

Bölcsődés étlap

Étlap

2025. január 27 - 2025. január 31

Étkezés	2025.01.27 Hétfő	2025.01.28 Kedd	2025.01.29 Szerda	2025.01.30 Csütörtök	2025.01.31 Péntek
<b>Reggeli</b>	<b>Kakaó<sup>7</sup>, Böngyöle<sup>1,3,7</sup>, Margarin</b>  E: 265,57kcal Tel.zsír.: 5,87g CH: 32,72g Só: 0,51g  Zsír: 10,11g Feh.: 9,47g Cuk: 5,00g Ca: 320,03mg	<b>Tea<sup>12</sup>, Kukoricás babajka<sup>1</sup>, Szezámagos sajtkrém<sup>7,11</sup>, TV paprika</b>  E: 128,21kcal Tel.zsír.: 1,59g CH: 21,18g Só: 0,63g  Zsír: 2,96g Feh.: 3,61g Cuk: 5,00g Ca: 6,69mg	<b>Tejeskávé<sup>1,7</sup>, Korpás zsemle<sup>1</sup>, Vajkrém<sup>7</sup></b>  E: 219,77kcal Tel.zsír.: 5,63g CH: 26,84g Só: 0,66g  Zsír: 8,45g Feh.: 8,02g Cuk: g Ca: 242,50mg	<b>tej 2.8 % zsírtartalommal<sup>7</sup>, Csokoládés gabonagolyó<sup>1,5,6,7,8,11</sup></b>  E: 176,39kcal Tel.zsír.: 4,12g CH: 22,60g Só: 0,25g  Zsír: 6,12g Feh.: 6,87g Cuk: g Ca: 320,00mg	<b>Erdeigyümölcs tea<sup>12</sup>, Burgonyás zsemle<sup>1</sup>, Margarin, Sajtós párizsi<sup>7</sup></b>  E: 175,22kcal Tel.zsír.: 1,49g CH: 27,45g Só: 0,79g  Zsír: 4,74g Feh.: 4,98g Cuk: 6,99g Ca: 0,04mg
<b>Tízórai</b>	<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>Őszibarack turmix<sup>7</sup></b>  E: 101,98kcal Tel.zsír.: 2,00g CH: 15,60g Só: 0,10g  Zsír: 2,80g Feh.: 3,25g Cuk: 7,00g Ca: 161,95mg	<b>Mandarin</b>  E: 35,18kcal Tel.zsír.: g CH: 7,35g Só: g  Zsír: 0,23g Feh.: 0,52g Cuk: g Ca: 17,25mg	<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>Banános túrókrém<sup>7</sup></b>  E: 108,75kcal Tel.zsír.: 2,30g CH: 24,30g Só: 0,05g  Zsír: 3,55g Feh.: 8,65g Cuk: g Ca: 43,00mg
<b>Ebéd</b>	<b>Rakott brokkoli<sup>1,7,12</sup></b>  E: 293,49kcal Tel.zsír.: 4,02g CH: 11,98g Só: 0,75g  Zsír: 17,21g Feh.: 20,92g Cuk: g Ca: 164,58mg	<b>Kelkáposzta főzelék<sup>1,12</sup>, Sajtós tojásfelfújt<sup>1,3,7</sup>, Banán</b>  E: 336,25kcal Tel.zsír.: 4,48g CH: 54,14g Só: 1,61g  Zsír: 13,49g Feh.: 16,39g Cuk: g Ca: 103,33mg	<b>Vadas mártás pulykamellel<sup>1,7,9,10,12</sup>, Párolt rizs<sup>9</sup></b>  E: 412,78kcal Tel.zsír.: 2,23g CH: 54,64g Só: 1,80g  Zsír: 11,95g Feh.: 18,45g Cuk: 9,99g Ca: 45,46mg	<b>Dubarry csirkemell<sup>1,3,7,8</sup>, Petrezselymes burgonya, Körte</b>  E: 373,98kcal Tel.zsír.: 3,74g CH: 41,83g Só: 1,28g  Zsír: 12,23g Feh.: 23,09g Cuk: g Ca: 88,64mg	<b>Zöldbabfőzelék<sup>1,7,12</sup>, Májfelfújt<sup>1,3,12</sup>, Narancs</b>  E: 234,34kcal Tel.zsír.: 2,55g CH: 26,56g Só: 1,04g  Zsír: 8,62g Feh.: 11,81g Cuk: g Ca: 100,54mg
<b>Uzsonna</b>	<b>tej 2.8 % zsírtartalommal<sup>7</sup>, Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér<sup>1</sup>, Halpástétom, Afrikai harcsa, magyaros<sup>4</sup>, paradicsom</b>  E: 231,03kcal Tel.zsír.: 4,70g CH: 24,20g Só: 0,78g  Zsír: 10,40g Feh.: 9,45g Cuk: g Ca: 322,80mg	<b>tej 2.8 % zsírtartalommal<sup>7</sup>, Túrós táska<sup>1,7</sup></b>  E: 305,69kcal Tel.zsír.: 10,00g CH: 28,50g Só: 0,47g  Zsír: 16,60g Feh.: 9,85g Cuk: g Ca: 320,00mg	<b>tej 2.8 % zsírtartalommal<sup>7</sup>, Fehér kenyér<sup>1</sup>, Tojáskrém<sup>13,10</sup>, Kigyóuborka</b>  E: 231,94kcal Tel.zsír.: 4,41g CH: 23,61g Só: 0,74g  Zsír: 9,29g Feh.: 10,87g Cuk: g Ca: 331,37mg	<b>tej 2.8 % zsírtartalommal<sup>7</sup>, Félbarna kenyér<sup>1</sup>, Margarin, Méz</b>  E: 212,88kcal Tel.zsír.: 4,72g CH: 27,11g Só: 0,66g  Zsír: 7,77g Feh.: 7,95g Cuk: g Ca: 320,00mg	<b>UHT tej 2,8<sup>7</sup>, Magvas fonott<sup>1,7,11</sup>, Margarin, Szeletelt sajt, Kaliforniai paprika</b>  E: 295,40kcal Tel.zsír.: 8,04g CH: 26,27g Só: 0,92g  Zsír: 14,63g Feh.: 14,39g Cuk: g Ca: 241,40mg
Energia:	816,19kcal	872,13kcal	899,67kcal	879,40kcal	813,71kcal
Zsír:	38,02g	35,85g	29,92g	29,13g	31,55g
Telített zsírsav:	14,58g	18,07g	12,28g	14,68g	14,38g
Fehérje:	40,13g	33,10g	37,86g	41,65g	39,83g
Szénhidrát:	74,15g	119,42g	112,43g	108,04g	104,58g
Hozzáadott cukor:	5,00g	12,00g	9,99g	g	6,99g
Só:	2,05g	2,82g	3,20g	2,25g	2,80g
Ca:	815,28mg	591,97mg	636,58mg	908,64mg	384,98mg

**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

# Óvodás Étlap

# Étlap

2025. január 27 - 2025. január 31

Étkezés	2025.01.27 Hétfő	2025.01.28 Kedd	2025.01.29 Szerda	2025.01.30 Csütörtök	2025.01.31 Péntek
<b>Tízórai</b>	<b>Kakaó<sup>7</sup>, Böngyöle<sup>1,3,7</sup>, Margarin</b>  E: 394,31kcal Tel.zsír.: 6,74g CH: 57,12g Só: 0,74g  Zsír: 12,00g Feh.: 12,29g Cuk: 11,99g Ca: 320,07mg	<b>Tea<sup>12</sup>, Szezámragos kifli<sup>1,7,11</sup>, Szezámragos sajtkrém<sup>7,11</sup>, TV paprika</b>  E: 216,69kcal Tel.zsír.: 2,66g CH: 30,77g Só: 0,81g  Zsír: 7,36g Feh.: 6,12g Cuk: 6,99g Ca: 11,25mg	<b>Tejeskávé<sup>1,7</sup>, Korpás zsemle<sup>1</sup>, Vajkrém<sup>7</sup></b>  E: 344,73kcal Tel.zsír.: 7,96g CH: 44,68g Só: 1,12g  Zsír: 12,09g Feh.: 12,46g Cuk: g Ca: 323,75mg	<b>tej 2.8 % zsírtartalommal<sup>7</sup>, Csokoládés gabonagolyó<sup>1,5,6,7,8,11</sup></b>  E: 236,61kcal Tel.zsír.: 4,24g CH: 35,20g Só: 0,30g  Zsír: 6,65g Feh.: 7,74g Cuk: g Ca: 320,00mg	<b>Erdeigyümölcs tea<sup>12</sup>, Burgonyás zsemle<sup>1</sup>, Margarin, Sajtos párizsi<sup>7</sup></b>  E: 283,94kcal Tel.zsír.: 1,83g CH: 47,46g Só: 1,27g  Zsír: 5,88g Feh.: 8,79g Cuk: 6,99g Ca: 0,04mg
<b>Ebéd</b>	<b>Tyúkhúsleves csigatésztával<sup>1,3,8,9</sup>, Rakott brokkoli<sup>1,7,12</sup></b>  E: 487,54kcal Tel.zsír.: 6,75g CH: 22,11g Só: 2,59g  Zsír: 30,45g Feh.: 27,12g Cuk: g Ca: 271,40mg	<b>Paradicsomleves betűtésztával<sup>1,3</sup>, Kelkáposzta főzelék<sup>1,12</sup>, Sertéspörkölt<sup>12</sup>, Banán</b>  E: 518,11kcal Tel.zsír.: 1,36g CH: 79,44g Só: 2,63g  Zsír: 22,72g Feh.: 17,89g Cuk: 6,92g Ca: 82,60mg	<b>Rizsleves<sup>9</sup>, Vadas marhatokány<sup>1,7,10,12</sup>, Spagetti tészta<sup>1,3</sup></b>  E: 544,18kcal Tel.zsír.: 5,15g CH: 57,49g Só: 2,01g  Zsír: 20,30g Feh.: 27,40g Cuk: 1,00g Ca: 96,93mg	<b>Gombaleves (tejfölös)<sup>1,3,7,9</sup>, Dubarry sertésszelet<sup>1,3,7,8</sup>, Petrezselymes burgonya, Körte</b>  E: 618,44kcal Tel.zsír.: 7,72g CH: 61,43g Só: 2,94g  Zsír: 27,29g Feh.: 29,69g Cuk: g Ca: 182,55mg	<b>Fejtett bableves<sup>1,3,12</sup>, Diós guba<sup>1,7,8</sup></b>  E: 507,31kcal Tel.zsír.: 4,50g CH: 72,74g Só: 1,77g  Zsír: 14,15g Feh.: 17,60g Cuk: 14,00g Ca: 237,90mg
<b>Uzsonna</b>	<b>Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér<sup>1</sup>, Halpástétom, Afrikai harcsa, magyaros<sup>4</sup>, paradicsom</b>  E: 194,17kcal Tel.zsír.: 0,98g CH: 27,40g Só: 1,00g  Zsír: 6,54g Feh.: 5,91g Cuk: g Ca: 4,20mg	<b>Tönkölybúza párna (teljeskiőrlésű)<sup>1,7</sup>, Vaniliás túrókrém<sup>7</sup></b>  E: 250,70kcal Tel.zsír.: 2,12g CH: 41,92g Só: 0,79g  Zsír: 4,05g Feh.: 9,73g Cuk: 2,50g Ca: 24,34mg	<b>Teljeskiőrlésű rozkenyér<sup>1</sup>, Tojáskrém<sup>3,10</sup>, Kígyóuborka</b>  E: 198,40kcal Tel.zsír.: 0,53g CH: 25,92g Só: 0,97g  Zsír: 4,86g Feh.: 7,52g Cuk: g Ca: 14,38mg	<b>Félbarna kenyér<sup>1</sup>, Margarin, Méz</b>  E: 175,76kcal Tel.zsír.: 0,82g CH: 34,16g Só: 0,83g  Zsír: 2,35g Feh.: 3,84g Cuk: g Ca: mg	<b>Teljeskiőrlésű búzakenyér<sup>1</sup>, Margarin, Szeletelt sajt, Kaliforniai paprika</b>  E: 249,64kcal Tel.zsír.: 5,93g CH: 27,52g Só: 1,44g  Zsír: 10,34g Feh.: 11,30g Cuk: g Ca: 2,10mg
Energia:	1 076,02kcal	985,50kcal	1 087,31kcal	1 030,82kcal	1 040,89kcal
Zsír:	48,99g	34,13g	37,26g	36,29g	30,37g
Telített zsírsav:	14,46g	6,13g	13,64g	12,78g	12,26g
Fehérje:	45,32g	33,75g	47,39g	41,27g	37,68g
Szénhidrát:	106,62g	152,13g	128,10g	130,79g	147,71g
Hozzáadott cukor:	11,99g	16,41g	1,00g	g	20,99g
Só:	4,34g	4,23g	4,11g	4,07g	4,49g
Ca:	595,67mg	118,19mg	435,06mg	502,55mg	240,04mg

### 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. Szezámragos és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt

Alsó tagozatos Iskolás Étlap

Étlap

2025. január 27 - 2025. január 31

Étkezés	2025.01.27 Hétfő	2025.01.28 Kedd	2025.01.29 Szerda	2025.01.30 Csütörtök	2025.01.31 Péntek
<b>Tízórai</b>	<b>Kakaó<sup>7</sup>, Böngyöle<sup>1,3,7</sup>, Margarin</b>  E: 460,80kcal Tel.zsír: 8,48g CH: 63,76g Só: 0,87g  Zsír: 15,61g Feh.: 14,04g Cuk: 15,98g Ca: 400,10mg	<b>Tea<sup>12</sup>, Szezámragos kifli<sup>1,7,11</sup>, Szezámragos sajtkrém<sup>7,11</sup>, TV paprika</b>  E: 229,88kcal Tel.zsír: 2,66g CH: 33,12g Só: 0,81g  Zsír: 7,66g Feh.: 6,37g Cuk: 8,99g Ca: 15,81mg	<b>Tejeskávé<sup>1,7</sup>, Korpás zsemle<sup>1</sup>, Vajkrém<sup>7</sup></b>  E: 377,61kcal Tel.zsír: 8,96g CH: 48,08g Só: 1,17g  Zsír: 13,49g Feh.: 13,98g Cuk: g Ca: 403,75mg	<b>tej 2.8 % zsírtartalommal<sup>7</sup>, Csokoládés gabonagolyó<sup>1,5,6,7,8,11</sup></b>  E: 305,81kcal Tel.zsír: 5,32g CH: 46,10g Só: 0,38g  Zsír: 8,40g Feh.: 9,82g Cuk: g Ca: 400,00mg	<b>Erdeigyümölcs tea<sup>12</sup>, Burgonyás zsemle<sup>1</sup>, Margarin, Sajtos párizsi<sup>7</sup></b>  E: 321,35kcal Tel.zsír: 2,98g CH: 47,79g Só: 1,57g  Zsír: 9,48g Feh.: 9,94g Cuk: 6,99g Ca: 0,04mg
<b>Ebéd</b>	<b>Tyúkhúsleves csigatésztával<sup>1,3,8,9</sup>, Rakott brokkoli<sup>1,7,12</sup></b>  E: 579,09kcal Tel.zsír: 7,39g CH: 27,38g Só: 3,15g  Zsír: 35,20g Feh.: 33,13g Cuk: g Ca: 340,07mg	<b>Paradicsomleves betűtésztával<sup>1,3</sup>, Kelkáposzta főzelék<sup>1,12</sup>, Sertéspörkölt<sup>12</sup>, Banán</b>  E: 697,60kcal Tel.zsír: 1,72g CH: 110,11g Só: 3,49g  Zsír: 31,34g Feh.: 24,25g Cuk: 9,06g Ca: 103,96mg	<b>Rizsleves<sup>9</sup>, Vadas marhatokány<sup>1,7,10,12</sup>, Spagetti tészta<sup>1,3</sup></b>  E: 665,40kcal Tel.zsír: 6,50g CH: 68,16g Só: 2,64g  Zsír: 25,79g Feh.: 33,55g Cuk: 1,50g Ca: 117,51mg	<b>Gombaleves (tejfölös)<sup>1,3,7,9</sup>, Dubarry sertésszelet<sup>1,3,7,8</sup>, Petrezselymes burgonya, Körte</b>  E: 744,95kcal Tel.zsír: 9,20g CH: 74,98g Só: 3,72g  Zsír: 32,93g Feh.: 34,55g Cuk: g Ca: 224,53mg	<b>Fejtett bableves<sup>1,3,12</sup>, Diós guba<sup>1,7,8</sup></b>  E: 643,48kcal Tel.zsír: 5,55g CH: 93,09g Só: 2,20g  Zsír: 17,81g Feh.: 21,69g Cuk: 20,00g Ca: 290,54mg
<b>Uzsonna</b>	<b>Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér<sup>1</sup>, Halpástétom, Afrikai harcsa, magyaros<sup>4</sup>, paradicsom</b>  E: 229,74kcal Tel.zsír: 1,40g CH: 28,40g Só: 1,16g  Zsír: 9,60g Feh.: 6,89g Cuk: g Ca: 5,60mg	<b>Tönkölybúza párna (teljeskiőrlésű)<sup>1,7</sup>, Vaniliás túrókrém<sup>7</sup></b>  E: 267,82kcal Tel.zsír: 2,43g CH: 44,18g Só: 0,80g  Zsír: 4,61g Feh.: 10,43g Cuk: 3,50g Ca: 29,52mg	<b>Teljeskiőrlésű rozkenyér<sup>1</sup>, Tojáskrém<sup>3,10</sup>, Kígyóuborka</b>  E: 220,88kcal Tel.zsír: 0,65g CH: 26,27g Só: 1,06g  Zsír: 6,30g Feh.: 8,78g Cuk: g Ca: 19,19mg	<b>Félbarna kenyér<sup>1</sup>, Margarin, Méz</b>  E: 193,45kcal Tel.zsír: 1,44g CH: 34,22g Só: 0,91g  Zsír: 4,35g Feh.: 3,89g Cuk: g Ca: mg	<b>Teljeskiőrlésű búzakenyér<sup>1</sup>, Margarin, Szeletelt sajt, Kaliforniai paprika</b>  E: 270,41kcal Tel.zsír: 6,55g CH: 28,18g Só: 1,53g  Zsír: 12,37g Feh.: 11,45g Cuk: g Ca: 2,80mg
Energia:	1 269,63kcal	1 195,30kcal	1 263,89kcal	1 244,21kcal	1 235,24kcal
Zsír:	60,41g	43,62g	45,59g	45,68g	39,66g
Telített zsírsav:	17,27g	6,80g	16,11g	15,96g	15,09g
Fehérje:	54,06g	41,06g	56,31g	48,26g	43,07g
Szénhidrát:	119,54g	187,41g	142,51g	155,30g	169,06g
Hozzáadott cukor:	15,98g	21,54g	1,50g	g	26,99g
Só:	5,18g	5,10g	4,87g	5,02g	5,30g
Ca:	745,76mg	149,29mg	540,45mg	624,53mg	293,38mg

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

Felső tagozatos Iskolás Étlap

Étlap

2025. január 27 - 2025. január 31

Étkezés	2025.01.27 Hétfő	2025.01.28 Kedd	2025.01.29 Szerda	2025.01.30 Csütörtök	2025.01.31 Péntek
<b>Tízórai</b>	<b>Kakaó<sup>7</sup>, Böngyöle<sup>1,3,7</sup>, Margarin</b>  E: 470,68kcal Tel.zsír.: 8,54g CH: 65,80g Só: 0,87g  Zsír: 15,71g Feh.: 14,14g Cuk: 17,98g Ca: 400,11mg	<b>Tea<sup>12</sup>, Szezámragos kifli<sup>1,7,11</sup>, Szezámragos sajtkrém<sup>7,11</sup>, TV paprika</b>  E: 251,97kcal Tel.zsír.: 3,44g CH: 34,95g Só: 0,96g  Zsír: 9,06g Feh.: 6,95g Cuk: 9,99g Ca: 19,03mg	<b>Tejeskávé<sup>1,7</sup>, Korpás zsemle<sup>1</sup>, Vajkrém<sup>7</sup></b>  E: 404,73kcal Tel.zsír.: 10,26g CH: 49,83g Só: 1,27g  Zsír: 15,49g Feh.: 14,50g Cuk: g Ca: 405,00mg	<b>tej 2.8 % zsírtartalommal<sup>7</sup>, Csokoládés gabonagolyó<sup>1,5,6,7,8,11</sup></b>  E: 305,81kcal Tel.zsír.: 5,32g CH: 46,10g Só: 0,38g  Zsír: 8,40g Feh.: 9,82g Cuk: g Ca: 400,00mg	<b>Erdeigyümölcs tea<sup>12</sup>, Burgonyás zsemle<sup>1</sup>, Margarin, Sajtos párizsi<sup>7</sup></b>  E: 321,35kcal Tel.zsír.: 2,98g CH: 47,79g Só: 1,57g  Zsír: 9,48g Feh.: 9,94g Cuk: 6,99g Ca: 0,04mg
<b>Ebéd</b>	<b>Tyúkhúsleves csigatésztával<sup>1,3,8,9</sup>, Rakott brokkoli<sup>1,7,12</sup></b>  E: 660,25kcal Tel.zsír.: 8,04g CH: 31,55g Só: 3,75g  Zsír: 39,88g Feh.: 37,91g Cuk: g Ca: 377,64mg	<b>Paradicsomleves betűtésztával<sup>1,3</sup>, Kelkáposzta főzelék<sup>1,12</sup>, Sertéspörkölt<sup>12</sup>, Banán</b>  E: 785,34kcal Tel.zsír.: 2,08g CH: 131,04g Só: 4,05g  Zsír: 34,55g Feh.: 25,99g Cuk: 10,05g Ca: 114,34mg	<b>Rizsleves<sup>9</sup>, Vadas marhatokány<sup>1,7,10,12</sup>, Spagetti tészta<sup>1,3</sup></b>  E: 747,01kcal Tel.zsír.: 7,39g CH: 74,58g Só: 2,95g  Zsír: 30,18g Feh.: 36,82g Cuk: 1,80g Ca: 131,15mg	<b>Gombaleves (tejfölös)<sup>1,3,7,9</sup>, Dubarry sertésszelet<sup>1,3,7,8</sup>, Petrezselymes burgonya, Körte</b>  E: 853,17kcal Tel.zsír.: 10,30g CH: 84,23g Só: 4,51g  Zsír: 37,94g Feh.: 40,61g Cuk: g Ca: 255,88mg	<b>Fejtett bableves<sup>1,3,12</sup>, Diós guba<sup>1,7,8</sup></b>  E: 767,93kcal Tel.zsír.: 6,60g CH: 111,08g Só: 2,90g  Zsír: 21,45g Feh.: 25,66g Cuk: 23,99g Ca: 338,08mg
<b>Uzsonna</b>	<b>Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér<sup>1</sup>, Halpástétom, Afrikai harcsa, magyaros<sup>4</sup>, paradicsom</b>  E: 265,32kcal Tel.zsír.: 1,81g CH: 29,40g Só: 1,31g  Zsír: 12,66g Feh.: 7,87g Cuk: g Ca: 7,00mg	<b>Tönkölybúza párna (teljeskiőrlésű)<sup>1,7</sup>, Vaniliás túrókrém<sup>7</sup></b>  E: 277,27kcal Tel.zsír.: 2,63g CH: 45,33g Só: 0,80g  Zsír: 4,96g Feh.: 10,79g Cuk: 4,00g Ca: 32,60mg	<b>Teljeskiőrlésű rozskenyér<sup>1</sup>, Tojáskrém<sup>3,10</sup>, Kígyóuborka</b>  E: 241,97kcal Tel.zsír.: 0,78g CH: 26,61g Só: 1,14g  Zsír: 7,66g Feh.: 9,94g Cuk: g Ca: 23,72mg	<b>Félbarna kenyér<sup>1</sup>, Margarin, Méz</b>  E: 193,45kcal Tel.zsír.: 1,44g CH: 34,22g Só: 0,91g  Zsír: 4,35g Feh.: 3,89g Cuk: g Ca: mg	<b>Teljeskiőrlésű búzakenyér<sup>1</sup>, Margarin, Szeletelt sajt, Kaliforniai paprika</b>  E: 306,10kcal Tel.zsír.: 8,25g CH: 28,84g Só: 1,70g  Zsír: 15,00g Feh.: 13,85g Cuk: g Ca: 3,50mg
Energia:	1 396,25kcal	1 314,58kcal	1 393,71kcal	1 352,43kcal	1 395,38kcal
Zsír:	68,25g	48,57g	53,34g	50,69g	45,93g
Telített zsírsav:	18,39g	8,14g	18,43g	17,06g	17,84g
Fehérje:	59,91g	43,73g	61,26g	54,32g	49,44g
Szénhidrát:	126,75g	211,32g	151,02g	164,55g	187,70g
Hozzáadott cukor:	17,98g	24,04g	1,80g	g	30,99g
Só:	5,93g	5,81g	5,36g	5,80g	6,17g
Ca:	784,75mg	165,97mg	559,87mg	655,88mg	341,62mg

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

## Középkiskolás Étlap

## Étlap

2025. január 27 - 2025. január 31

2025.01.27 Hétfő	2025.01.28 Kedd	2025.01.29 Szerda	2025.01.30 Csütörtök	2025.01.31 Péntek
<p><b>Tyúkhúsleves csigatésztával<sup>1,3,8,9,</sup> Rakott brokkoli<sup>1,7,12</sup></b></p> <p>E: 739,58kcal Tel.zsír.: 8,68g CH: 35,14g Só: 4,67g</p> <p>Zsír: 44,56g Feh.: 42,88g Cuk: g Ca: 423,71mg</p>	<p><b>Paradicsomleves betűtésztával<sup>1,3,</sup> Kelkáposzta főzelék<sup>1,12,</sup> Sertéspörkölt<sup>12</sup></b></p> <p>E: 761,47kcal Tel.zsír.: 2,45g CH: 71,58g Só: 4,64g</p> <p>Zsír: 39,40g Feh.: 27,04g Cuk: 11,19g Ca: 120,82mg</p>	<p><b>Rizsleves<sup>9,</sup> Vadas marhatokány<sup>1,7,10,12,</sup> Spagetti tészta<sup>1,3</sup></b></p> <p>E: 830,67kcal Tel.zsír.: 8,19g CH: 81,36g Só: 4,16g</p> <p>Zsír: 34,39g Feh.: 40,22g Cuk: 2,00g Ca: 149,41mg</p>	<p><b>Gombaleves (tejfölös)<sup>1,3,7,9,</sup> Dubarry sertésszelet<sup>1,3,7,8,</sup> Petrezselymes burgonya</b></p> <p>E: 867,94kcal Tel.zsír.: 11,49g CH: 77,68g Só: 5,68g</p> <p>Zsír: 41,11g Feh.: 43,74g Cuk: g Ca: 261,31mg</p>	<p><b>Fejtett bableves<sup>1,3,12,</sup> Diós guba<sup>1,7,8</sup></b></p> <p>E: 863,08kcal Tel.zsír.: 7,28g CH: 124,34g Só: 3,37g</p> <p>Zsír: 24,16g Feh.: 28,84g Cuk: 25,99g Ca: 373,15mg</p>
<p>Energia: 739,58kcal Zsír: 44,56g Telített zsírsav: 8,68g Fehérje: 42,88g Szénhidrát: 35,14g Hozzáadott cukor: g Só: 4,67g Ca: 423,71mg</p>	<p>Energia: 761,47kcal Zsír: 39,40g Telített zsírsav: 2,45g Fehérje: 27,04g Szénhidrát: 71,58g Hozzáadott cukor: 11,19g Só: 4,64g Ca: 120,82mg</p>	<p>Energia: 830,67kcal Zsír: 34,39g Telített zsírsav: 8,19g Fehérje: 40,22g Szénhidrát: 81,36g Hozzáadott cukor: 2,00g Só: 4,16g Ca: 149,41mg</p>	<p>Energia: 867,94kcal Zsír: 41,11g Telített zsírsav: 11,49g Fehérje: 43,74g Szénhidrát: 77,68g Hozzáadott cukor: g Só: 5,68g Ca: 261,31mg</p>	<p>Energia: 863,08kcal Zsír: 24,16g Telített zsírsav: 7,28g Fehérje: 28,84g Szénhidrát: 124,34g Hozzáadott cukor: 25,99g Só: 3,37g Ca: 373,15mg</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

2025. január 27 - 2025. január 31

2025.01.27 Hétfő	2025.01.28 Kedd	2025.01.29 Szerda	2025.01.30 Csütörtök	2025.01.31 Péntek
<p><b>Tyúkhúsleves csigatésztával<sup>1,3,8,9,</sup> Rakott brokkoli<sup>1,7,12</sup></b></p> <p>E: 739,58kcal Tel.zsír.: 8,68g CH: 35,14g Só: 4,67g</p> <p>Zsír: 44,56g Feh.: 42,88g Cuk: g Ca: 423,71mg</p>	<p><b>Paradicsomleves betűtésztával<sup>1,3,</sup> Kelkáposzta főzelék<sup>1,12,</sup> Sertéspörkölt<sup>12</sup></b></p> <p>E: 761,47kcal Tel.zsír.: 2,45g CH: 71,58g Só: 4,64g</p> <p>Zsír: 39,40g Feh.: 27,04g Cuk: 11,19g Ca: 120,82mg</p>	<p><b>Rizsleves<sup>9,</sup> Vadas marhatokány<sup>1,7,10,12,</sup> Spagetti tészta<sup>1,3</sup></b></p> <p>E: 830,67kcal Tel.zsír.: 8,19g CH: 81,36g Só: 4,16g</p> <p>Zsír: 34,39g Feh.: 40,22g Cuk: 2,00g Ca: 149,41mg</p>	<p><b>Gombaleves (tejfölös)<sup>1,3,7,9,</sup> Dubarry sertésszelet<sup>1,3,7,8,</sup> Petrezselymes burgonya</b></p> <p>E: 867,94kcal Tel.zsír.: 11,49g CH: 77,68g Só: 5,68g</p> <p>Zsír: 41,11g Feh.: 43,74g Cuk: g Ca: 261,31mg</p>	<p><b>Fejtett bableves<sup>1,3,12,</sup> Diós guba<sup>1,7,8</sup></b></p> <p>E: 863,08kcal Tel.zsír.: 7,28g CH: 124,34g Só: 3,37g</p> <p>Zsír: 24,16g Feh.: 28,84g Cuk: 25,99g Ca: 373,15mg</p>
<p>Energia: 739,58kcal Zsír: 44,56g Telített zsírsav: 8,68g Fehérje: 42,88g Szénhidrát: 35,14g Hozzáadott cukor: g Só: 4,67g Ca: 423,71mg</p>	<p>Energia: 761,47kcal Zsír: 39,40g Telített zsírsav: 2,45g Fehérje: 27,04g Szénhidrát: 71,58g Hozzáadott cukor: 11,19g Só: 4,64g Ca: 120,82mg</p>	<p>Energia: 830,67kcal Zsír: 34,39g Telített zsírsav: 8,19g Fehérje: 40,22g Szénhidrát: 81,36g Hozzáadott cukor: 2,00g Só: 4,16g Ca: 149,41mg</p>	<p>Energia: 867,94kcal Zsír: 41,11g Telített zsírsav: 11,49g Fehérje: 43,74g Szénhidrát: 77,68g Hozzáadott cukor: g Só: 5,68g Ca: 261,31mg</p>	<p>Energia: 863,08kcal Zsír: 24,16g Telített zsírsav: 7,28g Fehérje: 28,84g Szénhidrát: 124,34g Hozzáadott cukor: 25,99g Só: 3,37g Ca: 373,15mg</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