

Bölcsődés étlap

Étlap

2024. június 3 - 2024. június 7

Étkezés	2024.06.03 Hétfő	2024.06.04 Kedd	2024.06.05 Szerda	2024.06.06 Csütörtök	2024.06.07 Péntek
<b>Reggeli</b>	Kakaó <sup>7</sup> , Zsemle <sup>1</sup> , Margarin, TV paprika  E: 235,43kcal Tel.zsír.: 5,30g CH: 29,36g Só: 0,59g  Zsír: 8,48g Feh.: 9,19g Cuk: 5,00g Ca: 322,43mg	Eper-Homoktövis gyümölcsstea <sup>12</sup> , Burgonyás zsemle <sup>1</sup> , Margarin, Főtt tojás <sup>3</sup> , paradicsom  E: 190,66kcal Tel.zsír.: 0,98g CH: 27,90g Só: 0,49g  Zsír: 4,78g Feh.: 6,26g Cuk: 6,99g Ca: 10,84mg	Tejeskávé <sup>1,7</sup> , Korpás bagett <sup>1</sup> , Margarin, Zala felvágott <sup>6</sup> , Kígyóborka  E: 256,31kcal Tel.zsír.: 5,90g CH: 26,86g Só: 1,12g  Zsír: 10,74g Feh.: 10,23g Cuk: g Ca: 246,06mg	Tea <sup>12</sup> , Zöldséges stangli <sup>1,7</sup> , Szezámagos vajkrém <sup>7,11</sup> , TV paprika  E: 148,74kcal Tel.zsír.: 2,69g CH: 20,68g Só: 0,54g  Zsír: 5,07g Feh.: 4,36g Cuk: 5,00g Ca: 9,19mg	UHT tej 2,8 <sup>7</sup> , Sajtos 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
<b>Tízórai</b>	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	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 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	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	Ananászturmix <sup>7</sup>  E: 89,58kcal Tel.zsír.: 2,00g CH: 12,20g Só: 0,10g  Zsír: 2,86g Feh.: 3,24g Cuk: g Ca: 169,60mg
<b>Ebéd</b>	Székelykáposzta <sup>6,9,12</sup> , Tejföl öntet <sup>7</sup> , Kenyér ebédhez (félbarna) <sup>1</sup>  E: 229,26kcal Tel.zsír.: 1,98g CH: 19,81g Só: 2,10g  Zsír: 10,14g Feh.: 13,60g Cuk: g Ca: 84,23mg	Párolt pulykamell, Zöldborsó főzelék <sup>1,7</sup>  E: 257,39kcal Tel.zsír.: 1,81g CH: 23,16g Só: 1,11g  Zsír: 8,73g Feh.: 20,44g Cuk: 4,50g Ca: 123,79mg	Édes-savanyú csirkecsíkok <sup>1,3,6,7,9,10,12</sup> , Párolt bulgur <sup>1,9</sup>  E: 338,04kcal Tel.zsír.: 0,89g CH: 46,35g Só: 1,12g  Zsír: 5,74g Feh.: 21,31g Cuk: g Ca: 29,84mg	Burgonyafőzelék <sup>1,7,12</sup> , Sült csirkecombfilé, Kenyér ebédhez (félbarna) <sup>1</sup>  E: 309,19kcal Tel.zsír.: 2,34g CH: 35,81g Só: 1,33g  Zsír: 15,47g Feh.: 13,26g Cuk: g Ca: 41,84mg	Hamis gulyásleves <sup>1,3,9</sup> , Tejbegríz (tejbedara) <sup>1,7</sup> , Kakaó szórat  E: 369,72kcal Tel.zsír.: 5,31g CH: 59,21g Só: 0,89g  Zsír: 9,89g Feh.: 9,25g Cuk: 23,99g Ca: 287,74mg
<b>Uzsonna</b>	tej 2.8 % zsírtartalommal <sup>7</sup> , Rozsos babajka <sup>1</sup> , Halpástétom, Afrikai harcsa, magyaros <sup>4</sup> , Kápia paprika  E: 258,71kcal Tel.zsír.: 4,68g CH: 28,18g Só: 0,82g  Zsír: 10,59g Feh.: 10,27g Cuk: g Ca: 321,40mg	tej 2.8 % zsírtartalommal <sup>7</sup> , Fehér kenyér <sup>1</sup> , Kockasajt <sup>7</sup> , Kaliforniai paprika  E: 220,72kcal Tel.zsír.: 5,91g CH: 25,95g Só: 0,72g  Zsír: 8,63g Feh.: 9,27g Cuk: g Ca: 421,20mg	tej 2.8 % zsírtartalommal <sup>7</sup> , Félbarna kenyér <sup>1</sup> , sajtkrém, natur <sup>7</sup> , Jégcsapretek  E: 209,87kcal Tel.zsír.: 5,67g CH: 24,53g Só: 0,88g  Zsír: 8,19g Feh.: 8,85g Cuk: g Ca: 325,40mg	tej 2.8 % zsírtartalommal <sup>7</sup> , Teljeskiörlésű rozskenyér <sup>1</sup> , Körözött <sup>7</sup> , paradicsom  E: 230,20kcal Tel.zsír.: 5,72g CH: 24,44g Só: 0,82g  Zsír: 8,82g Feh.: 11,33g Cuk: g Ca: 347,59mg	UHT tej 2,8 <sup>7</sup> , Kukoricás babajka <sup>1</sup> , Margarin, Hónapos retek  E: 207,65kcal Tel.zsír.: 4,73g CH: 24,44g Só: 0,62g  Zsír: 7,83g Feh.: 9,32g Cuk: g Ca: 249,40mg
Energia:	853,80kcal	804,41kcal	923,18kcal	859,05kcal	910,70kcal
Zsír:	34,14g	26,07g	30,18g	35,74g	28,95g
Telített zsírsav:	15,18g	11,11g	15,90g	14,31g	17,24g
Fehérje:	44,42g	40,08g	45,74g	37,14g	31,31g
Szénhidrát:	87,34g	97,10g	108,93g	106,86g	127,60g
Hozzáadott cukor:	9,20g	18,49g	g	5,00g	23,99g
Só:	3,54g	2,37g	3,19g	3,84g	2,10g
Ca:	785,93mg	573,44mg	616,95mg	672,36mg	954,61mg

**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. június 3 - 2024. június 7

Étkezés	2024.06.03 Hétfő	2024.06.04 Kedd	2024.06.05 Szerda	2024.06.06 Csütörtök	2024.06.07 Péntek
<b>Tízórai</b>	Kakaó <sup>7</sup> , Zsemle <sup>1</sup> , Margarin, TV paprika  E: 332,06kcal Tel.zsír.: 5,33g CH: 50,16g Só: 0,91g  Zsír: 8,70g Feh.: 11,57g Cuk: 11,99g Ca: 323,67mg	Eper-Homoktövis gyümölcsstea <sup>12</sup> , Burgonyás zsemle <sup>1</sup> , Csicseriborsókrém <sup>11,12</sup> , paradicsom  E: 273,30kcal Tel.zsír.: 0,34g CH: 51,66g Só: 1,10g  Zsír: 2,21g Feh.: 8,74g Cuk: 6,99g Ca: 31,83mg	Tejeskávé <sup>1,7</sup> , Korpás bagett <sup>1</sup> , Margarin, Zala felvágott <sup>6</sup> , Kígyóuborka  E: 392,35kcal Tel.zsír.: 7,49g CH: 45,44g Só: 1,80g  Zsír: 14,00g Feh.: 15,65g Cuk: g Ca: 328,58mg	Tea <sup>12</sup> , Zöldséges stangli <sup>1,7</sup> , Szezámagos vajkrém <sup>7,11</sup> , TV paprika  E: 261,36kcal Tel.zsír.: 4,08g CH: 37,52g Só: 1,00g  Zsír: 8,10g Feh.: 8,03g Cuk: 6,99g Ca: 15,00mg	UHT tej 2,8 <sup>7</sup> , Sajtos perec <sup>1,3,7</sup> , Alma  E: 346,21kcal Tel.zsír.: 6,60g CH: 48,65g Só: 0,77g  Zsír: 10,84g Feh.: 12,10g Cuk: g Ca: 247,88mg
<b>Ebéd</b>	Fokhagymás rántott leves <sup>1,12</sup> , Levesgyöngy betét <sup>1,3,7</sup> , Székelykáposzta <sup>6,9,12</sup> , Tejföl öntet <sup>7</sup>  E: 419,18kcal Tel.zsír.: 5,94g CH: 27,01g Só: 4,26g  Zsír: 25,34g Feh.: 20,49g Cuk: 0,02g Ca: 113,48mg	Reszelt tészta leves <sup>1,3,9</sup> , Köményes sertéssült <sup>12</sup> , Zöldborsó főzelék <sup>1,7</sup>  E: 534,72kcal Tel.zsír.: 2,94g CH: 45,98g Só: 2,15g  Zsír: 27,52g Feh.: 24,14g Cuk: 5,00g Ca: 184,37mg	Tojásleves <sup>1,3,9</sup> , Édes- savanyú csirkecsíkok <sup>1,3,6,7,9,10,12</sup> , Párolt bulgur <sup>1,9</sup>  E: 530,26kcal Tel.zsír.: 1,86g CH: 60,48g Só: 2,12g  Zsír: 16,15g Feh.: 28,70g Cuk: g Ca: 54,30mg	Tárkonyos zöldségleves, eperlevéllel <sup>1,3,7,9</sup> , Burgonyafőzelék <sup>1,7,12</sup> , Sült csirkecombfilé, Banán  E: 540,05kcal Tel.zsír.: 5,76g CH: 74,56g Só: 2,26g  Zsír: 30,72g Feh.: 19,31g Cuk: g Ca: 111,04mg	Gulyásleves <sup>1,3,9,12</sup> , Tejbegríz (tejbedara) <sup>1,7</sup> , Kakaó szorot  E: 549,53kcal Tel.zsír.: 8,28g CH: 70,35g Só: 1,54g  Zsír: 19,61g Feh.: 20,32g Cuk: 27,99g Ca: 488,85mg
<b>Uzsonna</b>	Teljeskiörlésű rozskenyér <sup>1</sup> , Halpástétom, Afrikai harcsa, magyaros <sup>4</sup> , Kápia paprika  E: 207,95kcal Tel.zsír.: 0,98g CH: 27,82g Só: 1,05g  Zsír: 6,74g Feh.: 5,98g Cuk: g Ca: 2,10mg	Teljeskiörlésű búzakenyér <sup>1</sup> , Kockasajt <sup>7</sup> , Kaliforniai paprika  E: 194,25kcal Tel.zsír.: 3,18g CH: 30,18g Só: 1,08g  Zsír: 5,16g Feh.: 6,36g Cuk: g Ca: 166,77mg	Teljeskiörlésű tönkölybúza kenyér <sup>1</sup> , sajtkrém, natur <sup>7</sup> , Jégcsapretek  E: 167,64kcal Tel.zsír.: 2,50g CH: 27,29g Só: 1,16g  Zsír: 4,03g Feh.: 5,32g Cuk: g Ca: 8,10mg	Teljeskiörlésű rozskenyér <sup>1</sup> , Körözött <sup>7</sup> , paradicsom  E: 190,01kcal Tel.zsír.: 2,10g CH: 27,58g Só: 1,11g  Zsír: 4,09g Feh.: 7,76g Cuk: g Ca: 33,36mg	Teljeskiörlésű búzakenyér <sup>1</sup> , Sertéshús krém sertésmájjal <sup>1</sup> , Hónapos retek  E: 195,31kcal Tel.zsír.: 2,64g CH: 26,40g Só: 1,19g  Zsír: 6,92g Feh.: 6,19g Cuk: g Ca: 14,10mg
Energia:	959,19kcal	1 002,27kcal	1 090,25kcal	991,42kcal	1 091,05kcal
Zsír:	40,77g	34,90g	34,18g	42,91g	37,37g
Telített zsírsav:	12,25g	6,46g	11,85g	11,94g	17,51g
Fehérje:	38,05g	39,24g	49,67g	35,10g	38,61g
Szénhidrát:	104,99g	127,82g	133,21g	139,66g	145,40g
Hozzáadott cukor:	12,00g	11,99g	g	6,99g	27,99g
Só:	6,23g	4,34g	5,08g	4,36g	3,50g
Ca:	439,25mg	382,97mg	390,98mg	159,40mg	750,82mg

### 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. június 3 - 2024. június 7

Étkezés	2024.06.03 Hétfő	2024.06.04 Kedd	2024.06.05 Szerda	2024.06.06 Csütörtök	2024.06.07 Péntek
<b>Tízórai</b>	Kakaó <sup>7</sup> , Zsemle <sup>1</sup> , Margarin, TV paprika  E: 400,50kcal Tel.zsír: 7,35g CH: 57,04g Só: 1,02g  Zsír: 12,34g Feh.: 13,48g Cuk: 15,98g Ca: 404,90mg	Eper-Homoktövis gyümölcsstea <sup>12</sup> , Burgonyás zsemle <sup>1</sup> , Csicseriborsókrém <sup>11,12</sup> , paradicsom  E: 295,81kcal Tel.zsír: 0,48g CH: 53,51g Só: 1,25g  Zsír: 3,30g Feh.: 9,61g Cuk: 6,99g Ca: 44,27mg	Tejeskávé <sup>1,7</sup> , Korpás bagett <sup>1</sup> , Margarin, Zala felvágott <sup>6</sup> , Kígyóuborka  E: 469,46kcal Tel.zsír: 10,28g CH: 48,93g Só: 2,17g  Zsír: 19,57g Feh.: 18,91g Cuk: g Ca: 412,12mg	Tea <sup>12</sup> , Zöldséges stangli <sup>1,7</sup> , Szezámagos vajkrém <sup>7,11</sup> , TV paprika  E: 274,55kcal Tel.zsír: 4,08g CH: 39,87g Só: 1,00g  Zsír: 8,40g Feh.: 8,28g Cuk: 8,99g Ca: 19,56mg	UHT tej 2,8 <sup>7</sup> , Sajtos perec <sup>1,3,7</sup> , Alma  E: 390,67kcal Tel.zsír: 7,55g CH: 54,20g Só: 0,83g  Zsír: 12,42g Feh.: 13,93g Cuk: g Ca: 312,60mg
<b>Ebéd</b>	Fokhagymás rántott leves <sup>1,12</sup> , Levesgyöngy betét <sup>1,3,7</sup> , Székelykáposzta <sup>6,9,12</sup> , Tejföl öntet <sup>7</sup>  E: 521,88kcal Tel.zsír: 7,39g CH: 34,67g Só: 5,01g  Zsír: 31,63g Feh.: 24,25g Cuk: 0,02g Ca: 137,61mg	Reszelt tészta leves <sup>1,3,9</sup> , Köményes sertéssült <sup>12</sup> , Zöldborsó főzelék <sup>1,7</sup>  E: 653,48kcal Tel.zsír: 3,51g CH: 54,05g Só: 2,86g  Zsír: 34,57g Feh.: 29,42g Cuk: 5,49g Ca: 213,39mg	Tojásleves <sup>1,3,9</sup> , Édes-savanyú csirkecsíkok <sup>1,3,6,7,9,10,12</sup> , Párolt bulgur <sup>1,9</sup>  E: 629,81kcal Tel.zsír: 2,28g CH: 73,22g Só: 2,64g  Zsír: 19,18g Feh.: 32,94g Cuk: g Ca: 63,75mg	Tárkonyos zöldségleves, eperlevéllel <sup>1,3,7,9</sup> , Burgonyafőzelék <sup>1,7,12</sup> , Sült csirkecombfilé, Banán  E: 702,02kcal Tel.zsír: 7,77g CH: 103,20g Só: 3,04g  Zsír: 39,92g Feh.: 24,54g Cuk: g Ca: 147,87mg	Gulyásleves <sup>1,3,9,12</sup> , Tejbegríz (tejbedara) <sup>1,7</sup> , Kakaó szorát  E: 654,96kcal Tel.zsír: 9,35g CH: 84,87g Só: 1,92g  Zsír: 23,37g Feh.: 23,17g Cuk: 33,98g Ca: 541,77mg
<b>Uzsonna</b>	Teljeskiörlésű rozskenyér <sup>1</sup> , Halpástétom, Afrikai harcsa, magyaros <sup>4</sup> , Kápia paprika  E: 244,34kcal Tel.zsír: 1,39g CH: 28,96g Só: 1,20g  Zsír: 9,80g Feh.: 7,00g Cuk: g Ca: 2,80mg	Teljeskiörlésű búzakenyér <sup>1</sup> , Kockasajt <sup>7</sup> , Kaliforniai paprika  E: 197,34kcal Tel.zsír: 3,18g CH: 30,78g Só: 1,08g  Zsír: 5,19g Feh.: 6,46g Cuk: g Ca: 167,47mg	Teljeskiörlésű tönkölybúza kenyér <sup>1</sup> , sajtkrém, natur <sup>7</sup> , Jégcsapretek  E: 169,05kcal Tel.zsír: 2,50g CH: 27,55g Só: 1,17g  Zsír: 4,04g Feh.: 5,43g Cuk: g Ca: 10,80mg	Teljeskiörlésű rozskenyér <sup>1</sup> , Körözött <sup>7</sup> , paradicsom  E: 217,50kcal Tel.zsír: 3,07g CH: 28,62g Só: 1,23g  Zsír: 5,82g Feh.: 9,67g Cuk: g Ca: 49,15mg	Teljeskiörlésű búzakenyér <sup>1</sup> , Sertéshús krém sertésmájjal <sup>1</sup> , Hónapos retek  E: 229,80kcal Tel.zsír: 3,86g CH: 26,74g Só: 1,36g  Zsír: 10,15g Feh.: 7,20g Cuk: g Ca: 18,80mg
Energia:	1 166,72kcal	1 146,63kcal	1 268,31kcal	1 194,07kcal	1 275,43kcal
Zsír:	53,77g	43,06g	42,79g	54,14g	45,94g
Telített zsírsav:	16,13g	7,17g	15,06g	14,92g	20,76g
Fehérje:	44,73g	45,49g	57,28g	42,48g	44,30g
Szénhidrát:	120,67g	138,35g	149,71g	171,69g	165,81g
Hozzáadott cukor:	16,01g	12,49g	g	8,99g	33,98g
Só:	7,24g	5,20g	5,98g	5,27g	4,10g
Ca:	545,30mg	425,13mg	486,67mg	216,58mg	873,17mg

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

Felső tagozatos Iskolás Étlap

Étlap

2024. június 3 - 2024. június 7

Étkezés	2024.06.03 Hétfő	2024.06.04 Kedd	2024.06.05 Szerda	2024.06.06 Csütörtök	2024.06.07 Péntek
<b>Tízórai</b>	Kakaó <sup>7</sup> , Zsemle <sup>1</sup> , Margarin, TV paprika  E: 412,34kcal Tel.zsír.: 7,42g CH: 59,38g Só: 1,03g  Zsír: 12,47g Feh.: 13,70g Cuk: 17,98g Ca: 406,11mg	Eper-Homoktövis gyümölcs <sup>12</sup> , Burgonyás zsemle <sup>1</sup> , Csicseriborsókrém <sup>11,12</sup> , paradicsom  E: 316,52kcal Tel.zsír.: 0,59g CH: 55,36g Só: 1,41g  Zsír: 4,19g Feh.: 10,47g Cuk: 6,99g Ca: 56,72mg	Tejeskáv <sup>1,7</sup> , Korpás bagett <sup>1</sup> , Margarin, Zala felvágott <sup>6</sup> , Kígyóuborka  E: 477,69kcal Tel.zsír.: 10,54g CH: 50,24g Só: 2,19g  Zsír: 19,84g Feh.: 19,04g Cuk: g Ca: 413,62mg	Tea <sup>12</sup> , Zöldséges stangli <sup>1,7</sup> , Szezámagos vajkrém <sup>7,11</sup> , TV paprika  E: 303,79kcal Tel.zsír.: 5,38g CH: 41,60g Só: 1,09g  Zsír: 10,59g Feh.: 8,98g Cuk: 9,99g Ca: 24,03mg	UHT tej 2,8 <sup>7</sup> , Sajtos perec <sup>1,3,7</sup> , Alma  E: 401,11kcal Tel.zsír.: 7,55g CH: 56,30g Só: 0,83g  Zsír: 12,54g Feh.: 14,05g Cuk: g Ca: 315,75mg
<b>Ebéd</b>	Fokhagymás rántott leves <sup>1,12</sup> , Levesgyöngy betét <sup>1,3,7</sup> , Székelykáposzta <sup>6,9,12</sup> , Tejföl öntet <sup>7</sup>  E: 670,08kcal Tel.zsír.: 9,06g CH: 45,78g Só: 5,73g  Zsír: 39,68g Feh.: 31,96g Cuk: 0,03g Ca: 159,54mg	Reszelt tészta leves <sup>1,3,9</sup> , Köményes sertéssült <sup>12</sup> , Zöldborsó főzelék <sup>1,7</sup>  E: 756,31kcal Tel.zsír.: 3,98g CH: 63,42g Só: 2,32g  Zsír: 39,71g Feh.: 33,86g Cuk: 6,49g Ca: 236,21mg	Tojásleves <sup>1,3,9</sup> , Édes- savanyú csirkecsíkok <sup>1,3,6,7,9,10,12</sup> , Párolt bulgur <sup>1,9</sup>  E: 728,43kcal Tel.zsír.: 2,63g CH: 84,54g Só: 3,50g  Zsír: 21,73g Feh.: 39,57g Cuk: g Ca: 72,19mg	Tárkonyos zöldségleves, eperlevéllel <sup>1,3,7,9</sup> , Burgonyafőzelék <sup>1,7,12</sup> , Sült csirkecombfilé, Banán  E: 823,08kcal Tel.zsír.: 8,55g CH: 126,06g Só: 3,55g  Zsír: 45,70g Feh.: 27,96g Cuk: g Ca: 164,90mg	Gulyásleves <sup>1,3,9,12</sup> , Tejbegríz (tejbedara) <sup>1,7</sup> , Kakaó szorát  E: 755,33kcal Tel.zsír.: 10,04g CH: 97,80g Só: 2,54g  Zsír: 26,96g Feh.: 26,59g Cuk: 37,98g Ca: 564,34mg
<b>Uzsonna</b>	Teljeskiörlésű rozskenyér <sup>1</sup> , Halpástétom, Afrikai harcsa, magyaros <sup>4</sup> , Kápia paprika  E: 280,73kcal Tel.zsír.: 1,80g CH: 30,10g Só: 1,36g  Zsír: 12,86g Feh.: 8,02g Cuk: g Ca: 3,50mg	Teljeskiörlésű búzakenyér <sup>1</sup> , Kockasajt <sup>7</sup> , Kaliforniai paprika  E: 231,39kcal Tel.zsír.: 4,71g CH: 32,87g Só: 1,20g  Zsír: 7,60g Feh.: 7,60g Cuk: g Ca: 253,00mg	Teljeskiörlésű tönkölybúza kenyér <sup>1</sup> , sajtkrém, natur <sup>7</sup> , Jégcsapretek  E: 184,66kcal Tel.zsír.: 3,29g CH: 28,32g Só: 1,32g  Zsír: 5,25g Feh.: 5,92g Cuk: g Ca: 13,50mg	Teljeskiörlésű rozskenyér <sup>1</sup> , Körözött <sup>7</sup> , paradicsom  E: 240,51kcal Tel.zsír.: 3,84g CH: 29,54g Só: 1,31g  Zsír: 7,15g Feh.: 11,50g Cuk: g Ca: 62,44mg	Teljeskiörlésű búzakenyér <sup>1</sup> , Sertéshús krém sertésmájjal <sup>1</sup> , Hónapos retek  E: 231,26kcal Tel.zsír.: 3,86g CH: 26,96g Só: 1,37g  Zsír: 10,16g Feh.: 7,32g Cuk: g Ca: 23,50mg
Energia:	1 363,15kcal	1 304,23kcal	1 390,79kcal	1 367,38kcal	1 387,70kcal
Zsír:	65,01g	51,50g	46,82g	63,45g	49,66g
Telített zsírsav:	18,28g	9,29g	16,45g	17,77g	21,45g
Fehérje:	53,68g	51,92g	64,53g	48,44g	47,96g
Szénhidrát:	135,26g	151,65g	163,09g	197,20g	181,06g
Hozzáadott cukor:	18,01g	13,49g	g	9,99g	37,98g
Só:	8,11g	4,94g	7,01g	5,94g	4,75g
Ca:	569,15mg	545,92mg	499,31mg	251,37mg	903,59mg

**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. június 3 - 2024. június 7

2024.06.03 Hétfő	2024.06.04 Kedd	2024.06.05 Szerda	2024.06.06 Csütörtök	2024.06.07 Péntek
<p><b>Fokhagymás rántott leves<sup>1,12</sup>, Levesgyöngy betét<sup>1,3,7</sup>, Székelykáposzta<sup>6,9,12</sup>, Tejföl öntet<sup>7</sup></b></p> <p>E: 778,33kcal Tel.zsír.: 10,70g CH: 49,27g Só: 7,00g</p> <p>Zsír: 48,04g Feh.: 36,48g Cuk: 0,03g Ca: 170,16mg</p>	<p><b>Reszelt tészta leves<sup>1,3,9</sup>, Köményes sertéssült<sup>12</sup>, Zöldborsó főzelék<sup>1,7</sup></b></p> <p>E: 844,55kcal Tel.zsír.: 4,46g CH: 70,31g Só: 4,06g</p> <p>Zsír: 44,80g Feh.: 37,28g Cuk: 6,79g Ca: 254,48mg</p>	<p><b>Tojásleves<sup>1,3,9</sup>, Édes-savanyú csirkecsíkok<sup>1,3,6,7,9,10,12</sup>, Párolt bulgur<sup>1,9</sup></b></p> <p>E: 879,20kcal Tel.zsír.: 3,14g CH: 104,23g Só: 4,33g</p> <p>Zsír: 25,49g Feh.: 47,43g Cuk: g Ca: 83,86mg</p>	<p><b>Tárkonyos zöldségleves, eperlevéllel<sup>1,3,7,9</sup>, Burgonyafőzelék<sup>1,7,12</sup>, Sült csirkecombfilé</b></p> <p>E: 803,02kcal Tel.zsír.: 9,34g CH: 66,92g Só: 3,96g</p> <p>Zsír: 51,31g Feh.: 29,07g Cuk: g Ca: 172,46mg</p>	<p><b>Gulyásleves<sup>1,3,9,12</sup>, Tejbegríz (tejbedara)<sup>1,7</sup>, Kakaó szorot</b></p> <p>E: 802,91kcal Tel.zsír.: 9,95g CH: 103,40g Só: 2,93g</p> <p>Zsír: 28,95g Feh.: 27,77g Cuk: 38,98g Ca: 538,46mg</p>
<p>Energia: 778,33kcal Zsír: 48,04g Telített zsírsav: 10,70g Fehérje: 36,48g Szénhidrát: 49,27g Hozzáadott cukor: 0,03g Só: 7,00g Ca: 170,16mg</p>	<p>Energia: 844,55kcal Zsír: 44,80g Telített zsírsav: 4,46g Fehérje: 37,28g Szénhidrát: 70,31g Hozzáadott cukor: 6,79g Só: 4,06g Ca: 254,48mg</p>	<p>Energia: 879,20kcal Zsír: 25,49g Telített zsírsav: 3,14g Fehérje: 47,43g Szénhidrát: 104,23g Hozzáadott cukor: g Só: 4,33g Ca: 83,86mg</p>	<p>Energia: 803,02kcal Zsír: 51,31g Telített zsírsav: 9,34g Fehérje: 29,07g Szénhidrát: 66,92g Hozzáadott cukor: g Só: 3,96g Ca: 172,46mg</p>	<p>Energia: 802,91kcal Zsír: 28,95g Telített zsírsav: 9,95g Fehérje: 27,77g Szénhidrát: 103,40g Hozzáadott cukor: 38,98g Só: 2,93g Ca: 538,46mg</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. június 3 - 2024. június 7

2024.06.03 Hétfő	2024.06.04 Kedd	2024.06.05 Szerda	2024.06.06 Csütörtök	2024.06.07 Péntek
<p><b>Fokhagymás rántott leves<sup>1,12</sup>, Levesgyöngy betét<sup>1,3,7</sup>, Székelykáposzta<sup>6,9,12</sup>, Tejföl öntet<sup>7</sup></b></p> <p>E: 728,13kcal Tel.zsír.: 9,68g CH: 49,25g Só: 6,56g</p> <p>Zsír: 43,84g Feh.: 33,46g Cuk: 0,03g Ca: 170,16mg</p>	<p><b>Reszelt tészta leves<sup>1,3,9</sup>, Köményes sertéssült<sup>12</sup>, Zöldborsó főzelék<sup>1,7</sup></b></p> <p>E: 842,06kcal Tel.zsír.: 4,46g CH: 69,78g Só: 4,06g</p> <p>Zsír: 44,80g Feh.: 37,21g Cuk: 6,79g Ca: 252,52mg</p>	<p><b>Tojásleves<sup>1,3,9</sup>, Édes-savanyú csirkecsíkok<sup>1,3,6,7,9,10,12</sup>, Párolt bulgur<sup>1,9</sup></b></p> <p>E: 879,20kcal Tel.zsír.: 3,14g CH: 104,23g Só: 4,33g</p> <p>Zsír: 25,49g Feh.: 47,43g Cuk: g Ca: 83,86mg</p>	<p><b>Tárkonyos zöldségleves, eperlevéllel<sup>1,3,7,9</sup>, Burgonyafőzelék<sup>1,7,12</sup>, Sült csirkecombfilé</b></p> <p>E: 803,02kcal Tel.zsír.: 9,34g CH: 66,92g Só: 3,96g</p> <p>Zsír: 51,31g Feh.: 29,07g Cuk: g Ca: 172,46mg</p>	<p><b>Gulyásleves<sup>1,3,9,12</sup>, Tejbegríz (tejbedara)<sup>1,7</sup>, Kakaó szorot</b></p> <p>E: 802,91kcal Tel.zsír.: 9,95g CH: 103,40g Só: 2,93g</p> <p>Zsír: 28,95g Feh.: 27,77g Cuk: 38,98g Ca: 538,46mg</p>
<p>Energia: 728,13kcal Zsír: 43,84g Telített zsírsav: 9,68g Fehérje: 33,46g Szénhidrát: 49,25g Hozzáadott cukor: 0,03g Só: 6,56g Ca: 170,16mg</p>	<p>Energia: 842,06kcal Zsír: 44,80g Telített zsírsav: 4,46g Fehérje: 37,21g Szénhidrát: 69,78g Hozzáadott cukor: 6,79g Só: 4,06g Ca: 252,52mg</p>	<p>Energia: 879,20kcal Zsír: 25,49g Telített zsírsav: 3,14g Fehérje: 47,43g Szénhidrát: 104,23g Hozzáadott cukor: g Só: 4,33g Ca: 83,86mg</p>	<p>Energia: 803,02kcal Zsír: 51,31g Telített zsírsav: 9,34g Fehérje: 29,07g Szénhidrát: 66,92g Hozzáadott cukor: g Só: 3,96g Ca: 172,46mg</p>	<p>Energia: 802,91kcal Zsír: 28,95g Telített zsírsav: 9,95g Fehérje: 27,77g Szénhidrát: 103,40g Hozzáadott cukor: 38,98g Só: 2,93g Ca: 538,46mg</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