

Bölcsődés étlap

Étlap

2025. március 24 - 2025. március 28

Étkezés	2025.03.24 Hétfő	2025.03.25 Kedd	2025.03.26 Szerda	2025.03.27 Csütörtök	2025.03.28 Péntek
<b>Reggeli</b>	Kakaó <sup>7</sup> , Kukoricás babajka <sup>1</sup> , Margarin E: 236,82kcal Tel.zsír: 5,02g CH: 29,72g Só: 0,61g Zsír: 8,43g Feh.: 9,05g Cuk: 5,00g Ca: 320,03mg	Eper-Homoktövis gyümölcstea <sup>12</sup> , Rozsos babajka <sup>1</sup> , Kockasajt <sup>7</sup> , Kápia paprika E: 152,53kcal Tel.zsír: 1,60g CH: 25,87g Só: 0,51g Zsír: 2,81g Feh.: 4,00g Cuk: 6,99g Ca: 86,27mg	Tejeskávé <sup>1,7</sup> , Tejes kifli <sup>1,7</sup> E: 170,72kcal Tel.zsír: 3,18g CH: 24,32g Só: 0,42g Zsír: 4,64g Feh.: 6,72g Cuk: g Ca: 240,00mg	Tea <sup>12</sup> , Korpás zsemle <sup>1</sup> , Margarin, Főtt tojás <sup>3</sup> , Kígyóborka E: 167,69kcal Tel.zsír: 1,67g CH: 19,81g Só: 0,54g Zsír: 5,63g Feh.: 6,53g Cuk: 5,00g Ca: 3,94mg	tej 2.8 % zsírtartalommal <sup>7</sup> , Burgonyás zsemle <sup>1</sup> , Zöldfűszeres vajkrém <sup>7</sup> , Ujhagyma E: 239,59kcal Tel.zsír: 5,38g CH: 31,01g Só: 0,67g Zsír: 7,96g Feh.: 9,95g Cuk: g Ca: 327,20mg
<b>Tízórai</b>	Házi őszibarackos joghurt <sup>7</sup> E: 134,60kcal Tel.zsír: 3,45g CH: 16,30g Só: 0,06g Zsír: 5,25g Feh.: 5,20g Cuk: 7,00g Ca: 1,95mg	Banános túrókrém <sup>7</sup> E: 108,75kcal Tel.zsír: 2,30g CH: 24,30g Só: 0,05g Zsír: 3,55g Feh.: 8,65g Cuk: g Ca: 43,00mg	Körte E: 39,75kcal Tel.zsír: g CH: 9,00g Só: g Zsír: 0,23g Feh.: 0,30g Cuk: g Ca: 11,77mg	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	Almás túrókrém <sup>7</sup> E: 121,12kcal Tel.zsír: 3,22g CH: 7,35g Só: 0,03g Zsír: 5,05g Feh.: 11,35g Cuk: g Ca: 59,85mg
<b>Ebéd</b>	Bácskai rizseshús <sup>12</sup> , cékla E: 271,14kcal Tel.zsír: 0,46g CH: 36,94g Só: 1,04g Zsír: 7,88g Feh.: 11,36g Cuk: 2,40g Ca: 25,15mg	Rántott halrúd (sütőben sütve) <sup>1,2,3,6,7,9,10</sup> , Finomfőzelék <sup>1,7</sup> E: 291,05kcal Tel.zsír: 2,30g CH: 32,47g Só: 1,04g Zsír: 11,09g Feh.: 10,89g Cuk: 2,00g Ca: 148,37mg	Borsos tokány sertésből <sup>1,7,12</sup> , Párolt bulgur <sup>1,9</sup> E: 345,99kcal Tel.zsír: 2,43g CH: 40,03g Só: 1,09g Zsír: 14,32g Feh.: 16,32g Cuk: g Ca: 44,79mg	Párolt csirkemell, Zöldborsó főzelék <sup>1,7</sup> E: 257,46kcal Tel.zsír: 1,92g CH: 24,03g Só: 1,17g Zsír: 7,67g Feh.: 22,43g Cuk: 4,50g Ca: 126,79mg	Burgonyapüré hercegnő módra <sup>7</sup> , Sajtos tojásfelfújt <sup>1,3,7</sup> E: 357,16kcal Tel.zsír: 3,66g CH: 35,75g Só: 1,46g Zsír: 15,16g Feh.: 11,83g Cuk: g Ca: 133,73mg
<b>Uzsonna</b>	Limonádé <sup>12</sup> , Korpás bagett <sup>1</sup> , sajtkrém, natur <sup>7</sup> , TV paprika E: 172,88kcal Tel.zsír: 1,62g CH: 29,13g Só: 0,80g Zsír: 3,17g Feh.: 4,07g Cuk: 11,99g Ca: 2,47mg	UHT tej 2,8 <sup>7</sup> , Teljeskiörlésű rozskenyér <sup>1</sup> , Körözött <sup>7</sup> , paradicsom E: 229,24kcal Tel.zsír: 5,52g CH: 24,04g Só: 0,82g Zsír: 8,82g Feh.: 11,93g Cuk: g Ca: 267,59mg	Limonádé <sup>12</sup> , Burgonyás zsemle <sup>1</sup> , Margarin, Sajtos párizsi <sup>7</sup> , Kaliforniai paprika E: 204,01kcal Tel.zsír: 1,50g CH: 33,95g Só: 0,79g Zsír: 4,82g Feh.: 5,21g Cuk: 11,99g Ca: 1,47mg	UHT tej 2,8 <sup>7</sup> , Böngyöle <sup>1,3,7</sup> , Tejfölös túró <sup>7</sup> , Jégcsapretek E: 263,57kcal Tel.zsír: 6,40g CH: 28,55g Só: 0,50g Zsír: 10,51g Feh.: 13,10g Cuk: g Ca: 271,00mg	Limonádé <sup>12</sup> , Félbarna kenyér <sup>1</sup> , Margarin, Szeletelt sajt E: 197,10kcal Tel.zsír: 4,12g CH: 25,57g Só: 0,80g Zsír: 7,39g Feh.: 6,57g Cuk: 11,99g Ca: 120,07mg
Energia:	815,45kcal	781,57kcal	760,47kcal	824,37kcal	914,96kcal
Zsír:	24,73g	26,27g	24,01g	27,74g	35,56g
Telített zsírsav:	10,55g	11,72g	7,11g	12,41g	19,37g
Fehérje:	29,68g	35,48g	28,55g	46,18g	43,69g
Szénhidrát:	112,10g	106,67g	107,30g	92,48g	99,68g
Hozzáadott cukor:	26,38g	8,99g	11,99g	16,49g	11,99g
Só:	2,51g	2,42g	2,31g	2,27g	2,96g
Ca:	349,61mg	545,23mg	298,04mg	419,33mg	640,85mg

**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

Óvodás Étlap

Étlap

2025. március 24 - 2025. március 28

Étkezés	2025.03.24 Hétfő	2025.03.25 Kedd	2025.03.26 Szerda	2025.03.27 Csütörtök	2025.03.28 Péntek
<b>Tízórai</b>	<b>Kakaó<sup>7</sup>, Lenmagvas kifli<sup>1,7</sup>, Margarin</b>  E: 401,55kcal Tel.zsír: 5,96g CH: 51,36g Só: 1,16g  Zsír: 14,38g Feh.: 13,69g Cuk: 11,99g Ca: 320,07mg	<b>Eper-Homoktövis gyümölcsstea<sup>12</sup>, Rozsos babajka<sup>1</sup>, Kockasajt<sup>7</sup>, Kápia paprika</b>  E: 271,15kcal Tel.zsír: 3,10g CH: 44,00g Só: 1,01g  Zsír: 5,46g Feh.: 7,79g Cuk: 6,99g Ca: 166,81mg	<b>Tejeskávé<sup>1,7</sup>, Tejes kifli<sup>1,7</sup></b>  E: 267,96kcal Tel.zsír: 4,36g CH: 40,04g Só: 0,73g  Zsír: 6,49g Feh.: 10,37g Cuk: g Ca: 320,00mg	<b>Tea<sup>12</sup>, Korpás zsemle<sup>1</sup>, Margarin, Főtt tojás<sup>3</sup>, Kígyóborka</b>  E: 265,34kcal Tel.zsír: 2,02g CH: 36,10g Só: 0,92g  Zsír: 6,94g Feh.: 10,24g Cuk: 6,99g Ca: 5,45mg	<b>tej 2.8 % zsírtartalommal<sup>7</sup>, Burgonyás vajkrém<sup>1</sup>, Zöldfüszeres vajkrém<sup>7</sup>, Újhagyma</b>  E: 338,45kcal Tel.zsír: 5,45g CH: 50,88g Só: 1,04g  Zsír: 8,29g Feh.: 13,21g Cuk: g Ca: 327,20mg
<b>Ebéd</b>	<b>Minestrone leves<sup>1,3,7,9,12</sup>, Bácskai rizseshús<sup>12</sup>, cékla</b>  E: 556,26kcal Tel.zsír: 3,45g CH: 66,81g Só: 2,13g  Zsír: 19,41g Feh.: 23,09g Cuk: 4,79g Ca: 78,26mg	<b>Májgombóc (májgaluska) leves<sup>1,3,9</sup>, Burgonyafőzelék<sup>1,7,12</sup>, Rántott halrúd (sütőben sütvé)<sup>1,2,3,6,7,9,10</sup></b>  E: 552,15kcal Tel.zsír: 4,37g CH: 60,56g Só: 2,47g  Zsír: 24,76g Feh.: 16,89g Cuk: g Ca: 78,99mg	<b>Tyúkhúsleves csigatésztaival<sup>1,3,9</sup>, Borsos tokány sertésből<sup>1,7,12</sup>, Párolt bulgur<sup>1,9</sup>, Banán</b>  E: 548,61kcal Tel.zsír: 3,49g CH: 88,88g Só: 3,03g  Zsír: 20,59g Feh.: 23,27g Cuk: g Ca: 82,98mg	<b>Fokhagymás rántott leves<sup>1,12</sup>, Píritott zsemle/ kenyér kocka<sup>1,3</sup>, Párolt csirkemell, Zöldborsó főzelék<sup>1,7</sup></b>  E: 472,16kcal Tel.zsír: 5,22g CH: 43,23g Só: 3,06g  Zsír: 19,19g Feh.: 30,36g Cuk: 5,00g Ca: 179,68mg	<b>Tarhonyaleves<sup>1,3</sup>, Káposztás tészta (káposztás kocka)<sup>1</sup></b>  E: 470,48kcal Tel.zsír: 2,09g CH: 73,89g Só: 2,67g  Zsír: 13,79g Feh.: 10,33g Cuk: 3,02g Ca: 58,04mg
<b>Uzsonna</b>	<b>Teljeskiőrlésű búzakenyér<sup>1</sup>, sajtkrém, natur<sup>7</sup>, TV paprika</b>  E: 173,35kcal Tel.zsír: 2,54g CH: 27,90g Só: 1,30g  Zsír: 4,14g Feh.: 5,55g Cuk: g Ca: 3,60mg	<b>Teljeskiőrlésű rozskenyér<sup>1</sup>, Körözött<sup>7</sup>, paradicsom</b>  E: 190,01kcal Tel.zsír: 2,10g CH: 27,58g Só: 1,11g  Zsír: 4,09g Feh.: 7,76g Cuk: g Ca: 33,36mg	<b>Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér<sup>1</sup>, Margarin, Pápai szendvics sonka, Kaliforniai paprika</b>  E: 173,49kcal Tel.zsír: 1,32g CH: 27,59g Só: 1,33g  Zsír: 3,69g Feh.: 7,20g Cuk: g Ca: 2,10mg	<b>Teljeskiőrlésű búzakenyér<sup>1</sup>, Lencsekrém<sup>10,12</sup>, Jégcsapretek</b>  E: 199,61kcal Tel.zsír: 0,38g CH: 34,52g Só: 1,10g  Zsír: 2,32g Feh.: 8,49g Cuk: g Ca: 25,55mg	<b>Félbarna kenyér<sup>1</sup>, Margarin, Szeletelt sajt, Alma</b>  E: 266,59kcal Tel.zsír: 5,92g CH: 31,46g Só: 1,35g  Zsír: 10,45g Feh.: 11,00g Cuk: g Ca: 187,88mg
Energia:	1 131,16kcal	1 013,31kcal	990,07kcal	937,11kcal	1 075,52kcal
Zsír:	37,93g	34,32g	30,76g	28,45g	32,53g
Telített zsírsav:	11,95g	9,57g	9,17g	7,63g	13,46g
Fehérje:	42,32g	32,43g	40,83g	49,09g	34,54g
Szénhidrát:	146,07g	132,14g	156,51g	113,85g	156,24g
Hozzáadott cukor:	16,78g	6,99g	g	11,99g	3,02g
Só:	4,60g	4,60g	5,09g	5,08g	5,06g
Ca:	401,94mg	279,17mg	405,08mg	210,67mg	573,11mg

**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

2025. március 24 - 2025. március 28

Étkezés	2025.03.24 Hétfő	2025.03.25 Kedd	2025.03.26 Szerda	2025.03.27 Csütörtök	2025.03.28 Péntek
<b>Tízórai</b>	<b>Kakaó<sup>7</sup>, Lenmagvas kifli<sup>1,7</sup>, Margarin</b>  E: 468,03kcal Tel.zsír: 7,71g CH: 58,00g Só: 1,30g  Zsír: 17,99g Feh.: 15,44g Cuk: 15,98g Ca: 400,10mg	<b>Eper-Homoktövis gyümölcsstea<sup>12</sup>, Rozsos babajka<sup>1</sup>, Kockasajt<sup>7</sup>, Kápia paprika</b>  E: 274,15kcal Tel.zsír: 3,10g CH: 44,54g Só: 1,02g  Zsír: 5,48g Feh.: 7,93g Cuk: 6,99g Ca: 167,51mg	<b>Tejeskávé<sup>1,7</sup>, Tejes kifli<sup>1,7</sup></b>  E: 300,85kcal Tel.zsír: 5,36g CH: 43,44g Só: 0,78g  Zsír: 7,89g Feh.: 11,89g Cuk: g Ca: 400,00mg	<b>Tea<sup>12</sup>, Korpás zsemle<sup>1</sup>, Margarin, Főtt tojás<sup>3</sup>, Kígyóuborka</b>  E: 329,14kcal Tel.zsír: 3,32g CH: 38,48g Só: 1,10g  Zsír: 11,16g Feh.: 12,87g Cuk: 8,99g Ca: 6,96mg	<b>tej 2.8 % zsírtartalommal<sup>7</sup>, Burgonyás vajkrém<sup>1</sup>, Zöldfűszeres vajkrém<sup>7</sup>, Újhagyma</b>  E: 388,83kcal Tel.zsír: 7,75g CH: 53,78g Só: 1,18g  Zsír: 11,69g Feh.: 15,21g Cuk: g Ca: 407,20mg
<b>Ebéd</b>	<b>Minestrone leves<sup>1,3,7,9,12</sup>, Bácskai rizseshús<sup>12</sup>, cékla</b>  E: 677,56kcal Tel.zsír: 4,25g CH: 79,74g Só: 2,98g  Zsír: 24,01g Feh.: 29,23g Cuk: 6,39g Ca: 99,02mg	<b>Májgombóc (májgaluska) leves<sup>1,3,9</sup>, Rántott halrúd (sütőben sütvé)<sup>1,2,3,6,7,9,10</sup>, Burgonyafőzelék<sup>1,7,12</sup></b>  E: 685,40kcal Tel.zsír: 5,98g CH: 72,67g Só: 3,11g  Zsír: 32,09g Feh.: 20,60g Cuk: g Ca: 100,42mg	<b>Tyúkhúsleves csigatésztával<sup>1,3,9</sup>, Borsos tokány sertésből<sup>1,7,12</sup>, Párolt bulgur<sup>1,9</sup>, Banán</b>  E: 690,08kcal Tel.zsír: 4,26g CH: 119,37g Só: 3,68g  Zsír: 25,31g Feh.: 29,75g Cuk: g Ca: 104,82mg	<b>Fokhagymás rántott leves<sup>1,12</sup>, Pirított zsemle/ kenyér kocka<sup>1,3</sup>, Párolt csirkemell, Zöldborsó főzelék<sup>1,7</sup></b>  E: 584,06kcal Tel.zsír: 6,44g CH: 52,77g Só: 3,73g  Zsír: 24,88g Feh.: 35,68g Cuk: 5,49g Ca: 207,36mg	<b>Tarhonyaleves<sup>1,3</sup>, Káposztás tészta (káposztás kocka)<sup>1</sup></b>  E: 591,35kcal Tel.zsír: 2,65g CH: 92,46g Só: 3,10g  Zsír: 17,50g Feh.: 13,01g Cuk: 4,02g Ca: 71,33mg
<b>Uzsonna</b>	<b>Teljeskiőrlésű búzakenyér<sup>1</sup>, sajtkrém, natur<sup>7</sup>, TV paprika</b>  E: 175,31kcal Tel.zsír: 2,54g CH: 28,20g Só: 1,30g  Zsír: 4,17g Feh.: 5,67g Cuk: g Ca: 4,80mg	<b>Teljeskiőrlésű rozskenyér<sup>1</sup>, Körözött<sup>7</sup>, paradicsom</b>  E: 217,50kcal Tel.zsír: 3,07g CH: 28,62g Só: 1,23g  Zsír: 5,82g Feh.: 9,67g Cuk: g Ca: 49,15mg	<b>Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér<sup>1</sup>, Margarin, Pápai szendvics sonka, Kaliforniai paprika</b>  E: 207,13kcal Tel.zsír: 2,21g CH: 28,61g Só: 1,68g  Zsír: 6,32g Feh.: 8,85g Cuk: g Ca: 2,80mg	<b>Teljeskiőrlésű búzakenyér<sup>1</sup>, Lencsekrém<sup>10,12</sup>, Jégcsapretek</b>  E: 224,05kcal Tel.zsír: 0,45g CH: 37,53g Só: 1,21g  Zsír: 2,93g Feh.: 9,95g Cuk: g Ca: 33,63mg	<b>Félbarna kenyér<sup>1</sup>, Margarin, Szeletelt sajt, Alma</b>  E: 299,93kcal Tel.zsír: 6,54g CH: 34,67g Só: 1,44g  Zsír: 12,63g Feh.: 11,23g Cuk: g Ca: 192,60mg
Energia:	1 320,90kcal	1 177,05kcal	1 198,06kcal	1 137,25kcal	1 280,11kcal
Zsír:	46,16g	43,40g	39,52g	38,97g	41,82g
Telített zsírsav:	14,50g	12,15g	11,83g	10,21g	16,94g
Fehérje:	50,33g	38,19g	50,49g	58,49g	39,44g
Szénhidrát:	165,94g	145,83g	191,42g	128,78g	180,92g
Hozzáadott cukor:	22,38g	6,99g	g	14,49g	4,02g
Só:	5,58g	5,36g	6,14g	6,04g	5,72g
Ca:	503,91mg	317,08mg	507,62mg	247,95mg	671,13mg

**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

2025. március 24 - 2025. március 28

Étkezés	2025.03.24 Hétfő	2025.03.25 Kedd	2025.03.26 Szerda	2025.03.27 Csütörtök	2025.03.28 Péntek
<b>Tízórai</b>	<b>Kakaó<sup>7</sup>, Lenmagvas kifli<sup>1,7</sup>, Margarin</b>  E: 477,91kcal Tel.zsír: 7,77g CH: 60,04g Só: 1,30g  Zsír: 18,09g Feh.: 15,54g Cuk: 17,98g Ca: 400,11mg	<b>Eper-Homoktövis gyümölcsstea<sup>12</sup>, Rozsos babajka<sup>1</sup>, Kockasajt<sup>7</sup>, Kápia paprika</b>  E: 308,11kcal Tel.zsír: 4,63g CH: 46,56g Só: 1,14g  Zsír: 7,88g Feh.: 9,10g Cuk: 6,99g Ca: 253,04mg	<b>Tejeskávé<sup>1,7</sup>, Tejes kifli<sup>1,7</sup></b>  E: 306,62kcal Tel.zsír: 5,36g CH: 44,79g Só: 0,79g  Zsír: 7,89g Feh.: 11,91g Cuk: g Ca: 400,00mg	<b>Tea<sup>12</sup>, Korpás zsemle<sup>1</sup>, Margarin, Főtt tojás<sup>3</sup>, Kígyóuborka</b>  E: 371,22kcal Tel.zsír: 3,99g CH: 39,81g Só: 1,20g  Zsír: 13,37g Feh.: 15,44g Cuk: 9,99g Ca: 8,47mg	<b>tej 2.8 % zsírtartalommal<sup>7</sup>, Burgonyás vajkrém<sup>1</sup>, Zöldfűszeres vajkrém<sup>7</sup>, Ujhagyma</b>  E: 388,83kcal Tel.zsír: 7,75g CH: 53,78g Só: 1,18g  Zsír: 11,69g Feh.: 15,21g Cuk: g Ca: 407,20mg
<b>Ebéd</b>	<b>Minestrone leves<sup>1,3,7,9,12</sup>, Bácskai rizseshús<sup>12</sup>, cékla</b>  E: 768,41kcal Tel.zsír: 5,06g CH: 89,26g Só: 3,39g  Zsír: 27,84g Feh.: 33,07g Cuk: 6,39g Ca: 109,27mg	<b>Májgombóc (májgaluska) leves<sup>1,3,9</sup>, Burgonyafőzelék<sup>1,7,12</sup>, Rántott halrúd (sütőben sütvé)<sup>1,2,3,6,7,9,10</sup></b>  E: 783,88kcal Tel.zsír: 6,46g CH: 83,98g Só: 3,46g  Zsír: 36,45g Feh.: 23,29g Cuk: g Ca: 110,30mg	<b>Tyúkhúsleves csigatésztával<sup>1,3,9</sup>, Borsos tokány sertésből<sup>1,7,12</sup>, Párolt bulgur<sup>1,9</sup>, Banán</b>  E: 807,27kcal Tel.zsír: 4,95g CH: 142,62g Só: 4,07g  Zsír: 29,87g Feh.: 33,84g Cuk: g Ca: 122,25mg	<b>Fokhagymás rántott leves<sup>1,12</sup>, Píritott zsemle/ kenyér kocka<sup>1,3</sup>, Párolt csirkemell, Zöldborsó főzelék<sup>1,7</sup></b>  E: 721,32kcal Tel.zsír: 7,90g CH: 64,88g Só: 3,14g  Zsír: 30,83g Feh.: 44,14g Cuk: 6,49g Ca: 230,19mg	<b>Tarhonyaleves<sup>1,3</sup>, Káposztás tészta (káposztás kocka)<sup>1</sup></b>  E: 701,23kcal Tel.zsír: 2,99g CH: 112,07g Só: 3,77g  Zsír: 19,28g Feh.: 16,22g Cuk: 4,53g Ca: 79,98mg
<b>Uzsonna</b>	<b>Teljeskiörlésű búzakenyér<sup>1</sup>, sajtkrém, natur<sup>7</sup>, TV paprika</b>  E: 191,46kcal Tel.zsír: 3,32g CH: 29,00g Só: 1,45g  Zsír: 5,40g Feh.: 6,17g Cuk: g Ca: 6,00mg	<b>Teljeskiörlésű rozskenyér<sup>1</sup>, Körözött<sup>7</sup>, paradicsom</b>  E: 240,51kcal Tel.zsír: 3,84g CH: 29,54g Só: 1,31g  Zsír: 7,15g Feh.: 11,50g Cuk: g Ca: 62,44mg	<b>Teljeskiörlésű tönkölybúza kenyér<sup>1</sup>, Margarin, Sajtós párizs<sup>7</sup>, Kaliforniai paprika</b>  E: 230,79kcal Tel.zsír: 2,99g CH: 28,95g Só: 1,53g  Zsír: 9,35g Feh.: 7,74g Cuk: g Ca: 3,50mg	<b>Teljeskiörlésű búzakenyér<sup>1</sup>, Lencsekrém<sup>10,12</sup>, Jégcsapretek</b>  E: 248,49kcal Tel.zsír: 0,51g CH: 40,53g Só: 1,32g  Zsír: 3,55g Feh.: 11,41g Cuk: g Ca: 41,71mg	<b>Félbarna kenyér<sup>1</sup>, Margarin, Szeletelt sajt, Alma</b>  E: 342,97kcal Tel.zsír: 8,24g CH: 36,82g Só: 1,61g  Zsír: 15,35g Feh.: 13,65g Cuk: g Ca: 255,75mg
Energia:	1 437,78kcal	1 332,50kcal	1 344,69kcal	1 341,04kcal	1 433,03kcal
Zsír:	51,33g	51,48g	47,11g	47,75g	46,32g
Telített zsírsav:	16,15g	14,93g	13,30g	12,40g	18,99g
Fehérje:	54,78g	43,89g	53,50g	71,00g	45,08g
Szénhidrát:	178,30g	160,08g	216,35g	145,22g	202,67g
Hozzáadott cukor:	24,37g	6,99g	g	16,48g	4,53g
Só:	6,14g	5,91g	6,39g	5,66g	6,56g
Ca:	515,38mg	425,78mg	525,75mg	280,37mg	742,93mg

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

## Középiskolás Étlap

## Étlap

2025. március 24 - 2025. március 28

2025.03.24 Hétfő	2025.03.25 Kedd	2025.03.26 Szerda	2025.03.27 Csütörtök	2025.03.28 Péntek
<p><b>Minestrone leves</b><sup>1,3,7,9,12</sup>, <b>Bácskai rizseshús</b><sup>12</sup>, cékla</p> <p>E: 839,74kcal      Zsír: 30,30g Tel.zsír.: 5,56g      Feh.: 36,52g CH: 97,35g      Cuk: 7,99g Só: 4,25g      Ca: 125,32mg</p>	<p><b>Májgombóc (májgaluska) leves</b><sup>1,3,9</sup>, <b>Burgonyafőzelék</b><sup>1,7,12</sup>, <b>Rántott halrúd (sütőben sültve)</b><sup>1,2,3,6,7,9,10</sup></p> <p>E: 877,61kcal      Zsír: 40,79g Tel.zsír.: 6,95g      Feh.: 25,87g CH: 93,80g      Cuk: g Só: 3,85g      Ca: 124,03mg</p>	<p><b>Tyúkhúsleves csigatésztával</b><sup>1,3,9</sup>, <b>Borsos tokány sertésből</b><sup>1,7,12</sup>, <b>Párolt bulgur</b><sup>1,9</sup></p> <p>E: 808,80kcal      Zsír: 33,18g Tel.zsír.: 5,43g      Feh.: 36,75g CH: 92,21g      Cuk: g Só: 4,67g      Ca: 129,46mg</p>	<p><b>Fokhagymás rántott leves</b><sup>1,12</sup>, <b>Pírtott zsemle/kenyér kocka</b><sup>1,3</sup>, <b>Párolt csirkemell, Zöldborsó főzelék</b><sup>1,7</sup></p> <p>E: 814,56kcal      Zsír: 34,81g Tel.zsír.: 8,45g      Feh.: 51,19g CH: 71,91g      Cuk: 6,79g Só: 5,36g      Ca: 247,47mg</p>	<p><b>Tarhonyaleves</b><sup>1,3</sup>, <b>Káposztás tészta (káposztás kocka)</b><sup>1</sup></p> <p>E: 845,64kcal      Zsír: 26,31g Tel.zsír.: 4,02g      Feh.: 18,56g CH: 129,04g      Cuk: 5,03g Só: 4,49g      Ca: 101,98mg</p>
<p>Energia: 839,74kcal Zsír: 30,30g Telített zsírsav: 5,56g Fehérje: 36,52g Szénhidrát: 97,35g Hozzáadott cukor: 7,99g Só: 4,25g Ca: 125,32mg</p>	<p>Energia: 877,61kcal Zsír: 40,79g Telített zsírsav: 6,95g Fehérje: 25,87g Szénhidrát: 93,80g Hozzáadott cukor: g Só: 3,85g Ca: 124,03mg</p>	<p>Energia: 808,80kcal Zsír: 33,18g Telített zsírsav: 5,43g Fehérje: 36,75g Szénhidrát: 92,21g Hozzáadott cukor: g Só: 4,67g Ca: 129,46mg</p>	<p>Energia: 814,56kcal Zsír: 34,81g Telített zsírsav: 8,45g Fehérje: 51,19g Szénhidrát: 71,91g Hozzáadott cukor: 6,79g Só: 5,36g Ca: 247,47mg</p>	<p>Energia: 845,64kcal Zsír: 26,31g Telített zsírsav: 4,02g Fehérje: 18,56g Szénhidrát: 129,04g Hozzáadott cukor: 5,03g Só: 4,49g Ca: 101,98mg</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. március 24 - 2025. március 28

2025.03.24 Hétfő	2025.03.25 Kedd	2025.03.26 Szerda	2025.03.27 Csütörtök	2025.03.28 Péntek
<p><b>Minestrone leves</b><sup>1,3,7,9,12</sup>, <b>Bácskai rizseshús</b><sup>12</sup>, cékla</p> <p>E: 839,74kcal      Zsír: 30,30g Tel.zsír.: 5,56g      Feh.: 36,52g CH: 97,35g      Cuk: 7,99g Só: 4,25g      Ca: 125,32mg</p>	<p><b>Májgombóc (májgaluska)</b> leves<sup>1,3,9</sup>, <b>Burgonyafőzelék</b><sup>1,7,12</sup>, <b>Rántott halrúd (sütőben</b> <b>sütve)</b><sup>1,2,3,6,7,9,10</sup></p> <p>E: 877,61kcal      Zsír: 40,79g Tel.zsír.: 6,95g      Feh.: 25,87g CH: 93,80g      Cuk: g Só: 3,85g      Ca: 124,03mg</p>	<p><b>Tyúkhúsleves</b> <b>csigatésztával</b><sup>1,3,9</sup>, <b>Borsos</b> <b>tokány sertésből</b><sup>1,7,12</sup>, <b>Párolt</b> <b>bulgur</b><sup>1,9</sup></p> <p>E: 808,80kcal      Zsír: 33,18g Tel.zsír.: 5,43g      Feh.: 36,75g CH: 92,21g      Cuk: g Só: 4,67g      Ca: 129,46mg</p>	<p><b>Fokhagymás rántott</b> <b>leves</b><sup>1,12</sup>, <b>Pírtott zsemle/</b> <b>kenyér kocka</b><sup>1,3</sup>, <b>Párolt</b> <b>csirkemell, Zöldborsó</b> <b>főzelék</b><sup>1,7</sup></p> <p>E: 814,56kcal      Zsír: 34,81g Tel.zsír.: 8,45g      Feh.: 51,19g CH: 71,91g      Cuk: 6,79g Só: 5,36g      Ca: 247,47mg</p>	<p><b>Tarhonyaleves</b><sup>1,3</sup>, <b>Káposztás</b> <b>tészta (káposztás kocka)</b><sup>1</sup></p> <p>E: 845,64kcal      Zsír: 26,31g Tel.zsír.: 4,02g      Feh.: 18,56g CH: 129,04g      Cuk: 5,03g Só: 4,49g      Ca: 101,98mg</p>
<p>Energia: 839,74kcal Zsír: 30,30g Telített zsírsav: 5,56g Fehérje: 36,52g Szénhidrát: 97,35g Hozzáadott cukor: 7,99g Só: 4,25g Ca: 125,32mg</p>	<p>Energia: 877,61kcal Zsír: 40,79g Telített zsírsav: 6,95g Fehérje: 25,87g Szénhidrát: 93,80g Hozzáadott cukor: g Só: 3,85g Ca: 124,03mg</p>	<p>Energia: 808,80kcal Zsír: 33,18g Telített zsírsav: 5,43g Fehérje: 36,75g Szénhidrát: 92,21g Hozzáadott cukor: g Só: 4,67g Ca: 129,46mg</p>	<p>Energia: 814,56kcal Zsír: 34,81g Telített zsírsav: 8,45g Fehérje: 51,19g Szénhidrát: 71,91g Hozzáadott cukor: 6,79g Só: 5,36g Ca: 247,47mg</p>	<p>Energia: 845,64kcal Zsír: 26,31g Telített zsírsav: 4,02g Fehérje: 18,56g Szénhidrát: 129,04g Hozzáadott cukor: 5,03g Só: 4,49g Ca: 101,98mg</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