsikrém <sup>10</sup>  E: 374,34kcal Tel.zsír: 6,21g CH: 51,24g Só: 1,36g  Zsír: 11,94g Feh.: 13,41g Cuk: 11,99g Ca: 320,78mg	Tea <sup>12</sup> , Zöldséges stangli <sup>1,7</sup> , Szezámagos vajkrém <sup>7,11</sup> , paradicsom  E: 262,05kcal Tel.zsír: 4,09g CH: 37,82g Só: 1,00g  Zsír: 8,07g Feh.: 7,97g Cuk: 6,99g Ca: 15,60mg	tej 2.8 % zsírtartalommal <sup>7</sup> , Bagett <sup>1</sup> , Halpástétom, Afrikai harcsa, zöldfűszeres <sup>4</sup> , Újhagyma  E: 319,55kcal Tel.zsír: 4,99g CH: 37,82g Só: 1,03g  Zsír: 12,78g Feh.: 12,50g Cuk: g Ca: 341,60mg
<b>Ebéd</b>	Karfiolleves (magyaros) tésztával <sup>1,3,9</sup> , Borsos tokány sertésből <sup>1,7,12</sup> , Szarvacska tészta <sup>1,3</sup>  E: 495,87kcal Tel.zsír: 3,41g CH: 54,51g Só: 1,98g  Zsír: 19,60g Feh.: 21,73g Cuk: g Ca: 58,07mg	Daragaluskaleves <sup>1,3,9</sup> , Zöldborsó főzelék <sup>1,7</sup> , Fűszeres pulykacsikok <sup>12</sup>  E: 472,92kcal Tel.zsír: 5,21g CH: 45,61g Só: 2,69g  Zsír: 18,35g Feh.: 27,39g Cuk: 5,00g Ca: 214,11mg	Gombaleves (tejfölös) <sup>1,3,7,9</sup> , Bácskai rizseshús <sup>12</sup> , Csemege uborka  E: 488,03kcal Tel.zsír: 3,83g CH: 59,53g Só: 1,94g  Zsír: 17,07g Feh.: 21,68g Cuk: g Ca: 93,98mg	Rántott leves <sup>1,9</sup> , Levesgyöngy betét <sup>1,3,7</sup> , Zöldbabfőzelék <sup>1,7,12</sup> , Köményes sertéssült <sup>12</sup> , Banán  E: 542,21kcal Tel.zsír: 5,06g CH: 62,24g Só: 2,02g  Zsír: 33,13g Feh.: 18,13g Cuk: g Ca: 81,78mg	Burgonyaleves <sup>1,3,9</sup> , Tejberizs <sup>7</sup> , Kakaó szórát  E: 563,83kcal Tel.zsír: 8,51g CH: 86,56g Só: 1,50g  Zsír: 17,20g Feh.: 14,21g Cuk: 25,99g Ca: 498,74mg
<b>Uzsonna</b>	Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér <sup>1</sup> , Szárnyas májkrém <sup>1</sup> , Kígyóuborka  E: 153,36kcal Tel.zsír: 0,53g CH: 27,83g Só: 1,01g  Zsír: 1,85g Feh.: 5,87g Cuk: g Ca: 4,50mg	Teljeskiőrlésű 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	Teljeskiőrlésű rozskenyér <sup>1</sup> , Tojáspástétom <sup>3,10</sup> , Kaliforniai paprika  E: 204,65kcal Tel.zsír: 0,70g CH: 27,29g Só: 0,95g  Zsír: 4,92g Feh.: 7,55g Cuk: g Ca: 14,31mg	Félbarna kenyér <sup>1</sup> , Körözött <sup>7</sup> , TV paprika  E: 182,15kcal Tel.zsír: 2,13g CH: 28,28g Só: 1,10g  Zsír: 3,87g Feh.: 7,77g Cuk: g Ca: 32,76mg	Zsemle <sup>1</sup> , Kockasajt <sup>7</sup> , Jégcsapretek  E: 197,40kcal Tel.zsír: 3,03g CH: 30,66g Só: 0,89g  Zsír: 5,03g Feh.: 6,88g Cuk: g Ca: 172,77mg
Energia:	1 018,35kcal	1 024,27kcal	1 067,01kcal	986,41kcal	1 080,77kcal
Zsír:	40,25g	35,80g	33,93g	45,07g	35,00g
Telített zsírsav:	14,54g	13,66g	10,74g	11,29g	16,52g
Fehérje:	37,26g	46,28g	42,65g	33,86g	33,59g
Szénhidrát:	122,34g	122,78g	138,07g	128,34g	155,05g
Hozzáadott cukor:	g	13,99g	11,99g	6,99g	25,99g
Só:	3,50g	4,70g	4,25g	4,12g	3,42g
Ca:	382,57mg	226,22mg	429,07mg	130,14mg	1 013,11mg

**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. május 13 - 2024. május 17

Étkezés	2024.05.13 Hétfő	2024.05.14 Kedd	2024.05.15 Szerda	2024.05.16 Csütörtök	2024.05.17 Péntek
<b>Tízórai</b>	tej 2.8 % zsírtartalommal <sup>7</sup> , Túrós taska <sup>1,7</sup>  E: 524,26kcal Tel.zsír: 17,00g CH: 49,50g Só: 0,79g  Zsír: 29,00g Feh.: 15,20g Cuk: g Ca: 400,00mg	Meggy-Berkenye gyümölcstea <sup>12</sup> , Böngyöle <sup>1,3,7</sup> , Margarin, Szeletelt sajt, Kápia paprika  E: 375,47kcal Tel.zsír: 8,65g CH: 44,22g Só: 1,09g  Zsír: 15,66g Feh.: 13,28g Cuk: 6,99g Ca: 2,84mg	Kakaó <sup>7</sup> , Korpás zsemle <sup>1</sup> , Párizsikrém <sup>10</sup>  E: 423,40kcal Tel.zsír: 7,33g CH: 57,85g Só: 1,42g  Zsír: 13,56g Feh.: 15,13g Cuk: 15,98g Ca: 401,01mg	Tea <sup>12</sup> , Zöldséges stangli <sup>1,7</sup> , Szezámagos vajkrém <sup>7,11</sup> , paradicsom  E: 275,48kcal Tel.zsír: 4,10g CH: 40,27g Só: 1,00g  Zsír: 8,36g Feh.: 8,20g Cuk: 8,99g Ca: 20,36mg	tej 2.8 % zsírtartalommal <sup>7</sup> , Magvas (Kornspitz) kifli <sup>1,7</sup> , Halpástétom, Afrikai harcsa, zöldfűszeres <sup>4</sup> , Ujhagyma  E: 448,29kcal Tel.zsír: 6,76g CH: 53,61g Só: 1,50g  Zsír: 17,50g Feh.: 17,15g Cuk: g Ca: 428,80mg
<b>Ebéd</b>	Karfiolleves (magyaros) tésztával <sup>1,3,9</sup> , Borsos tokány sertésből <sup>1,7,12</sup> , Szarvacska tészta <sup>1,3</sup>  E: 613,50kcal Tel.zsír: 4,31g CH: 64,50g Só: 2,48g  Zsír: 25,29g Feh.: 27,50g Cuk: g Ca: 73,98mg	Daragaluskaleves <sup>1,3,9</sup> , Zöldborsó főzelék <sup>1,7</sup> , Fűszeres pulykacsikok <sup>12</sup>  E: 554,68kcal Tel.zsír: 5,98g CH: 53,17g Só: 3,31g  Zsír: 21,73g Feh.: 32,15g Cuk: 5,49g Ca: 246,76mg	Gombaleves (tejfölös) <sup>1,3,7,9</sup> , Bácskai rizseshús <sup>12</sup> , Csemege uborka  E: 579,66kcal Tel.zsír: 4,21g CH: 69,59g Só: 2,48g  Zsír: 20,11g Feh.: 27,15g Cuk: g Ca: 112,16mg	Rántott leves <sup>1,9</sup> , Levesgyöngy betét <sup>1,3,7</sup> , Zöldbabfőzelék <sup>1,7,12</sup> , Köményes sertéssült <sup>12</sup> , Banán  E: 711,98kcal Tel.zsír: 6,48g CH: 90,13g Só: 2,73g  Zsír: 42,71g Feh.: 23,12g Cuk: g Ca: 104,62mg	Burgonyaleves <sup>1,3,9</sup> , Tejberizs <sup>7</sup> , Kakaó szórát  E: 649,54kcal Tel.zsír: 9,07g CH: 102,33g Só: 1,85g  Zsír: 19,04g Feh.: 15,49g Cuk: 32,98g Ca: 518,07mg
<b>Uzsonna</b>	Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér <sup>1</sup> , Szárnyas májkrém <sup>1</sup> , Kígyóuborka  E: 169,04kcal Tel.zsír: 0,72g CH: 29,16g Só: 1,16g  Zsír: 2,57g Feh.: 6,83g Cuk: g Ca: 6,00mg	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> , Tojáspástétom <sup>3,10</sup> , Kaliforniai paprika  E: 229,28kcal Tel.zsír: 0,89g CH: 28,12g Só: 1,03g  Zsír: 6,38g Feh.: 8,82g Cuk: g Ca: 19,49mg	Félbarna kenyér <sup>1</sup> , Körözött <sup>7</sup> , TV paprika  E: 209,40kcal Tel.zsír: 3,10g CH: 29,22g Só: 1,23g  Zsír: 5,61g Feh.: 9,70g Cuk: g Ca: 48,35mg	Zsemle <sup>1</sup> , Kockasajt <sup>7</sup> , Jégcsapretek  E: 198,81kcal Tel.zsír: 3,04g CH: 30,92g Só: 0,89g  Zsír: 5,04g Feh.: 6,99g Cuk: g Ca: 175,47mg
Energia:	1 306,80kcal	1 148,02kcal	1 232,35kcal	1 196,86kcal	1 296,64kcal
Zsír:	56,86g	42,29g	40,05g	56,68g	41,58g
Telített zsírsav:	22,03g	15,48g	12,43g	13,67g	18,86g
Fehérje:	49,53g	51,68g	51,10g	41,01g	39,63g
Szénhidrát:	143,16g	133,22g	155,55g	159,62g	186,86g
Hozzáadott cukor:	g	15,48g	15,98g	8,99g	32,98g
Só:	4,44g	5,43g	4,93g	4,96g	4,24g
Ca:	479,98mg	262,31mg	532,66mg	173,33mg	1 122,34mg

**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. május 13 - 2024. május 17

Étkezés	2024.05.13 Hétfő	2024.05.14 Kedd	2024.05.15 Szerda	2024.05.16 Csütörtök	2024.05.17 Péntek
<b>Tízórai</b>	tej 2.8 % zsírtartalommal <sup>7</sup> , Túrós taska <sup>1,7</sup>  E: 524,26kcal Tel.zsír: 17,00g CH: 49,50g Só: 0,79g  Zsír: 29,00g Feh.: 15,20g Cuk: g Ca: 400,00mg	Meggy-Berkenye gyümölcstea <sup>12</sup> , Böngyöle <sup>1,3,7</sup> , Margarin, Szeletelt sajt, Kápia paprika  E: 411,07kcal Tel.zsír: 10,35g CH: 44,81g Só: 1,26g  Zsír: 18,28g Feh.: 15,72g Cuk: 6,99g Ca: 3,54mg	Kakaó <sup>7</sup> , Korpás zsemle <sup>1</sup> , Párizsikrém <sup>10</sup>  E: 452,12kcal Tel.zsír: 7,99g CH: 60,17g Só: 1,57g  Zsír: 15,40g Feh.: 15,85g Cuk: 17,98g Ca: 401,02mg	Tea <sup>12</sup> , Zöldséges stangli <sup>1,7</sup> , Szezámagos vajkrém <sup>7,11</sup> , paradicsom  E: 304,95kcal Tel.zsír: 5,40g CH: 42,10g Só: 1,09g  Zsír: 10,54g Feh.: 8,88g Cuk: 9,99g Ca: 25,03mg	tej 2.8 % zsírtartalommal <sup>7</sup> , Magvas (Kornspitz) kifli <sup>1,7</sup> , Halpástétom, Afrikai harcsa, zöldfűszeres <sup>4</sup> , Ujhagyma  E: 488,09kcal Tel.zsír: 7,18g CH: 55,66g Só: 1,65g  Zsír: 20,57g Feh.: 18,38g Cuk: g Ca: 443,20mg
<b>Ebéd</b>	Karfiolleves (magyaros) tésztával <sup>1,3,9</sup> , Borsos tokány sertésből <sup>1,7,12</sup> , Szarvacska tészta <sup>1,3</sup>  E: 737,37kcal Tel.zsír: 5,24g CH: 75,50g Só: 3,32g  Zsír: 31,88g Feh.: 31,63g Cuk: g Ca: 88,11mg	Daragaluskaleves <sup>1,3,9</sup> , Zöldborsó főzelék <sup>1,7</sup> , Fűszeres pulykacsikó <sup>12</sup>  E: 656,76kcal Tel.zsír: 6,79g CH: 62,54g Só: 2,92g  Zsír: 25,37g Feh.: 39,49g Cuk: 6,49g Ca: 276,25mg	Gombaleves (tejfölös) <sup>1,3,7,9</sup> , Bácskai rizseshús <sup>12</sup> , Csemege uborka  E: 650,54kcal Tel.zsír: 4,52g CH: 78,64g Só: 3,12g  Zsír: 22,26g Feh.: 30,54g Cuk: g Ca: 122,36mg	Rántott leves <sup>1,9</sup> , Levesgyöngy betét <sup>1,3,7</sup> , Zöldbabfőzelék <sup>1,7,12</sup> , Köményes sertéssült <sup>12</sup> , Banán  E: 861,98kcal Tel.zsír: 8,27g CH: 111,68g Só: 3,61g  Zsír: 51,96g Feh.: 26,44g Cuk: g Ca: 121,37mg	Burgonyaleves <sup>1,3,9</sup> , Tejberizs <sup>7</sup> , Kakaó szórát  E: 740,21kcal Tel.zsír: 9,78g CH: 119,15g Só: 2,17g  Zsír: 20,71g Feh.: 17,26g Cuk: 37,98g Ca: 553,66mg
<b>Uzsonna</b>	Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér <sup>1</sup> , Szárnyas májkrém <sup>1</sup> , Kígyóuborka  E: 170,22kcal Tel.zsír: 0,72g CH: 29,33g Só: 1,17g  Zsír: 2,58g Feh.: 6,93g Cuk: g Ca: 7,50mg	Teljeskiőrlésű 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	Teljeskiőrlésű rozskenyér <sup>1</sup> , Tojáspástétom <sup>3,10</sup> , Kaliforniai paprika  E: 252,54kcal Tel.zsír: 1,07g CH: 28,93g Só: 1,11g  Zsír: 7,76g Feh.: 10,00g Cuk: g Ca: 24,39mg	Félbarna kenyér <sup>1</sup> , Körözött <sup>7</sup> , TV paprika  E: 232,18kcal Tel.zsír: 3,87g CH: 30,04g Só: 1,30g  Zsír: 6,95g Feh.: 11,55g Cuk: g Ca: 61,44mg	Zsemle <sup>1</sup> , Kockasajt <sup>7</sup> , Jégcsapretek  E: 231,18kcal Tel.zsír: 4,57g CH: 32,66g Só: 1,02g  Zsír: 7,43g Feh.: 8,14g Cuk: g Ca: 263,00mg
Energia:	1 431,85kcal	1 301,35kcal	1 355,19kcal	1 399,11kcal	1 459,48kcal
Zsír:	63,46g	49,12g	45,42g	69,45g	48,71g
Telített zsírsav:	22,96g	18,07g	13,57g	17,54g	21,53g
Fehérje:	53,76g	61,82g	56,39g	46,87g	43,78g
Szénhidrát:	154,33g	145,33g	167,75g	183,82g	207,48g
Hozzáadott cukor:	g	17,48g	17,98g	9,99g	37,98g
Só:	5,28g	5,28g	5,80g	6,00g	4,84g
Ca:	495,61mg	295,23mg	547,78mg	207,83mg	1 259,86mg

**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

## Középiskolás Étlap

## Étlap

2024. május 13 - 2024. május 17

2024.05.13 Hétfő	2024.05.14 Kedd	2024.05.15 Szerda	2024.05.16 Csütörtök	2024.05.17 Péntek
<p><b>Karfiolleves (magyaros) tésztával<sup>1,3,9</sup>, Borsos tokány sertésből<sup>1,7,12</sup>, Szarvacska tészta<sup>1,3</sup></b></p> <p>E: 847,10kcal Tel.zsír.: 5,63g CH: 91,90g Só: 4,04g</p> <p>Zsír: 34,36g Feh.: 36,42g Cuk: g Ca: 96,35mg</p>	<p><b>Daragaluskaleves<sup>1,3,9</sup>, Zöldborsó főzelék<sup>1,7</sup>, Fűszeres pulykacskók<sup>12</sup></b></p> <p>E: 725,71kcal Tel.zsír.: 7,45g CH: 68,20g Só: 4,86g</p> <p>Zsír: 28,57g Feh.: 43,57g Cuk: 6,79g Ca: 295,94mg</p>	<p><b>Gombaleves (tejfölös)<sup>1,3,7,9</sup>, Bácskai rizseshús<sup>12</sup>, Csemege uborka</b></p> <p>E: 702,55kcal Tel.zsír.: 4,71g CH: 84,88g Só: 3,84g</p> <p>Zsír: 23,45g Feh.: 34,36g Cuk: g Ca: 142,25mg</p>	<p><b>Rántott leves<sup>1,9</sup>, Levesgyöngy betét<sup>1,3,7</sup>, Zöldbabfőzelék<sup>1,7,12</sup>, Köményes sertéssült<sup>12</sup></b></p> <p>E: 821,61kcal Tel.zsír.: 8,65g CH: 48,93g Só: 3,96g</p> <p>Zsír: 56,72g Feh.: 26,87g Cuk: g Ca: 121,70mg</p>	<p><b>Burgonyaleves<sup>1,3,9</sup>, Tejberizs<sup>7</sup>, Kakaó szórát</b></p> <p>E: 838,99kcal Tel.zsír.: 10,66g CH: 136,63g Só: 2,60g</p> <p>Zsír: 22,76g Feh.: 19,32g Cuk: 41,98g Ca: 593,72mg</p>
<p>Energia: 847,10kcal Zsír: 34,36g Telített zsírsav: 5,63g Fehérje: 36,42g Szénhidrát: 91,90g Hozzáadott cukor: g Só: 4,04g Ca: 96,35mg</p>	<p>Energia: 725,71kcal Zsír: 28,57g Telített zsírsav: 7,45g Fehérje: 43,57g Szénhidrát: 68,20g Hozzáadott cukor: 6,79g Só: 4,86g Ca: 295,94mg</p>	<p>Energia: 702,55kcal Zsír: 23,45g Telített zsírsav: 4,71g Fehérje: 34,36g Szénhidrát: 84,88g Hozzáadott cukor: g Só: 3,84g Ca: 142,25mg</p>	<p>Energia: 821,61kcal Zsír: 56,72g Telített zsírsav: 8,65g Fehérje: 26,87g Szénhidrát: 48,93g Hozzáadott cukor: g Só: 3,96g Ca: 121,70mg</p>	<p>Energia: 838,99kcal Zsír: 22,76g Telített zsírsav: 10,66g Fehérje: 19,32g Szénhidrát: 136,63g Hozzáadott cukor: 41,98g Só: 2,60g Ca: 593,72mg</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. május 13 - 2024. május 17

2024.05.13 Hétfő	2024.05.14 Kedd	2024.05.15 Szerda	2024.05.16 Csütörtök	2024.05.17 Péntek
<p><b>Karfiolleves (magyaros) tésztával<sup>1,3,9</sup>, Borsos tokány sertésből<sup>1,7,12</sup>, Szarvacska tészta<sup>1,3</sup></b></p> <p>E: 847,10kcal Tel.zsír.: 5,63g CH: 91,90g Só: 4,04g</p> <p>Zsír: 34,36g Feh.: 36,42g Cuk: g Ca: 96,35mg</p>	<p><b>Daragaluskaleves<sup>1,3,9</sup>, Zöldborsó főzelék<sup>1,7</sup>, Fűszeres pulykacskók<sup>12</sup></b></p> <p>E: 725,71kcal Tel.zsír.: 7,45g CH: 68,20g Só: 4,86g</p> <p>Zsír: 28,57g Feh.: 43,57g Cuk: 6,79g Ca: 295,94mg</p>	<p><b>Gombaleves (tejfölös)<sup>1,3,7,9</sup>, Bácskai rizseshús<sup>12</sup>, Csemege uborka</b></p> <p>E: 702,55kcal Tel.zsír.: 4,71g CH: 84,88g Só: 3,84g</p> <p>Zsír: 23,45g Feh.: 34,36g Cuk: g Ca: 142,25mg</p>	<p><b>Rántott leves<sup>1,9</sup>, Levesgyöngy betét<sup>1,3,7</sup>, Zöldbabfőzelék<sup>1,7,12</sup>, Köményes sertéssült<sup>12</sup></b></p> <p>E: 821,61kcal Tel.zsír.: 8,65g CH: 48,93g Só: 3,96g</p> <p>Zsír: 56,72g Feh.: 26,87g Cuk: g Ca: 121,70mg</p>	<p><b>Burgonyaleves<sup>1,3,9</sup>, Tejberizs<sup>7</sup>, Kakaó szórát</b></p> <p>E: 838,99kcal Tel.zsír.: 10,66g CH: 136,63g Só: 2,60g</p> <p>Zsír: 22,76g Feh.: 19,32g Cuk: 41,98g Ca: 593,72mg</p>
<p>Energia: 847,10kcal Zsír: 34,36g Telített zsírsav: 5,63g Fehérje: 36,42g Szénhidrát: 91,90g Hozzáadott cukor: g Só: 4,04g Ca: 96,35mg</p>	<p>Energia: 725,71kcal Zsír: 28,57g Telített zsírsav: 7,45g Fehérje: 43,57g Szénhidrát: 68,20g Hozzáadott cukor: 6,79g Só: 4,86g Ca: 295,94mg</p>	<p>Energia: 702,55kcal Zsír: 23,45g Telített zsírsav: 4,71g Fehérje: 34,36g Szénhidrát: 84,88g Hozzáadott cukor: g Só: 3,84g Ca: 142,25mg</p>	<p>Energia: 821,61kcal Zsír: 56,72g Telített zsírsav: 8,65g Fehérje: 26,87g Szénhidrát: 48,93g Hozzáadott cukor: g Só: 3,96g Ca: 121,70mg</p>	<p>Energia: 838,99kcal Zsír: 22,76g Telített zsírsav: 10,66g Fehérje: 19,32g Szénhidrát: 136,63g Hozzáadott cukor: 41,98g Só: 2,60g Ca: 593,72mg</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