

Bölcsődés étlap

Étlap

2024. október 14 - 2024. október 18

Étkezés	2024.10.14 Hétfő	2024.10.15 Kedd	2024.10.16 Szerda	2024.10.17 Csütörtök	2024.10.18 Péntek
<b>Reggeli</b>	Tejeskávé <sup>1,7</sup> , Magvas zsemle <sup>1,6</sup> , Vajkrém <sup>7</sup> E: 234,73kcal Tel.zsír.: 5,76g CH: 26,60g Só: 0,73g Zsír: 9,73g Feh.: 8,29g Cuk: g Ca: 270,01mg	Eper-Homoktövis gyümölcstea <sup>12</sup> , Korpás zsemle <sup>1</sup> , Margarin, Szeletelt sajt E: 182,71kcal Tel.zsír.: 4,05g CH: 21,31g Só: 0,75g Zsír: 7,45g Feh.: 7,09g Cuk: 6,99g Ca: 0,04mg	Forró csoki <sup>7</sup> , Tejes kifli <sup>1,7</sup> , Szezámagos sajtkrém <sup>7,11</sup> E: 234,12kcal Tel.zsír.: 6,06g CH: 27,71g Só: 0,84g Zsír: 9,06g Feh.: 9,26g Cuk: g Ca: 323,35mg	Tea <sup>12</sup> , Böngyöle <sup>1,3,7</sup> , Tejfölös túró <sup>7</sup> , TV paprika E: 170,33kcal Tel.zsír.: 2,60g CH: 24,16g Só: 0,30g Zsír: 4,97g Feh.: 6,61g Cuk: 5,00g Ca: 28,94mg	tej 2.8 % zsírtartalommal <sup>7</sup> , Félbarna kenyér <sup>1</sup> , Halpástétom, Afrikai harcsa, zöldfűszeres <sup>4</sup> , Hónapos retek E: 231,58kcal Tel.zsír.: 4,71g CH: 24,33g Só: 0,83g Zsír: 10,35g Feh.: 9,42g Cuk: g Ca: 329,40mg
<b>Tízórai</b>	Házi banános joghurt <sup>7</sup> E: 140,70kcal Tel.zsír.: 2,42g CH: 49,15g Só: 0,10g Zsír: 3,78g Feh.: 4,77g Cuk: g Ca: 8,46mg	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: g Ca: 57,87mg	Körte E: 39,75kcal Tel.zsír.: g CH: 9,00g Só: g Zsír: 0,23g Feh.: 0,30g Cuk: g Ca: 11,77mg	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	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
<b>Ebéd</b>	Sült csirkecombfilé, Párolt rizs, Alma befőtt E: 314,63kcal Tel.zsír.: 0,69g CH: 47,82g Só: 0,79g Zsír: 11,26g Feh.: 11,43g Cuk: 5,84g Ca: 25,38mg	Tökfőzelék <sup>1,7</sup> , Sertéspörkölt <sup>12</sup> , Kenyér ebédhez <sup>1</sup> E: 296,54kcal Tel.zsír.: 2,57g CH: 28,09g Só: 1,55g Zsír: 14,35g Feh.: 12,34g Cuk: g Ca: 54,53mg	Paprikás burgonya (serpenyős burgonya) virslivel <sup>12</sup> , Csemege uborka E: 316,00kcal Tel.zsír.: 3,86g CH: 29,70g Só: 2,30g Zsír: 16,45g Feh.: 12,16g Cuk: 0,03g Ca: 20,81mg	Zöldbabfőzelék <sup>1,7,12</sup> , Fasírt (sertés) <sup>1,3,12</sup> E: 285,71kcal Tel.zsír.: 2,18g CH: 27,43g Só: 1,45g Zsír: 11,60g Feh.: 15,54g Cuk: g Ca: 69,05mg	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> , Félbarna kenyér <sup>1</sup> , Szárnyas májkrém <sup>1</sup> , Kaliforniai paprika E: 206,60kcal Tel.zsír.: 4,39g CH: 25,95g Só: 0,80g Zsír: 6,90g Feh.: 9,36g Cuk: g Ca: 321,40mg	UHT tej 2,8 <sup>7</sup> , Teljeskiörlésű rozskenyér <sup>1</sup> , Tojáspástétom <sup>3,10</sup> , Kígyóuborka E: 235,38kcal Tel.zsír.: 4,19g CH: 22,77g Só: 0,74g Zsír: 9,42g Feh.: 11,53g Cuk: g Ca: 251,59mg	tej 2.8 % zsírtartalommal <sup>7</sup> , Teljeskiörlésű tönkölybúza kenyér <sup>1</sup> , Házi Pizzakrém <sup>12</sup> , Lilahagyma E: 224,76kcal Tel.zsír.: 4,31g CH: 28,58g Só: 0,62g Zsír: 7,90g Feh.: 9,02g Cuk: 1,00g Ca: 330,95mg	UHT tej 2,8 <sup>7</sup> , Teljeskiörlésű rozskenyér <sup>1</sup> , Kockasajt <sup>7</sup> , paradicsom E: 222,57kcal Tel.zsír.: 5,74g CH: 24,02g Só: 0,98g Zsír: 8,74g Feh.: 10,46g Cuk: g Ca: 242,80mg	UHT tej 2,8 <sup>7</sup> , Pizzás csiga <sup>1,3,7</sup> , Alma E: 267,01kcal Tel.zsír.: 7,54g CH: 26,41g Só: 0,54g Zsír: 13,38g Feh.: 9,28g Cuk: g Ca: 247,88mg
Energia:	896,66kcal	845,04kcal	814,63kcal	849,53kcal	872,43kcal
Zsír:	31,67g	36,14g	33,64g	31,68g	41,49g
Telített zsírsav:	13,25g	14,03g	14,23g	14,08g	21,41g
Fehérje:	33,85g	42,33g	30,74g	40,79g	38,20g
Szénhidrát:	149,52g	82,16g	94,99g	101,54g	82,09g
Hozzáadott cukor:	5,84g	11,19g	1,03g	5,00g	g
Só:	2,42g	3,06g	3,76g	3,87g	2,24g
Ca:	625,24mg	364,03mg	686,88mg	614,53mg	1 024,21mg

**Allergének:**

1. Glutén tartalmú 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

Óvodás Étlap

Étlap

2024. október 14 - 2024. október 18

Étkezés	2024.10.14 Hétfő	2024.10.15 Kedd	2024.10.16 Szerda	2024.10.17 Csütörtök	2024.10.18 Péntek
<b>Tízórai</b>	Tejeskávé <sup>1,7</sup> , Magvas zsemle <sup>1,6</sup> , Vajkrém <sup>7</sup> E: 374,64kcal Tel.zsír: 8,21g CH: 44,20g Só: 1,26g Zsír: 14,67g Feh.: 13,00g Cuk: g Ca: 378,78mg	Eper-Homoktövis gyümölcstea <sup>12</sup> , Korpás zsemle <sup>1</sup> , Margarin, Szeletelt sajt E: 286,04kcal Tel.zsír: 5,77g CH: 35,40g Só: 1,24g Zsír: 10,29g Feh.: 11,82g Cuk: 6,99g Ca: 0,04mg	Forró csoki <sup>7</sup> , Magvas (Kornspitz) kifli <sup>1,7</sup> , Szezámmagos sajtkrém <sup>7,11</sup> E: 379,31kcal Tel.zsír: 7,21g CH: 52,73g Só: 1,51g Zsír: 11,43g Feh.: 13,96g Cuk: g Ca: 326,70mg	Tea <sup>12</sup> , Böngyöle <sup>1,3,7</sup> , Tejfölös túró <sup>7</sup> , TV paprika E: 292,16kcal Tel.zsír: 3,90g CH: 44,11g Só: 0,58g Zsír: 7,64g Feh.: 10,41g Cuk: 6,99g Ca: 36,55mg	Erdeigyümölcs tea <sup>12</sup> , Teljeskiőrlésű búzakenyér <sup>1</sup> , Halpástétom, Afrikai harcsa, zöldfűszeres <sup>4</sup> , Hónapos retek E: 225,04kcal Tel.zsír: 1,02g CH: 34,45g Só: 1,19g Zsír: 6,56g Feh.: 6,16g Cuk: 6,99g Ca: 14,14mg
<b>Ebéd</b>	Karfiolleves (zöldséges) <sup>1,3,9</sup> , Mexikói sertésragu <sup>12</sup> , Párolt rizs E: 521,64kcal Tel.zsír: 1,07g CH: 76,12g Só: 2,28g Zsír: 12,32g Feh.: 23,68g Cuk: 1,89g Ca: 62,86mg	Reszelt tészta leves <sup>1,3,9</sup> , Tökfőzelék <sup>1,7</sup> , Sertéspörkölt <sup>12</sup> , Banán E: 498,08kcal Tel.zsír: 3,59g CH: 66,54g Só: 2,33g Zsír: 27,58g Feh.: 15,09g Cuk: g Ca: 76,94mg	Vegyes gyümölcsleves <sup>7,12</sup> , Paprikás burgonya (serpenyős burgonya) virslivel <sup>12</sup> , Csemege uborka E: 517,80kcal Tel.zsír: 6,57g CH: 58,98g Só: 3,09g Zsír: 23,82g Feh.: 16,11g Cuk: 7,49g Ca: 68,84mg	Májgombóc (májgaluska) leves <sup>1,3,9</sup> , Zöldbabfőzelék <sup>1,7,12</sup> , Fasírt (sertés) <sup>1,3,12</sup> E: 523,58kcal Tel.zsír: 3,37g CH: 42,83g Só: 3,06g Zsír: 26,06g Feh.: 22,93g Cuk: g Ca: 120,11mg	Burgonyaleves tárkonyos, virslivel <sup>1,7</sup> , Tejbegríz (tejbedara) <sup>1,7</sup> , Kakaó szórat E: 609,44kcal Tel.zsír: 11,92g CH: 73,63g Só: 2,08g Zsír: 26,61g Feh.: 17,43g Cuk: 27,99g Ca: 494,35mg
<b>Uzsonna</b>	Teljeskiőrlésű búzakenyér <sup>1</sup> , Sertéshús krém sertésmájjal <sup>1</sup> , Kaliforniai paprika E: 200,21kcal Tel.zsír: 2,65g CH: 27,55g Só: 1,15g Zsír: 6,98g Feh.: 6,13g Cuk: g Ca: 2,10mg	Teljeskiőrlésű rozskenyér <sup>1</sup> , Tojáspestétom <sup>3,10</sup> , Kígyóuborka E: 198,96kcal Tel.zsír: 0,53g CH: 26,04g Só: 0,97g Zsír: 4,87g Feh.: 7,54g Cuk: g Ca: 14,81mg	Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér <sup>1</sup> , Házi Pizzakrém <sup>12</sup> , Lilahagyma E: 194,43kcal Tel.zsír: 0,51g CH: 34,51g Só: 0,83g Zsír: 3,55g Feh.: 5,46g Cuk: 2,00g Ca: 15,67mg	Teljeskiőrlésű rozskenyér <sup>1</sup> , Kockasajt <sup>7</sup> , paradicsom E: 199,63kcal Tel.zsír: 3,23g CH: 28,05g Só: 1,41g Zsír: 5,28g Feh.: 7,00g Cuk: g Ca: 4,20mg	Pizzás csiga <sup>1,3,7</sup> , Alma E: 151,81kcal Tel.zsír: 3,74g CH: 16,81g Só: 0,34g Zsír: 7,78g Feh.: 2,68g Cuk: g Ca: 7,88mg
Energia:	1 096,49kcal	983,08kcal	1 091,54kcal	1 015,37kcal	986,29kcal
Zsír:	33,97g	42,73g	38,80g	38,98g	40,95g
Telített zsírsav:	11,92g	9,89g	14,29g	10,51g	16,68g
Fehérje:	42,81g	34,46g	35,54g	40,35g	26,28g
Szénhidrát:	147,87g	127,97g	146,22g	114,99g	124,89g
Hozzáadott cukor:	1,89g	6,99g	9,49g	6,99g	34,98g
Só:	4,69g	4,54g	5,42g	5,06g	3,61g
Ca:	443,73mg	91,80mg	411,21mg	160,86mg	516,36mg

**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

Étkezés	2024.10.14 Hétfő	2024.10.15 Kedd	2024.10.16 Szerda	2024.10.17 Csütörtök	2024.10.18 Péntek
<b>Tízórai</b>	Tejeskávé <sup>1,7</sup> , Magvas zsemle <sup>1,6</sup> , Vajkrém <sup>7</sup> E: 407,53kcal Tel.zsír: 9,21g CH: 47,60g Só: 1,31g Zsír: 16,07g Feh.: 14,52g Cuk: g Ca: 458,78mg	Eper-Homoktövis gyümölcs <sup>12</sup> , Korpás zsemle <sup>1</sup> , Margarin, Szeletelt sajt E: 303,73kcal Tel.zsír: 6,39g CH: 35,46g Só: 1,32g Zsír: 12,29g Feh.: 11,87g Cuk: 6,99g Ca: 0,04mg	Forró csoki <sup>7</sup> , Magvas (Kornspitz) kifli <sup>1,7</sup> , Szezámmagos sajtkrém <sup>7,11</sup> E: 413,55kcal Tel.zsír: 8,24g CH: 55,68g Só: 1,57g Zsír: 13,13g Feh.: 15,61g Cuk: g Ca: 410,05mg	Tea <sup>12</sup> , Böngyöle <sup>1,3,7</sup> , Tejfölös túró <sup>7</sup> , TV paprika E: 313,40kcal Tel.zsír: 4,33g CH: 46,66g Só: 0,63g Zsír: 8,42g Feh.: 11,40g Cuk: 8,99g Ca: 44,16mg	Erdeigyümölcs tea <sup>12</sup> , Teljeskiőrlesű búzakenyér <sup>1</sup> , Halpástétom, Afrikai harcsa, zöldfűszeres <sup>4</sup> , Hónapos retek E: 259,83kcal Tel.zsír: 1,43g CH: 35,26g Só: 1,36g Zsír: 9,61g Feh.: 7,15g Cuk: 6,99g Ca: 18,84mg
<b>Ebéd</b>	Karfiolleves (zöldséges) <sup>1,3,9</sup> , Mexikói sertésragu <sup>12</sup> , Párolt rizs E: 622,79kcal Tel.zsír: 1,36g CH: 89,84g Só: 2,88g Zsír: 15,38g Feh.: 27,74g Cuk: 2,54g Ca: 75,92mg	Reszelt tészta leves <sup>1,3,9</sup> , Tökfőzelék <sup>1,7</sup> , Sertéspörkölt <sup>12</sup> , Banán E: 668,17kcal Tel.zsír: 4,47g CH: 93,37g Só: 3,23g Zsír: 37,14g Feh.: 20,90g Cuk: g Ca: 99,53mg	Vegyes gyümölcsleves <sup>7,12</sup> , Paprikás burgonya (serpenyős burgonya) virslivel <sup>12</sup> , Csemege uborka E: 585,95kcal Tel.zsír: 7,20g CH: 69,66g Só: 3,64g Zsír: 25,98g Feh.: 17,40g Cuk: 9,74g Ca: 85,47mg	Májgombóc (májgaluska) leves <sup>1,3,9</sup> , Zöldbabfőzelék <sup>1,7,12</sup> , Fasírt (sertés) <sup>1,3,12</sup> E: 644,51kcal Tel.zsír: 4,22g CH: 50,40g Só: 3,70g Zsír: 33,25g Feh.: 28,27g Cuk: g Ca: 146,31mg	Burgonyaleves tárkonyos, virslivel <sup>1,7</sup> , Tejbegríz (tejbedara) <sup>1,7</sup> , Kakaó szórat E: 737,69kcal Tel.zsír: 13,93g CH: 89,76g Só: 2,65g Zsír: 32,00g Feh.: 20,95g Cuk: 33,98g Ca: 550,09mg
<b>Uzsonna</b>	Teljeskiőrlesű búzakenyér <sup>1</sup> , Sertéshús krém sertésmájjal <sup>1</sup> , Kaliforniai paprika E: 236,33kcal Tel.zsír: 3,87g CH: 28,27g Só: 1,30g Zsír: 10,23g Feh.: 7,12g Cuk: g Ca: 2,80mg	Teljeskiőrlesű rozskenyér <sup>1</sup> , Tojás <sup>3,10</sup> , Tojás <sup>3,10</sup> pástétom, Kígyóuborka E: 221,71kcal Tel.zsír: 0,65g CH: 26,44g Só: 1,06g Zsír: 6,30g Feh.: 8,80g Cuk: g Ca: 19,84mg	Teljeskiőrlesű tönkölybúza kenyér <sup>1</sup> , Házi Pizzakrém <sup>12</sup> , Lilahagyma E: 216,92kcal Tel.zsír: 0,63g CH: 37,36g Só: 0,88g Zsír: 4,58g Feh.: 5,84g Cuk: 3,00g Ca: 20,30mg	Teljeskiőrlesű rozskenyér <sup>1</sup> , Kockasajt <sup>7</sup> , paradicsom E: 201,82kcal Tel.zsír: 3,24g CH: 28,45g Só: 1,42g Zsír: 5,30g Feh.: 7,10g Cuk: g Ca: 5,60mg	Pizzás csiga <sup>1,3,7</sup> , Alma E: 293,18kcal Tel.zsír: 7,48g CH: 31,52g Só: 0,67g Zsír: 15,44g Feh.: 5,24g Cuk: g Ca: 12,60mg
Energia:	1 266,65kcal	1 193,60kcal	1 216,41kcal	1 159,73kcal	1 290,71kcal
Zsír:	41,67g	55,74g	43,69g	46,97g	57,05g
Telített zsírsav:	14,44g	11,52g	16,07g	11,79g	22,84g
Fehérje:	49,37g	41,58g	38,85g	46,77g	33,35g
Szénhidrát:	165,72g	155,27g	162,70g	125,51g	156,54g
Hozzáadott cukor:	2,54g	6,99g	12,74g	8,99g	40,98g
Só:	5,49g	5,61g	6,08g	5,75g	4,68g
Ca:	537,49mg	119,41mg	515,82mg	196,07mg	581,54mg

**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

Felső tagozatos Iskolás Étlap

Étlap

2024. október 14 - 2024. október 18

Étkezés	2024.10.14 Hétfő	2024.10.15 Kedd	2024.10.16 Szerda	2024.10.17 Csütörtök	2024.10.18 Péntek
<b>Tízórai</b>	Tejeskávé <sup>1,7</sup> , Magvas zsemle <sup>1,6</sup> , Vajkrém <sup>7</sup> E: 434,64kcal Tel.zsír: 10,51g CH: 49,35g Só: 1,40g Zsír: 18,07g Feh.: 15,04g Cuk: g Ca: 460,03mg	Eper-Homoktövis gyümölcsstea <sup>12</sup> , Korpás zsemle <sup>1</sup> , Margarin, Szeletelt sajt E: 336,33kcal Tel.zsír: 8,09g CH: 35,51g Só: 1,49g Zsír: 14,89g Feh.: 14,17g Cuk: 6,99g Ca: 0,04mg	Forró csoki <sup>7</sup> , Magvas (Kornspitz) kifli <sup>1,7</sup> , Szezámagos sajtkrém <sup>7,11</sup> E: 431,66kcal Tel.zsír: 9,05g CH: 56,60g Só: 1,72g Zsír: 14,53g Feh.: 16,09g Cuk: g Ca: 412,06mg	Tea <sup>12</sup> , Böngyöle <sup>1,3,7</sup> , Tejfölös túró <sup>7</sup> , TV paprika E: 339,03kcal Tel.zsír: 5,11g CH: 48,40g Só: 0,67g Zsír: 9,81g Feh.: 12,93g Cuk: 9,99g Ca: 56,57mg	Erdeigyümölcs tea <sup>12</sup> , Teljeskiőrlésű búzakenyér <sup>1</sup> , Halpástétom, Afrikai harcsa, zöldfűszeres <sup>4</sup> , Hónapos retek E: 294,63kcal Tel.zsír: 1,84g CH: 36,07g Só: 1,52g Zsír: 12,66g Feh.: 8,14g Cuk: 6,99g Ca: 23,54mg
<b>Ebéd</b>	Karfiolleves (zöldséges) <sup>1,3,9</sup> , Mexikói sertésragu <sup>12</sup> , Párolt rizs E: 730,51kcal Tel.zsír: 1,70g CH: 104,01g Só: 3,46g Zsír: 18,88g Feh.: 32,06g Cuk: 2,99g Ca: 88,82mg	Reszelt tészta leves <sup>1,3,9</sup> , Tökfőzelék <sup>1,7</sup> , Sertéspörkölt <sup>12</sup> , Banán E: 750,13kcal Tel.zsír: 5,15g CH: 112,01g Só: 3,91g Zsír: 40,91g Feh.: 22,29g Cuk: g Ca: 111,68mg	Vegyes gyümölcsleves <sup>7,12</sup> , Paprikás burgonya (serpenyős burgonya) virslivel <sup>12</sup> , Csemege uborka E: 668,70kcal Tel.zsír: 7,53g CH: 84,93g Só: 4,07g Zsír: 27,57g Feh.: 18,97g Cuk: 13,32g Ca: 94,37mg	Májgombóc (májgaluska) leves <sup>1,3,9</sup> , Zöldbabfőzelék <sup>1,7,12</sup> , Fasírt (sertés) <sup>1,3,12</sup> E: 752,46kcal Tel.zsír: 5,15g CH: 58,45g Só: 4,34g Zsír: 39,57g Feh.: 32,05g Cuk: g Ca: 168,17mg	Burgonyaleves tárkonyos, virslivel <sup>1,7</sup> , Tejbegríz (tejbedara) <sup>1,7</sup> , Kakaó szórat E: 829,39kcal Tel.zsír: 15,07g CH: 102,50g Só: 3,34g Zsír: 35,42g Feh.: 23,12g Cuk: 37,98g Ca: 570,90mg
<b>Uzsonna</b>	Teljeskiőrlésű búzakenyér <sup>1</sup> , Sertéshús krém sertésmájjal <sup>1</sup> , Kaliforniai paprika E: 239,42kcal Tel.zsír: 3,87g CH: 28,88g Só: 1,30g Zsír: 10,26g Feh.: 7,22g Cuk: g Ca: 3,50mg	Teljeskiőrlésű rozskenyér <sup>1</sup> , Tojáspástétom <sup>3,10</sup> , Kígyóuborka E: 243,07kcal Tel.zsír: 0,78g CH: 26,84g Só: 1,14g Zsír: 7,66g Feh.: 9,97g Cuk: g Ca: 24,59mg	Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér <sup>1</sup> , Házi Pizzakrém <sup>12</sup> , Lilahagyma E: 234,04kcal Tel.zsír: 0,69g CH: 40,03g Só: 0,94g Zsír: 5,12g Feh.: 6,18g Cuk: 4,00g Ca: 24,94mg	Teljeskiőrlésű rozskenyér <sup>1</sup> , Kockasajt <sup>7</sup> , paradicsom E: 235,38kcal Tel.zsír: 4,82g CH: 29,80g Só: 1,76g Zsír: 7,70g Feh.: 8,70g Cuk: g Ca: 7,00mg	Pizzás csiga <sup>1,3,7</sup> , Alma E: 303,62kcal Tel.zsír: 7,48g CH: 33,62g Só: 0,67g Zsír: 15,56g Feh.: 5,36g Cuk: g Ca: 15,75mg
Energia:	1 404,58kcal	1 329,53kcal	1 334,40kcal	1 326,87kcal	1 427,64kcal
Zsír:	47,21g	63,46g	47,21g	57,08g	63,64g
Telített zsírsav:	16,08g	14,02g	17,27g	15,07g	24,39g
Fehérje:	54,32g	46,44g	41,24g	53,68g	36,63g
Szénhidrát:	182,23g	174,35g	181,55g	136,66g	172,19g
Hozzáadott cukor:	2,99g	6,99g	17,32g	9,99g	44,97g
Só:	6,16g	6,55g	6,74g	6,76g	5,54g
Ca:	552,34mg	136,31mg	531,37mg	231,74mg	610,20mg

**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. október 14 - 2024. október 18

2024.10.14 Hétfő	2024.10.15 Kedd	2024.10.16 Szerda	2024.10.17 Csütörtök	2024.10.18 Péntek
<p><b>Karfiolleves (zöldséges)<sup>1,3,9</sup>, Mexikói sertésragu<sup>12</sup>, Párolt rizs</b></p> <p>E: 859,56kcal Tel.zsír.: 2,00g CH: 124,37g Só: 4,09g</p> <p>Zsír: 21,88g Feh.: 36,49g Cuk: 3,45g Ca: 101,28mg</p>	<p><b>Reszelt tészta leves<sup>1,3,9</sup>, Tökfőzelék<sup>1,7</sup>, Sertéspörkölt<sup>12</sup></b></p> <p>E: 724,16kcal Tel.zsír.: 5,72g CH: 51,65g Só: 4,51g</p> <p>Zsír: 46,11g Feh.: 22,95g Cuk: g Ca: 119,81mg</p>	<p><b>Vegyes gyümölcsleves<sup>7,12</sup>, Paprikás burgonya (serpenyős burgonya) virslivel<sup>12</sup>, Csemege uborka</b></p> <p>E: 799,99kcal Tel.zsír.: 9,92g CH: 92,65g Só: 5,33g</p> <p>Zsír: 36,29g Feh.: 24,43g Cuk: 14,85g Ca: 106,97mg</p>	<p><b>Májgombóc (májgaluska) leves<sup>1,3,9</sup>, Zöldbabfőzelék<sup>1,7,12</sup>, Fasírt (sertés)<sup>1,3,12</sup></b></p> <p>E: 834,81kcal Tel.zsír.: 5,34g CH: 66,52g Só: 5,40g</p> <p>Zsír: 42,91g Feh.: 35,76g Cuk: g Ca: 189,20mg</p>	<p><b>Burgonyaleves tárkonyos, virslivel<sup>1,7</sup>, Tejbegríz (tejbedara)<sup>1,7</sup>, Kakaó szórat</b></p> <p>E: 880,27kcal Tel.zsír.: 15,34g CH: 109,48g Só: 3,79g</p> <p>Zsír: 37,44g Feh.: 24,18g Cuk: 38,98g Ca: 542,99mg</p>
<p>Energia: 859,56kcal Zsír: 21,88g Telített zsírsav: 2,00g Fehérje: 36,49g Szénhidrát: 124,37g Hozzáadott cukor: 3,45g Só: 4,09g Ca: 101,28mg</p>	<p>Energia: 724,16kcal Zsír: 46,11g Telített zsírsav: 5,72g Fehérje: 22,95g Szénhidrát: 51,65g Hozzáadott cukor: g Só: 4,51g Ca: 119,81mg</p>	<p>Energia: 799,99kcal Zsír: 36,29g Telített zsírsav: 9,92g Fehérje: 24,43g Szénhidrát: 92,65g Hozzáadott cukor: 14,85g Só: 5,33g Ca: 106,97mg</p>	<p>Energia: 834,81kcal Zsír: 42,91g Telített zsírsav: 5,34g Fehérje: 35,76g Szénhidrát: 66,52g Hozzáadott cukor: g Só: 5,40g Ca: 189,20mg</p>	<p>Energia: 880,27kcal Zsír: 37,44g Telített zsírsav: 15,34g Fehérje: 24,18g Szénhidrát: 109,48g Hozzáadott cukor: 38,98g Só: 3,79g Ca: 542,99mg</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. Csillagfürt

## Felnőtt Étlap

## Étlap

2024. október 14 - 2024. október 18

2024.10.14 Hétfő	2024.10.15 Kedd	2024.10.16 Szerda	2024.10.17 Csütörtök	2024.10.18 Péntek
<p><b>Karfiolleves (zöldséges)<sup>1,3,9</sup>, Mexikói sertésragu<sup>12</sup>, Párolt rizs</b></p> <p>E: 859,56kcal Tel.zsír.: 2,00g CH: 124,37g Só: 4,09g</p> <p>Zsír: 21,88g Feh.: 36,49g Cuk: 3,45g Ca: 101,28mg</p>	<p><b>Reszelt tészta leves<sup>1,3,9</sup>, Tökfőzelék<sup>1,7</sup>, Sertéspörkölt<sup>12</sup></b></p> <p>E: 721,66kcal Tel.zsír.: 5,72g CH: 51,13g Só: 4,51g</p> <p>Zsír: 46,10g Feh.: 22,88g Cuk: g Ca: 117,86mg</p>	<p><b>Vegyes gyümölcsleves<sup>7,12</sup>, Paprikás burgonya (serpenyős burgonya) virslivel<sup>12</sup>, Csemege uborka</b></p> <p>E: 799,99kcal Tel.zsír.: 9,92g CH: 92,65g Só: 5,33g</p> <p>Zsír: 36,29g Feh.: 24,43g Cuk: 14,85g Ca: 106,97mg</p>	<p><b>Májgombóc (májgaluska) leves<sup>1,3,9</sup>, Zöldbabfőzelék<sup>1,7,12</sup>, Fasírt (sertés)<sup>1,3,12</sup></b></p> <p>E: 834,81kcal Tel.zsír.: 5,34g CH: 66,52g Só: 5,40g</p> <p>Zsír: 42,91g Feh.: 35,76g Cuk: g Ca: 189,20mg</p>	<p><b>Burgonyaleves tárkonyos, virslivel<sup>1,7</sup>, Tejbegríz (tejbedara)<sup>1,7</sup>, Kakaó szórat</b></p> <p>E: 880,27kcal Tel.zsír.: 15,34g CH: 109,48g Só: 3,79g</p> <p>Zsír: 37,44g Feh.: 24,18g Cuk: 38,98g Ca: 542,99mg</p>
<p>Energia: 859,56kcal Zsír: 21,88g Telített zsírsav: 2,00g Fehérje: 36,49g Szénhidrát: 124,37g Hozzáadott cukor: 3,45g Só: 4,09g Ca: 101,28mg</p>	<p>Energia: 721,66kcal Zsír: 46,10g Telített zsírsav: 5,72g Fehérje: 22,88g Szénhidrát: 51,13g Hozzáadott cukor: g Só: 4,51g Ca: 117,86mg</p>	<p>Energia: 799,99kcal Zsír: 36,29g Telített zsírsav: 9,92g Fehérje: 24,43g Szénhidrát: 92,65g Hozzáadott cukor: 14,85g Só: 5,33g Ca: 106,97mg</p>	<p>Energia: 834,81kcal Zsír: 42,91g Telített zsírsav: 5,34g Fehérje: 35,76g Szénhidrát: 66,52g Hozzáadott cukor: g Só: 5,40g Ca: 189,20mg</p>	<p>Energia: 880,27kcal Zsír: 37,44g Telített zsírsav: 15,34g Fehérje: 24,18g Szénhidrát: 109,48g Hozzáadott cukor: 38,98g Só: 3,79g Ca: 542,99mg</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. Csillagfürt