

Étkezés	2024.09.09 Hétfő	2024.09.10 Kedd	2024.09.11 Szerda	2024.09.12 Csütörtök	2024.09.13 Péntek
<b>Reggeli</b>	<b>Forró csoki<sup>7</sup>, Magvas fonott<sup>1,7,11</sup>, Margarin, Jégcsapretek</b>  E: 249,82kcal Tel.zsír: 5,15g CH: 30,23g Só: 0,66g  Zsír: 9,74g Feh.: 9,44g Cuk: g Ca: 325,40mg	<b>Erdeigyümölcs tea<sup>12</sup>, Burgonyás zsemle<sup>1</sup>, Zöldfűszeres túrókrém<sup>7</sup></b>  E: 153,72kcal Tel.zsír: 0,92g CH: 27,77g Só: 0,58g  Zsír: 1,63g Feh.: 6,04g Cuk: 6,99g Ca: 20,42mg	<b>Vaníliás tej<sup>7</sup>, Briós<sup>1,3,7</sup></b>  E: 199,51kcal Tel.zsír: 4,75g CH: 24,60g Só: 0,37g  Zsír: 7,22g Feh.: 8,14g Cuk: g Ca: 320,00mg	<b>Tea<sup>12</sup>, Korpás bagett<sup>1</sup>, Kockasajt<sup>7</sup>, Kígyóborka</b>  E: 148,49kcal Tel.zsír: 1,86g CH: 22,34g Só: 0,64g  Zsír: 3,52g Feh.: 4,53g Cuk: 5,00g Ca: 103,74mg	<b>tej 2.8 % zsírtartalommal<sup>7</sup>, Csokoládés gabonagyöngy<sup>1,5,7,8,11</sup></b>  E: 172,23kcal Tel.zsír: 4,10g CH: 20,95g Só: 0,21g  Zsír: 6,08g Feh.: 7,32g Cuk: g Ca: 320,00mg
<b>Tízórai</b>	<b>Gyümölcs joghurt<sup>7</sup></b>  E: 116,16kcal Tel.zsír: 2,10g CH: 16,50g Só: 0,06g  Zsír: 3,00g Feh.: 3,75g Cuk: g Ca: 180,00mg	<b>Korpoovit keksz 75% teljes kiőrlésű<sup>1,12</sup>, Banán</b>  E: 132,76kcal Tel.zsír: 0,81g CH: 44,40g Só: 0,20g  Zsír: 2,03g Feh.: 2,55g Cuk: 0,90g Ca: 4,50mg	<b>Alma</b>  E: 26,10kcal Tel.zsír: g CH: 5,25g Só: 0,01g  Zsír: 0,30g Feh.: 0,30g Cuk: g Ca: 7,88mg	<b>Tejben zabpehely<sup>1,5,7,8,11,12</sup></b>  E: 170,92kcal Tel.zsír: 3,55g CH: 25,94g Só: 1,15g  Zsír: 6,38g Feh.: 8,18g Cuk: g Ca: 273,75mg	<b>Szilva</b>  E: 35,55kcal Tel.zsír: g CH: 7,65g Só: 0,01g  Zsír: g Feh.: 0,60g Cuk: g Ca: 12,00mg
<b>Ebéd</b>	<b>Bakonyi sertésragu<sup>1,7</sup>, Párolt bulgur<sup>1,9</sup></b>  E: 354,58kcal Tel.zsír: 2,35g CH: 40,83g Só: 1,53g  Zsír: 12,80g Feh.: 15,08g Cuk: 0,03g Ca: 47,12mg	<b>Húsgombóc<sup>3</sup>, Paradicsommártás<sup>1</sup>, Főtt burgonya fél adag</b>  E: 248,54kcal Tel.zsír: 0,34g CH: 37,53g Só: 1,62g  Zsír: 6,07g Feh.: 9,91g Cuk: 7,93g Ca: 14,47mg	<b>Vadas mártás<sup>1,7,10,12</sup>, Párolt pulykamell, Szarvacska tészta<sup>1,3</sup></b>  E: 356,52kcal Tel.zsír: 2,24g CH: 42,13g Só: 1,16g  Zsír: 10,60g Feh.: 20,25g Cuk: 0,50g Ca: 31,98mg	<b>Zöldbabfőzelék<sup>1,7,12</sup>, Fűszeres pulykacsikok<sup>12</sup>, Kenyér ebédhez (félbarna)<sup>1</sup></b>  E: 275,04kcal Tel.zsír: 3,16g CH: 27,44g Só: 1,39g  Zsír: 10,78g Feh.: 16,32g Cuk: g Ca: 62,44mg	<b>Zöldborsóleves vajos galuskával<sup>1,3,9,12</sup>, Tejbegríz (tejbedara)<sup>1,7</sup>, Kakaó szórát</b>  E: 412,88kcal Tel.zsír: 5,78g CH: 60,88g Só: 0,95g  Zsír: 12,77g Feh.: 11,45g Cuk: 24,99g Ca: 300,37mg
<b>Uzsonna</b>	<b>tej 2.8 % zsírtartalommal<sup>7</sup>, Félbarna kenyér<sup>1</sup>, Magyaros vajkrém<sup>7</sup>, Kaliforniai paprika</b>  E: 227,52kcal Tel.zsír: 6,71g CH: 25,01g Só: 0,76g  Zsír: 9,83g Feh.: 9,07g Cuk: g Ca: 321,40mg	<b>UHT tej 2,8<sup>7</sup>, Kukoricás babajka<sup>1</sup>, Margarin, Szeletelt sajt, paradicsom</b>  E: 274,31kcal Tel.zsír: 7,86g CH: 24,96g Só: 0,96g  Zsír: 13,05g Feh.: 13,85g Cuk: g Ca: 242,80mg	<b>tej 2.8 % zsírtartalommal<sup>7</sup>, Fehér kenyér<sup>1</sup>, Tojáskrém<sup>3,10</sup>, TV paprika</b>  E: 233,50kcal Tel.zsír: 4,41g CH: 23,87g Só: 0,73g  Zsír: 9,33g Feh.: 10,91g Cuk: g Ca: 330,77mg	<b>UHT tej 2,8<sup>7</sup>, Rozsos sajtkrém<sup>7,8</sup>, Kápia paprika</b>  E: 266,23kcal Tel.zsír: 6,53g CH: 27,17g Só: 0,97g  Zsír: 11,31g Feh.: 12,19g Cuk: g Ca: 243,46mg	<b>tej 2.8 % zsírtartalommal<sup>7</sup>, Fehér kenyér<sup>1</sup>, Házi Pizzakrém<sup>12</sup>, TV paprika</b>  E: 225,03kcal Tel.zsír: 4,44g CH: 28,07g Só: 0,64g  Zsír: 8,02g Feh.: 9,07g Cuk: 1,00g Ca: 327,15mg
Energia:	948,07kcal	809,32kcal	815,63kcal	860,69kcal	845,68kcal
Zsír:	35,37g	22,78g	27,46g	31,99g	26,87g
Telített zsírsav:	16,31g	9,93g	11,41g	15,10g	14,33g
Fehérje:	37,35g	32,35g	39,60g	41,21g	28,43g
Szénhidrát:	112,57g	134,65g	95,85g	102,88g	117,55g
Hozzáadott cukor:	0,03g	15,83g	0,50g	5,00g	25,99g
Só:	3,01g	3,35g	2,27g	4,15g	1,81g
Ca:	873,92mg	282,19mg	690,63mg	683,38mg	959,51mg

**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

# Óvodás Étlap

# Étlap

2024. szeptember 9 - 2024. szeptember 13

Étkezés	2024.09.09 Hétfő	2024.09.10 Kedd	2024.09.11 Szerda	2024.09.12 Csütörtök	2024.09.13 Péntek
<b>Tízórai</b>	<b>Forró csoki<sup>7</sup>, Magvas fonott<sup>1,7,11</sup>, Margarin, Jégcsapretek</b>  E: 344,36kcal Tel.zsír: 5,40g CH: 46,19g Só: 0,97g  Zsír: 11,55g Feh.: 12,51g Cuk: g Ca: 328,10mg	<b>Erdeigyümölcs tea<sup>12</sup>, Burgonyás zsemle<sup>1</sup>, Zöldfűszeres túrókrém<sup>7</sup></b>  E: 263,72kcal Tel.zsír: 1,36g CH: 48,00g Só: 1,06g  Zsír: 2,53g Feh.: 10,46g Cuk: 6,99g Ca: 29,99mg	<b>Vaníliás tej<sup>7</sup>, Briós<sup>1,3,7</sup></b>  E: 282,86kcal Tel.zsír: 5,50g CH: 39,20g Só: 0,55g  Zsír: 8,84g Feh.: 10,28g Cuk: g Ca: 320,00mg	<b>Tea<sup>12</sup>, Zöldséges stangli<sup>1,7</sup>, Sertéshús krém sertésmájja<sup>1</sup>, Kígyóborka</b>  E: 254,65kcal Tel.zsír: 2,62g CH: 36,08g Só: 1,03g  Zsír: 7,93g Feh.: 7,98g Cuk: 6,99g Ca: 5,45mg	<b>UHT tej 2,8<sup>7</sup>, Csokoládés gabonagyöngy<sup>1,5,7,8,11</sup></b>  E: 227,34kcal Tel.zsír: 4,01g CH: 31,50g Só: 0,23g  Zsír: 6,56g Feh.: 9,24g Cuk: g Ca: 240,00mg
<b>Ebéd</b>	<b>Reszelt tészta leves<sup>1,3,9</sup>, Bakonyi sertésragu<sup>1,7</sup>, Párolt rizs</b>  E: 508,98kcal Tel.zsír: 3,54g CH: 65,02g Só: 2,47g  Zsír: 18,83g Feh.: 18,18g Cuk: 0,03g Ca: 54,03mg	<b>Tavaszi karalábéleves<sup>1,3,9</sup>, Húsgombóc<sup>3</sup>, Paradicsommártás<sup>1</sup>, Főtt burgonya fél adag, Banán</b>  E: 499,26kcal Tel.zsír: 0,95g CH: 90,82g Só: 3,06g  Zsír: 16,70g Feh.: 14,03g Cuk: 9,21g Ca: 51,19mg	<b>Tojásleves<sup>1,3,9</sup>, Vadas marhatokány<sup>1,7,10,12</sup>, Spagetti tészta<sup>1,3</sup></b>  E: 555,10kcal Tel.zsír: 5,06g CH: 55,33g Só: 1,77g  Zsír: 21,67g Feh.: 29,57g Cuk: 1,00g Ca: 78,00mg	<b>Köményleves<sup>1,9</sup>, Levesgyöngy betét<sup>1,3,7</sup>, Fejtettbab főzelék<sup>1,7,12</sup>, Fűszeres pulykacskik<sup>12</sup></b>  E: 497,79kcal Tel.zsír: 5,89g CH: 50,73g Só: 2,30g  Zsír: 20,97g Feh.: 26,94g Cuk: g Ca: 69,13mg	<b>Zöldborsóleves vajas galuskával<sup>1,3,9,12</sup>, Tejbegríz (tejbedara)<sup>1,7</sup>, Kakaó szórát</b>  E: 567,26kcal Tel.zsír: 8,84g CH: 79,84g Só: 1,52g  Zsír: 18,56g Feh.: 16,98g Cuk: 29,48g Ca: 499,96mg
<b>Uzsonna</b>	<b>Teljeskiőrlésű búzakenyér<sup>1</sup>, Magyaros vajkrém<sup>7</sup>, Kaliforniai paprika</b>  E: 198,18kcal Tel.zsír: 4,11g CH: 28,51g Só: 1,12g  Zsír: 6,54g Feh.: 5,85g Cuk: g Ca: 2,10mg	<b>Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér<sup>1</sup>, Margarin, Szeletelt sajt, paradicsom</b>  E: 242,87kcal Tel.zsír: 5,88g CH: 26,41g Só: 1,30g  Zsír: 10,26g Feh.: 11,10g Cuk: g Ca: 4,20mg	<b>Teljeskiőrlésű rozskenyér<sup>1</sup>, Tojáskrém<sup>3,10</sup>, TV paprika</b>  E: 200,75kcal Tel.zsír: 0,53g CH: 26,31g Só: 0,96g  Zsír: 4,92g Feh.: 7,58g Cuk: g Ca: 13,48mg	<b>Fehér kenyér<sup>1</sup>, Házi diós sajtkrém<sup>7,8</sup>, Kápia paprika</b>  E: 217,63kcal Tel.zsír: 4,14g CH: 28,00g Só: 1,37g  Zsír: 8,04g Feh.: 7,98g Cuk: g Ca: 4,19mg	<b>Félbarna kenyér<sup>1</sup>, Házi Pizzakrém<sup>12</sup>, TV paprika</b>  E: 196,68kcal Tel.zsír: 0,71g CH: 33,99g Só: 0,88g  Zsír: 3,71g Feh.: 5,54g Cuk: 2,00g Ca: 9,97mg
Energia:	1 051,52kcal	1 005,86kcal	1 038,71kcal	970,07kcal	991,28kcal
Zsír:	36,92g	29,50g	35,44g	36,94g	28,83g
Telített zsírsav:	13,04g	8,19g	11,09g	12,65g	13,56g
Fehérje:	36,54g	35,59g	47,42g	42,91g	31,76g
Szénhidrát:	139,71g	165,23g	120,84g	114,80g	145,33g
Hozzáadott cukor:	0,03g	16,21g	1,00g	6,99g	31,48g
Só:	4,56g	5,41g	3,28g	4,70g	2,63g
Ca:	384,23mg	85,38mg	411,48mg	78,77mg	749,93mg

### 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. szeptember 9 - 2024. szeptember 13

Étkezés	2024.09.09 Hétfő	2024.09.10 Kedd	2024.09.11 Szerda	2024.09.12 Csütörtök	2024.09.13 Péntek
<b>Tízórai</b>	<b>Forró csoki<sup>7</sup>, Magvas fonott<sup>1,7,11</sup>, Margarin, Jégcsapretek</b>  E: 394,50kcal Tel.zsír: 7,05g CH: 49,41g Só: 1,11g  Zsír: 14,99g Feh.: 14,19g Cuk: g Ca: 410,80mg	<b>Erdeigyümölcs tea<sup>12</sup>, Burgonyás zsemle<sup>1</sup>, Zöldfűszeres túrókrém<sup>7</sup></b>  E: 263,89kcal Tel.zsír: 1,36g CH: 48,01g Só: 1,16g  Zsír: 2,54g Feh.: 10,48g Cuk: 6,99g Ca: 30,76mg	<b>Vaníliás tej<sup>7</sup>, Briós<sup>1,3,7</sup></b>  E: 313,81kcal Tel.zsír: 6,50g CH: 42,20g Só: 0,60g  Zsír: 10,24g Feh.: 11,78g Cuk: g Ca: 400,00mg	<b>Tea<sup>12</sup>, Zöldséges stangli<sup>1,7</sup>, Sertéshús krém sertésmájjal<sup>1</sup>, Kígyóborka</b>  E: 296,90kcal Tel.zsír: 3,84g CH: 38,37g Só: 1,19g  Zsír: 11,16g Feh.: 8,97g Cuk: 8,99g Ca: 6,96mg	<b>UHT tej 2,8<sup>7</sup>, Csokoládés gabonagyöngy<sup>1,5,7,8,11</sup></b>  E: 293,52kcal Tel.zsír: 5,03g CH: 41,20g Só: 0,29g  Zsír: 8,28g Feh.: 11,77g Cuk: g Ca: 300,00mg
<b>Ebéd</b>	<b>Reszelt tészta leves<sup>1,3,9</sup>, Bakonyi sertésragu<sup>1,7</sup>, Párolt rizs</b>  E: 612,78kcal Tel.zsír: 4,44g CH: 76,12g Só: 3,11g  Zsír: 23,67g Feh.: 21,75g Cuk: 0,04g Ca: 66,99mg	<b>Tavaszi karalábéleves<sup>1,3,9</sup>, Húsgombóc<sup>3</sup>, Paradicsommártás<sup>1</sup>, Főtt burgonya fél adag, Banán</b>  E: 626,87kcal Tel.zsír: 1,19g CH: 121,09g Só: 3,83g  Zsír: 20,96g Feh.: 17,52g Cuk: 10,49g Ca: 65,12mg	<b>Tojásleves<sup>1,3,9</sup>, Vadas marhatokány<sup>1,7,10,12</sup>, Spagetti tészta<sup>1,3</sup></b>  E: 677,13kcal Tel.zsír: 6,42g CH: 66,21g Só: 2,27g  Zsír: 27,25g Feh.: 35,80g Cuk: 1,50g Ca: 94,17mg	<b>Köményleves<sup>1,9</sup>, Levesgyöngy betét<sup>1,3,7</sup>, Fejtettbab főzelék<sup>1,7,12</sup>, Fűszeres pulykacskik<sup>12</sup></b>  E: 631,86kcal Tel.zsír: 7,95g CH: 62,50g Só: 2,88g  Zsír: 28,26g Feh.: 32,33g Cuk: g Ca: 90,98mg	<b>Zöldborsóleves vajas galuskával<sup>1,3,9,12</sup>, Tejbegríz (tejbedara)<sup>1,7</sup>, Kakaó szórát</b>  E: 690,74kcal Tel.zsír: 10,10g CH: 99,44g Só: 1,90g  Zsír: 21,79g Feh.: 20,16g Cuk: 35,98g Ca: 555,96mg
<b>Uzsonna</b>	<b>Teljeskiörlésű búzakenyér<sup>1</sup>, Magyaros vajkrém<sup>7</sup>, Kaliforniai paprika</b>  E: 201,27kcal Tel.zsír: 4,11g CH: 29,11g Só: 1,12g  Zsír: 6,57g Feh.: 5,95g Cuk: g Ca: 2,80mg	<b>Teljeskiörlésű tönkölybúza kenyér<sup>1</sup>, Margarin, Szeletelt sajt, paradicsom</b>  E: 262,75kcal Tel.zsír: 6,51g CH: 26,87g Só: 1,38g  Zsír: 12,28g Feh.: 11,25g Cuk: g Ca: 5,60mg	<b>Teljeskiörlésű rozskenyér<sup>1</sup>, Tojáskrém<sup>3,10</sup>, TV paprika</b>  E: 224,01kcal Tel.zsír: 0,65g CH: 26,79g Só: 1,05g  Zsír: 6,38g Feh.: 8,86g Cuk: g Ca: 17,99mg	<b>Fehér kenyér<sup>1</sup>, Házi diós sajtkrém<sup>7,8</sup>, Kápia paprika</b>  E: 223,93kcal Tel.zsír: 4,21g CH: 28,61g Só: 1,47g  Zsír: 8,36g Feh.: 8,22g Cuk: g Ca: 5,94mg	<b>Félbarna kenyér<sup>1</sup>, Házi Pizzakrém<sup>12</sup>, TV paprika</b>  E: 217,98kcal Tel.zsír: 0,86g CH: 36,33g Só: 0,94g  Zsír: 4,79g Feh.: 5,95g Cuk: 3,00g Ca: 12,70mg
Energia:	1 208,55kcal	1 153,51kcal	1 214,95kcal	1 152,68kcal	1 202,24kcal
Zsír:	45,23g	35,77g	43,87g	47,78g	34,86g
Telített zsírsav:	15,60g	9,06g	13,57g	16,00g	15,99g
Fehérje:	41,89g	39,26g	56,43g	49,52g	37,88g
Szénhidrát:	154,64g	195,97g	135,19g	129,47g	176,97g
Hozzáadott cukor:	0,04g	17,49g	1,50g	8,99g	38,98g
Só:	5,35g	6,37g	3,92g	5,54g	3,13g
Ca:	480,59mg	101,47mg	512,16mg	103,88mg	868,66mg

**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. szeptember 9 - 2024. szeptember 13

Étkezés	2024.09.09 Hétfő	2024.09.10 Kedd	2024.09.11 Szerda	2024.09.12 Csütörtök	2024.09.13 Péntek
<b>Tízórai</b>	<b>Forró csoki<sup>7</sup>, Magvas fonott<sup>1,7,11</sup>, Margarin, Jégcsapretek</b>  E: 397,91kcal Tel.zsír: 7,08g CH: 50,06g Só: 1,12g  Zsír: 15,03g Feh.: 14,32g Cuk: g Ca: 413,50mg	<b>Erdeigyümölcs tea<sup>12</sup>, Burgonyás zsemle<sup>1</sup>, Zöldfűszeres túrókrém<sup>7</sup></b>  E: 276,39kcal Tel.zsír: 1,77g CH: 48,41g Só: 1,21g  Zsír: 3,17g Feh.: 11,80g Cuk: 6,99g Ca: 40,87mg	<b>Vaníliás tej<sup>7</sup>, Briós<sup>1,3,7</sup></b>  E: 314,96kcal Tel.zsír: 6,50g CH: 42,50g Só: 0,60g  Zsír: 10,24g Feh.: 11,78g Cuk: g Ca: 400,00mg	<b>Tea<sup>12</sup>, Zöldséges stangli<sup>1,7</sup>, Sertéshús krém sertés májja<sup>1</sup>, Kígyóborka</b>  E: 302,09kcal Tel.zsír: 3,84g CH: 39,54g Só: 1,19g  Zsír: 11,17g Feh.: 9,07g Cuk: 9,99g Ca: 8,47mg	<b>UHT tej 2,8<sup>7</sup>, Csokoládés gabonagolyó<sup>1,5,7,8,11</sup></b>  E: 293,52kcal Tel.zsír: 5,03g CH: 41,20g Só: 0,29g  Zsír: 8,28g Feh.: 11,77g Cuk: g Ca: 300,00mg
<b>Ebéd</b>	<b>Reszelt tészta leves<sup>1,3,9</sup>, Bakonyi sertésragu<sup>1,7</sup>, Párolt rizs</b>  E: 715,39kcal Tel.zsír: 5,19g CH: 86,84g Só: 4,01g  Zsír: 28,60g Feh.: 25,18g Cuk: 0,04g Ca: 76,58mg	<b>Tavaszi karalábéleves<sup>1,3,9</sup>, Húsgombóc<sup>3</sup>, Paradicsommártás<sup>1</sup>, Főtt burgonya fél adag, Banán</b>  E: 734,66kcal Tel.zsír: 1,38g CH: 143,95g Só: 4,91g  Zsír: 24,67g Feh.: 20,76g Cuk: 11,63g Ca: 75,53mg	<b>Tojásleves<sup>1,3,9</sup>, Vadas marhatokány<sup>1,7,10,12</sup>, Spagetti tészta<sup>1,3</sup></b>  E: 755,87kcal Tel.zsír: 7,27g CH: 73,00g Só: 2,89g  Zsír: 31,22g Feh.: 39,20g Cuk: 1,80g Ca: 103,73mg	<b>Köményleves<sup>1,9</sup>, Levesgyöngy betét<sup>1,3,7</sup>, Fejtettbab főzelék<sup>1,7,12</sup>, Fűszeres pulykacskók<sup>12</sup></b>  E: 809,85kcal Tel.zsír: 10,27g CH: 76,76g Só: 3,78g  Zsír: 38,48g Feh.: 39,64g Cuk: g Ca: 106,74mg	<b>Zöldborsóleves vajas galuskával<sup>1,3,9,12</sup>, Tejbegríz (tejbedara)<sup>1,7</sup>, Kakaó szórát</b>  E: 786,23kcal Tel.zsír: 10,82g CH: 115,02g Só: 2,19g  Zsír: 24,08g Feh.: 22,56g Cuk: 40,48g Ca: 579,41mg
<b>Uzsonna</b>	<b>Teljeskiőrlésű búzakenyér<sup>1</sup>, Magyaros vajkrém<sup>7</sup>, Kaliforniai paprika</b>  E: 225,70kcal Tel.zsír: 5,41g CH: 30,12g Só: 1,22g  Zsír: 8,60g Feh.: 6,55g Cuk: g Ca: 3,50mg	<b>Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér<sup>1</sup>, Margarin, Szeletelt sajt, paradicsom</b>  E: 297,54kcal Tel.zsír: 8,21g CH: 27,32g Só: 1,55g  Zsír: 14,90g Feh.: 13,65g Cuk: g Ca: 7,00mg	<b>Teljeskiőrlésű rozskenyér<sup>1</sup>, Tojáskrém<sup>3,10</sup>, TV paprika</b>  E: 245,88kcal Tel.zsír: 0,78g CH: 27,26g Só: 1,13g  Zsír: 7,76g Feh.: 10,04g Cuk: g Ca: 22,22mg	<b>Fehér kenyér<sup>1</sup>, Házi diós sajtkrém<sup>7,8</sup>, Kápia paprika</b>  E: 256,26kcal Tel.zsír: 5,55g CH: 29,29g Só: 1,71g  Zsír: 11,02g Feh.: 9,68g Cuk: g Ca: 7,69mg	<b>Félbarna kenyér<sup>1</sup>, Házi Pizzakrém<sup>12</sup>, TV paprika</b>  E: 233,64kcal Tel.zsír: 0,94g CH: 38,48g Só: 1,00g  Zsír: 5,37g Feh.: 6,31g Cuk: 4,00g Ca: 15,44mg
Energia:	1 339,00kcal	1 308,59kcal	1 316,71kcal	1 368,21kcal	1 313,39kcal
Zsír:	52,23g	42,74g	49,23g	60,66g	37,72g
Telített zsírsav:	17,69g	11,36g	14,55g	19,66g	16,78g
Fehérje:	46,05g	46,21g	61,02g	58,39g	40,65g
Szénhidrát:	167,02g	219,68g	142,75g	145,59g	194,70g
Hozzáadott cukor:	0,04g	18,63g	1,80g	9,99g	44,48g
Só:	6,35g	7,67g	4,62g	6,68g	3,48g
Ca:	493,58mg	123,39mg	525,96mg	122,90mg	894,85mg

**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. szeptember 9 - 2024. szeptember 13

2024.09.09 Hétfő	2024.09.10 Kedd	2024.09.11 Szerda	2024.09.12 Csütörtök	2024.09.13 Péntek
<p>Reszelt tészta leves<sup>1,3,9</sup>, Bakonyi sertésragu<sup>1,7</sup>, Párolt rizs</p> <p>E: 848,20kcal Tel.zsír.: 5,80g CH: 105,76g Só: 4,41g</p> <p>Zsír: 32,85g Feh.: 29,29g Cuk: 0,04g Ca: 87,43mg</p>	<p>Tavaszi karalábéleves<sup>1,3,9</sup>, Húsgombóc<sup>3</sup>, Paradicsommártás<sup>1</sup>, Főtt burgonya fél adag</p> <p>E: 715,35kcal Tel.zsír.: 1,56g CH: 88,26g Só: 5,79g</p> <p>Zsír: 28,21g Feh.: 21,85g Cuk: 13,77g Ca: 76,15mg</p>	<p>Tojásleves<sup>1,3,9</sup>, Vadas marhatokány<sup>1,7,10,12</sup>, Spagetti tészta<sup>1,3</sup></p> <p>E: 832,65kcal Tel.zsír.: 8,02g CH: 79,76g Só: 3,49g</p> <p>Zsír: 35,00g Feh.: 42,59g Cuk: 2,00g Ca: 112,80mg</p>	<p>Köményleves<sup>1,9</sup>, Levesgyöngy betét<sup>1,3,7</sup>, Fejtettbab főzelék<sup>1,7,12</sup>, Fűszeres pulykacsikok<sup>12</sup></p> <p>E: 835,87kcal Tel.zsír.: 11,02g CH: 76,18g Só: 4,42g</p> <p>Zsír: 40,84g Feh.: 41,46g Cuk: g Ca: 113,73mg</p>	<p>Zöldborsóleves vajas galuskával<sup>1,3,9,12</sup>, Tejbegríz (tejbedara)<sup>1,7</sup>, Kakaó szórat</p> <p>E: 828,07kcal Tel.zsír.: 10,65g CH: 123,40g Só: 2,86g</p> <p>Zsír: 24,16g Feh.: 23,73g Cuk: 41,98g Ca: 556,91mg</p>
<p>Energia: 848,20kcal Zsír: 32,85g Telített zsírsav: 5,80g Fehérje: 29,29g Szénhidrát: 105,76g Hozzáadott cukor: 0,04g Só: 4,41g Ca: 87,43mg</p>	<p>Energia: 715,35kcal Zsír: 28,21g Telített zsírsav: 1,56g Fehérje: 21,85g Szénhidrát: 88,26g Hozzáadott cukor: 13,77g Só: 5,79g Ca: 76,15mg</p>	<p>Energia: 832,65kcal Zsír: 35,00g Telített zsírsav: 8,02g Fehérje: 42,59g Szénhidrát: 79,76g Hozzáadott cukor: 2,00g Só: 3,49g Ca: 112,80mg</p>	<p>Energia: 835,87kcal Zsír: 40,84g Telített zsírsav: 11,02g Fehérje: 41,46g Szénhidrát: 76,18g Hozzáadott cukor: g Só: 4,42g Ca: 113,73mg</p>	<p>Energia: 828,07kcal Zsír: 24,16g Telített zsírsav: 10,65g Fehérje: 23,73g Szénhidrát: 123,40g Hozzáadott cukor: 41,98g Só: 2,86g Ca: 556,91mg</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. szeptember 9 - 2024. szeptember 13

2024.09.09 Hétfő	2024.09.10 Kedd	2024.09.11 Szerda	2024.09.12 Csütörtök	2024.09.13 Péntek
<p>Reszelt tészta leves<sup>1,3,9</sup>, Bakonyi sertésragu<sup>1,7</sup>, Párolt rizs</p> <p>E: 845,71kcal Tel.zsír.: 5,80g CH: 105,24g Só: 4,41g</p> <p>Zsír: 32,85g Feh.: 29,22g Cuk: 0,04g Ca: 85,48mg</p>	<p>Tavaszi karalábéleves<sup>1,3,9</sup>, Húsgombóc<sup>3</sup>, Paradicsommártás<sup>1</sup>, Főtt burgonya fél adag</p> <p>E: 715,35kcal Tel.zsír.: 1,56g CH: 88,26g Só: 5,79g</p> <p>Zsír: 28,21g Feh.: 21,85g Cuk: 13,77g Ca: 76,15mg</p>	<p>Tojásleves<sup>1,3,9</sup>, Vadas marhatokány<sup>1,7,10,12</sup>, Spagetti tészta<sup>1,3</sup></p> <p>E: 832,65kcal Tel.zsír.: 8,02g CH: 79,76g Só: 3,49g</p> <p>Zsír: 35,00g Feh.: 42,59g Cuk: 2,00g Ca: 112,80mg</p>	<p>Köményleves<sup>1,9</sup>, Levesgyöngy betét<sup>1,3,7</sup>, Fejtettbab főzelék<sup>1,7,12</sup>, Fűszeres pulykacsikok<sup>12</sup></p> <p>E: 835,87kcal Tel.zsír.: 11,02g CH: 76,18g Só: 4,42g</p> <p>Zsír: 40,84g Feh.: 41,46g Cuk: g Ca: 113,73mg</p>	<p>Zöldborsóleves vajas galuskával<sup>1,3,9,12</sup>, Tejbegríz (tejbedara)<sup>1,7</sup>, Kakaó szórat</p> <p>E: 828,07kcal Tel.zsír.: 10,65g CH: 123,40g Só: 2,86g</p> <p>Zsír: 24,16g Feh.: 23,73g Cuk: 41,98g Ca: 556,91mg</p>
<p>Energia: 845,71kcal Zsír: 32,85g Telített zsírsav: 5,80g Fehérje: 29,22g Szénhidrát: 105,24g Hozzáadott cukor: 0,04g Só: 4,41g Ca: 85,48mg</p>	<p>Energia: 715,35kcal Zsír: 28,21g Telített zsírsav: 1,56g Fehérje: 21,85g Szénhidrát: 88,26g Hozzáadott cukor: 13,77g Só: 5,79g Ca: 76,15mg</p>	<p>Energia: 832,65kcal Zsír: 35,00g Telített zsírsav: 8,02g Fehérje: 42,59g Szénhidrát: 79,76g Hozzáadott cukor: 2,00g Só: 3,49g Ca: 112,80mg</p>	<p>Energia: 835,87kcal Zsír: 40,84g Telített zsírsav: 11,02g Fehérje: 41,46g Szénhidrát: 76,18g Hozzáadott cukor: g Só: 4,42g Ca: 113,73mg</p>	<p>Energia: 828,07kcal Zsír: 24,16g Telített zsírsav: 10,65g Fehérje: 23,73g Szénhidrát: 123,40g Hozzáadott cukor: 41,98g Só: 2,86g Ca: 556,91mg</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