

Alsós tej,tojás,olajosmag,

Étlap

2020. szeptember 28 - 2020. október 4

Étkezés	2020.09.28 Hétfő	2020.09.29 Kedd	2020.09.30 Szerda	2020.10.01 Csütörtök	2020.10.02 Péntek
<b>Tízórai</b>	Lekvár sárgabarack, Adalékmentes kenyér, liga csésze E: 179kcal Tel.zsír.: g CH: 32,89g Só: g Zsír: 2,00g Feh.: 5,09g Cuk: g Ca: mg	Paprikás szalámi, Zöldáru uborka, liga csésze, Adalékmentes kenyér E: 297kcal Tel.zsír.: 3,22g CH: 33,25g Só: 0,80g Zsír: 13,18g Feh.: 9,16g Cuk: g Ca: 5,85mg	Zala felvágott <sup>6</sup> , paradicsom, liga csésze, Adalékmentes kenyér E: 304kcal Tel.zsír.: 2,93g CH: 34,78g Só: 1,01g Zsír: 12,04g Feh.: 11,73g Cuk: g Ca: 13,76mg	Zöldáru új hagyma, Gyümölcs tea, baromfi párizsi <sup>1,6</sup> , Adalékmentes kenyér, liga csésze E: 277kcal Tel.zsír.: 1,23g CH: 37,56g Só: 0,57g Zsír: 8,76g Feh.: 10,43g Cuk: g Ca: 42,32mg	Méz, liga csésze, Adalékmentes kenyér E: 230kcal Tel.zsír.: g CH: 41,04g Só: 0,00g Zsír: 4,00g Feh.: 5,13g Cuk: 8,10g Ca: 4,00mg
<b>Ebéd</b>	Májgombóc (májgaluska) leves <sup>9</sup> , Bolognai makaróni <sup>1</sup> , alma E: 659kcal Tel.zsír.: 7,22g CH: 78,11g Só: 2,26g Zsír: 24,66g Feh.: 28,42g Cuk: g Ca: 73,31mg	Zöldséges csipetkeleves, Sertés apró, Petrezselymes burgonya E: 525kcal Tel.zsír.: 0,66g CH: 38,67g Só: 1,29g Zsír: 29,56g Feh.: 23,20g Cuk: g Ca: 53,69mg	Frankfurti leves, Lecsós csirkemáj, Tarhonya köret <sup>1</sup> , körte E: 735kcal Tel.zsír.: 5,51g CH: 82,74g Só: 1,78g Zsír: 31,40g Feh.: 28,56g Cuk: g Ca: 111,30mg	Tarhonyaleves <sup>1</sup> , Zöldbabfőzelék, Pulyka ragu E: 386kcal Tel.zsír.: 3,19g CH: 34,13g Só: 2,38g Zsír: 17,34g Feh.: 22,21g Cuk: 1,00g Ca: 78,51mg	Csurgatott tésztaleves, Fokhagymás halfilé <sup>4</sup> , Párolt mexikói zöldségköret, alma E: 451kcal Tel.zsír.: 2,44g CH: 50,56g Só: 3,01g Zsír: 15,14g Feh.: 26,32g Cuk: g Ca: 131,00mg
<b>Uzsonna</b>	gépsonka, Adalékmentes kenyér, paradicsom, liga csésze E: 203kcal Tel.zsír.: 0,01g CH: 34,14g Só: 0,00g Zsír: 4,06g Feh.: 5,39g Cuk: g Ca: 4,20mg	Zöldségkrém, Gyümölcs tea, Adalékmentes kenyér E: 193kcal Tel.zsír.: 0,02g CH: 36,49g Só: 0,03g Zsír: 1,40g Feh.: 6,20g Cuk: g Ca: 12,31mg	Párizsi <sup>6</sup> , céklasaláta, liga csésze, Adalékmentes kenyér E: 297kcal Tel.zsír.: g CH: 35,80g Só: 1,06g Zsír: 11,30g Feh.: 10,12g Cuk: 1,60g Ca: 16,60mg	Zöldáru póréhagyma, Fűszeres margarin, Adalékmentes kenyér, rizstej E: 450kcal Tel.zsír.: 0,34g CH: 82,39g Só: 0,18g Zsír: 4,97g Feh.: 16,19g Cuk: 8,00g Ca: 876,55mg	Tea, Méz, Adalékmentes kenyér E: 232kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 50,18g Só: 0,00g Zsír: 0,02g Feh.: 5,24g Cuk: 17,09g Ca: 5,40mg
Energia:	1 041,25kcal	1 015,70kcal	1 336,24kcal	1 113,63kcal	912,49kcal
Zsír:	30,72g	44,14g	54,74g	31,08g	19,17g
Telített zsírsav:	7,23g	3,89g	8,44g	4,76g	2,44g
Fehérje:	38,91g	38,56g	50,41g	48,82g	36,70g
Szénhidrát:	145,14g	108,41g	153,32g	154,08g	141,78g
Hozzáadott	g	g	1,60g	9,00g	25,19g
Só:	2,27g	2,13g	3,84g	3,13g	3,01g
Ca:	77,51mg	71,85mg	141,66mg	997,37mg	140,40mg

A változás jogát fenntartjuk!

Alsós A menü

Étlap

2020. október 5 - 2020. október 11

Étkezés	2020.09.28 Hétfő	2020.09.29 Kedd	2020.09.30 Szerda	2020.10.01 Csütörtök	2020.10.02 Péntek
<b>Tízórai</b>	tej <sup>7</sup> , briós <sup>1,3,7</sup> E: 352kcal Tel.zsír.: 5,75g CH: 47,43g Só: 0,75g Zsír: 11,73g Feh.: 13,81g Cuk: 8,14g Ca: 313,49mg	Szalámi csemege, Tea, Zöldáru uborka, liga csésze, teljesőrlésű kenyér rozszel. E: 199kcal Tel.zsír.: 0,04g CH: 37,68g Só: 0,59g Zsír: 2,77g Feh.: 5,81g Cuk: 8,99g Ca: 21,64mg	Zala felvágott <sup>6</sup> , paradicsom, liga csésze, tej <sup>7</sup> , teljesőrlésű kenyér rozszel. E: 415kcal Tel.zsír.: 6,77g CH: 42,87g Só: 1,87g Zsír: 17,75g Feh.: 20,60g Cuk: g Ca: 330,35mg	Zöldáru új hagyma, Párizsi <sup>1,6</sup> , Kenyér, liga csésze, tej <sup>7</sup> E: 272kcal Tel.zsír.: 3,82g CH: 17,05g Só: 1,11g Zsír: 16,38g Feh.: 14,18g Cuk: g Ca: 345,60mg	Méz, tej <sup>7</sup> , kenyér, fehér,szeletelt, dobozos E: 183kcal Tel.zsír.: 3,80g CH: 21,35g Só: 0,28g Zsír: 7,00g Feh.: 8,54g Cuk: 8,10g Ca: 304,00mg
<b>Ebéd</b>	Málgombóc (málgaluska) leves <sup>9</sup> , Bolognai makaróni <sup>1,7</sup> E: 736kcal Tel.zsír.: 9,76g CH: 63,12g Só: 2,51g Zsír: 40,67g Feh.: 28,71g Cuk: g Ca: 148,30mg	Pulykaraguleves <sup>9</sup> , Sertéssült (karaj), Spenót mártás <sup>7</sup> , kenyér <sup>1,3,7</sup> E: 751kcal Tel.zsír.: 6,75g CH: 78,77g Só: 3,45g Zsír: 28,18g Feh.: 43,81g Cuk: g Ca: 369,63mg	Frankfurti leves, Lecsós csirkemáj, Tarhonya köret <sup>1</sup> E: 682kcal Tel.zsír.: 5,51g CH: 70,74g Só: 1,77g Zsír: 31,10g Feh.: 28,16g Cuk: g Ca: 95,60mg	Tarhonyaleves <sup>1</sup> , Csabai karaj, Almás zelleres kukoricasaláta <sup>9</sup> E: 377kcal Tel.zsír.: 3,12g CH: 31,29g Só: 1,58g Zsír: 17,99g Feh.: 20,94g Cuk: 5,99g Ca: 49,20mg	Sárgaborsókrémleves <sup>7</sup> , Fokhagymás halfilé <sup>4</sup> , Majonézes burgonyasaláta <sup>3,7,10</sup> , Reszelt sajt <sup>7</sup> E: 654kcal Tel.zsír.: 8,56g CH: 55,32g Só: 2,64g Zsír: 32,10g Feh.: 34,62g Cuk: 4,00g Ca: 198,59mg
<b>Uzsonna</b>	gépsonka, Tea, zsemle, paradicsom, liga csésze E: 198kcal Tel.zsír.: 0,01g CH: 38,99g Só: 0,80g Zsír: 2,43g Feh.: 5,11g Cuk: 8,99g Ca: 16,15mg	Zöldségkrém, zsemle, tej <sup>7</sup> E: 318kcal Tel.zsír.: 3,82g CH: 45,26g Só: 1,10g Zsír: 8,75g Feh.: 14,30g Cuk: g Ca: 322,66mg	Céklás túrókrém <sup>7</sup> , Tea, kifli 45g E: 219kcal Tel.zsír.: 2,14g CH: 34,16g Só: 0,82g Zsír: 4,31g Feh.: 10,74g Cuk: 8,99g Ca: 53,22mg	Sajtkrém <sup>7</sup> , Zöldáru póréhagyma, tej <sup>7</sup> E: 347kcal Tel.zsír.: 11,53g CH: 15,40g Só: 1,20g Zsír: 23,44g Feh.: 18,32g Cuk: g Ca: 581,24mg	Gyümölcsjoghurt házi <sup>7</sup> , korpás zsemle, Tea E: 251kcal Tel.zsír.: 2,41g CH: 40,77g Só: 1,00g Zsír: 5,34g Feh.: 9,63g Cuk: 8,99g Ca: 171,14mg
Energia:	1 286,43kcal	1 268,43kcal	1 316,94kcal	996,27kcal	1 088,38kcal
Zsír:	54,83g	39,70g	53,16g	57,81g	44,44g
Telített zsírsav:	15,52g	10,61g	14,42g	18,46g	14,77g
Fehérje:	47,62g	63,92g	59,50g	53,43g	52,79g
Szénhidrát:	149,54g	161,72g	147,77g	63,74g	117,44g
Hozzáadott	17,13g	8,99g	8,99g	5,99g	21,09g
Só:	4,06g	5,14g	4,46g	3,90g	3,92g
Ca:	477,94mg	713,94mg	479,17mg	976,04mg	673,73mg

A változás jogát fenntartjuk!

## Alsós B menü

## Étlap

2020. október 12 - 2020. október 18

Étkezés	2020.09.28 Hétfő	2020.09.29 Kedd	2020.09.30 Szerda	2020.10.01 Csütörtök	2020.10.02 Péntek
<b>Tízórai</b>	Briós <sup>1,3,7</sup> , tej <sup>7</sup> E: 322kcal Tel.zsír.: 4,99g CH: 44,78g Só: 0,69g Zsír: 10,33g Feh.: 12,11g Cuk: 8,14g Ca: 253,49mg	Szalámi csemege, Gyümölcs tea, Zöldáru uborka, rozskenyér <sup>1,3,7</sup> E: 131kcal Tel.zsír.: g CH: 27,19g Só: 0,59g Zsír: 0,47g Feh.: 4,21g Cuk: g Ca: 16,75mg	Zala felvágott <sup>6</sup> , Paradicsom, liga csésze, rozskenyér <sup>1,3,7</sup> , tej <sup>7</sup> E: 393kcal Tel.zsír.: 5,97g CH: 39,74g Só: 1,82g Zsír: 18,11g Feh.: 17,59g Cuk: g Ca: 269,46mg	Zöldáru új hagyma, baromfi párizsi <sup>1,6</sup> , liga csésze, tej <sup>7</sup> , kenyér <sup>1,3,7</sup> E: 366kcal Tel.zsír.: 4,27g CH: 41,94g Só: 1,80g Zsír: 14,76g Feh.: 17,13g Cuk: g Ca: 292,12mg	Méz, liga csésze, tej <sup>7</sup> , rozskenyér <sup>1,3,7</sup> E: 317kcal Tel.zsír.: 3,04g CH: 45,60g Só: 0,81g Zsír: 10,05g Feh.: 10,89g Cuk: 8,10g Ca: 258,30mg
<b>Ebéd</b>	Brokkolikrémeleves <sup>3,7</sup> , Sertésszelet Budapest raguval, bulgur <sup>1</sup> , alma E: 951kcal Tel.zsír.: 3,89g CH: 132,48g Só: 2,24g Zsír: 31,49g Feh.: 40,78g Cuk: g Ca: 160,17mg	Lencseleves <sup>7,10</sup> , Csirkemell sajtmártással <sup>7</sup> , Párolt rizs, körte E: 796kcal Tel.zsír.: 7,69g CH: 88,15g Só: 2,74g Zsír: 30,95g Feh.: 39,72g Cuk: 0,30g Ca: 262,46mg	Grízgaluska leves <sup>1</sup> , Székelykáposzta <sup>7</sup> , szilva E: 454kcal Tel.zsír.: 3,66g CH: 33,60g Só: 3,29g Zsír: 24,23g Feh.: 22,93g Cuk: g Ca: 159,73mg	Almaleves, Rakott karfiol csirkehússal és zabpehellyel <sup>1,7</sup> , szőlő E: 500kcal Tel.zsír.: 5,20g CH: 57,08g Só: 1,23g Zsír: 17,98g Feh.: 25,46g Cuk: 7,99g Ca: 169,71mg	Tojásleves, Császármorzsa lekvárral <sup>1,7</sup> , alma E: 723kcal Tel.zsír.: 4,27g CH: 116,25g Só: 1,66g Zsír: 18,97g Feh.: 18,47g Cuk: 28,56g Ca: 170,55mg
<b>Uzsonna</b>	Zsemle, gépsonka, Gyümölcs tea, paradicsom, liga csésze E: 500kcal Tel.zsír.: 0,02g CH: 31,24g Só: 0,79g Zsír: 40,43g Feh.: 5,11g Cuk: g Ca: 16,35mg	Zöldségkrém, zsemle, tej <sup>7</sup> E: 288kcal Tel.zsír.: 3,06g CH: 42,61g Só: 1,04g Zsír: 7,35g Feh.: 12,60g Cuk: g Ca: 262,66mg	Céklás túrókrém <sup>7</sup> , Gyümölcs tea, kifli 45g, müzli szelet <sup>1,5</sup> E: 260kcal Tel.zsír.: 2,14g CH: 36,65g Só: 0,82g Zsír: 7,09g Feh.: 11,84g Cuk: 4,00g Ca: 76,02mg	Sajtkrém <sup>7</sup> , Zöldáru új hagyma, zsemle, tej <sup>7</sup> E: 462kcal Tel.zsír.: 10,78g CH: 43,66g Só: 1,95g Zsír: 22,43g Feh.: 21,79g Cuk: g Ca: 550,39mg	Gyümölcsjoghurt házi <sup>7</sup> , Gyümölcs tea, fahéjas gabonapehely <sup>1</sup> E: 242kcal Tel.zsír.: 2,66g CH: 40,44g Só: 0,48g Zsír: 5,61g Feh.: 6,53g Cuk: g Ca: 157,20mg
Energia:	1 773,39kcal	1 215,07kcal	1 106,37kcal	1 329,22kcal	1 281,81kcal
Zsír:	82,25g	38,77g	49,42g	55,17g	34,63g
Telített zsírsav:	8,90g	10,74g	11,78g	20,25g	9,97g
Fehérje:	58,00g	56,53g	52,36g	64,38g	35,88g
Szénhidrát:	208,50g	157,95g	110,00g	142,67g	202,28g
Hozzáadott	8,14g	0,30g	4,00g	7,99g	36,66g
Só:	3,73g	4,37g	5,93g	4,99g	2,95g
Ca:	430,01mg	541,87mg	505,20mg	1 012,22mg	586,05mg

A változás jogát fenntartjuk!

## Alsós tejmentes

## Étlap

2020. október 19 - 2020. október 25

Étkezés	2020.09.28 Hétfő	2020.09.29 Kedd	2020.09.30 Szerda	2020.10.01 Csütörtök	2020.10.02 Péntek
<b>Tízórai</b>	Lekvár sárgabarack, Adalékmentes kenyér, liga csésze E: 179kcal Tel.zsír.: g CH: 32,89g Só: g Zsír: 2,00g Feh.: 5,09g Cuk: g Ca: mg	Szalámi csemege, Tea, Zöldáru uborka, liga csésze, Adalékmentes kenyér E: 218kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 42,39g Só: 0,01g Zsír: 2,04g Feh.: 5,35g Cuk: 8,99g Ca: 3,65mg	Zala felvágott <sup>6</sup> , Tea, paradicsom, liga csésze E: 160kcal Tel.zsír.: 2,92g CH: 10,73g Só: 1,01g Zsír: 10,04g Feh.: 6,65g Cuk: 8,99g Ca: 13,76mg		
<b>Ebéd</b>	Májgombóc (májgaluska) leves <sup>9</sup> , Alma, Bolognai penne <sup>1</sup> E: 666kcal Tel.zsír.: 7,04g CH: 79,51g Só: 2,27g Zsír: 24,74g Feh.: 28,50g Cuk: g Ca: 75,41mg	Zöldséges csipetkeleves, Sertés apró, Petrezselymes burgonya E: 583kcal Tel.zsír.: 1,23g CH: 41,43g Só: 2,28g Zsír: 34,58g Feh.: 23,57g Cuk: g Ca: 54,75mg	Frankfurti leves, Lecsós csirkemáj, bulgur <sup>1</sup> E: 933kcal Tel.zsír.: 5,05g CH: 140,14g Só: 1,24g Zsír: 27,20g Feh.: 39,01g Cuk: g Ca: 133,71mg	Tarhonyaleves <sup>1</sup> , Vagdalt pogácsa <sup>1</sup> , Zöldbabfőzelék E: 439kcal Tel.zsír.: 2,48g CH: 38,17g Só: 3,24g Zsír: 21,50g Feh.: 21,44g Cuk: 1,00g Ca: 84,99mg	Csurgatott tésztaleves, Fokhagymás halfilé <sup>4</sup> , Párolt mexikói zöldségköret E: 417kcal Tel.zsír.: 2,44g CH: 43,56g Só: 3,00g Zsír: 14,74g Feh.: 25,92g Cuk: g Ca: 120,50mg
<b>Uzsonna</b>	gépsonka, Paradicsom, Tea, Adalékmentes kenyér, liga csésze E: 263kcal Tel.zsír.: 0,02g CH: 44,23g Só: 0,01g Zsír: 6,12g Feh.: 5,70g Cuk: 8,99g Ca: 8,40mg				
Energia:	1 107,73kcal	801,33kcal	1 092,96kcal	439,23kcal	416,53kcal
Zsír:	32,86g	36,62g	37,24g	21,50g	14,74g
Telített zsírsav:	7,06g	1,23g	7,98g	2,48g	2,44g
Fehérje:	39,29g	28,92g	45,65g	21,44g	25,92g
Szénhidrát:	156,63g	83,82g	150,87g	38,17g	43,56g
Hozzáadott	8,99g	8,99g	8,99g	1,00g	g
Só:	2,28g	2,28g	2,25g	3,24g	3,00g
Ca:	83,81mg	58,40mg	147,47mg	84,99mg	120,50mg

A változás jogát fenntartjuk!

## Felsős tej,tojás,olajosmag,

## Étlap

2020. október 26 - 2020. október 30

Étkezés	2020.09.28 Hétfő	2020.09.29 Kedd	2020.09.30 Szerda	2020.10.01 Csütörtök	2020.10.02 Péntek
<b>Tízórai</b>	Lekvár sárgabarack, Adalékmentes kenyér, liga csésze E: 179kcal Tel.zsír.: g CH: 32,89g Só: g Zsír: 2,00g Feh.: 5,09g Cuk: g Ca: mg	Paprikás szalámi, Zöldáru uborka, liga csésze, Adalékmentes kenyér E: 323kcal Tel.zsír.: 4,03g CH: 33,35g Só: 1,01g Zsír: 15,47g Feh.: 10,19g Cuk: g Ca: 7,50mg	Zala felvágott <sup>6</sup> , paradicsom, liga csésze, Adalékmentes kenyér E: 328kcal Tel.zsír.: 3,66g CH: 34,84g Só: 1,26g Zsír: 14,03g Feh.: 13,29g Cuk: g Ca: 15,80mg	Zöldáru új hagyma, Gyümölcs tea, baromfi párizsi <sup>1,6</sup> , Adalékmentes kenyér, liga csésze E: 279kcal Tel.zsír.: 1,24g CH: 37,96g Só: 0,57g Zsír: 8,77g Feh.: 10,53g Cuk: g Ca: 45,96mg	Méz, liga csésze, Adalékmentes kenyér E: 230kcal Tel.zsír.: g CH: 41,04g Só: 0,00g Zsír: 4,00g Feh.: 5,13g Cuk: 8,10g Ca: 4,00mg
<b>Ebéd</b>	Májgombóc (májgaluska) leves <sup>9</sup> , Bolognai makaróni <sup>1</sup> , alma E: 778kcal Tel.zsír.: 8,98g CH: 91,48g Só: 2,76g Zsír: 29,77g Feh.: 33,06g Cuk: g Ca: 84,88mg	Zöldséges csipetkeleves, Sertés apró, Petrezselymes burgonya E: 562kcal Tel.zsír.: 0,79g CH: 44,30g Só: 1,81g Zsír: 30,69g Feh.: 24,08g Cuk: g Ca: 59,33mg	Frankfurti leves, Lecsós csirkemáj, Tarhonya köret <sup>1</sup> , körte E: 858kcal Tel.zsír.: 6,36g CH: 96,30g Só: 2,10g Zsír: 36,83g Feh.: 33,24g Cuk: g Ca: 127,46mg	Tarhonyaleves <sup>1</sup> , Zöldbabfőzelék, Pulyka ragu E: 459kcal Tel.zsír.: 3,86g CH: 40,69g Só: 4,52g Zsír: 20,76g Feh.: 25,85g Cuk: 1,12g Ca: 95,44mg	Csurgatott tésztaleves, Fokhagymás halfilé <sup>4</sup> , Párolt mexikói zöldségköret, alma E: 530kcal Tel.zsír.: 2,92g CH: 57,52g Só: 3,57g Zsír: 18,30g Feh.: 31,71g Cuk: g Ca: 151,05mg
<b>Uzsonna</b>	gépsonka, Adalékmentes kenyér, paradicsom, liga csésze E: 203kcal Tel.zsír.: 0,01g CH: 34,14g Só: 0,00g Zsír: 4,06g Feh.: 5,39g Cuk: g Ca: 4,20mg	Zöldségkrém, Gyümölcs tea, Adalékmentes kenyér E: 200kcal Tel.zsír.: 0,02g CH: 37,22g Só: 0,03g Zsír: 1,68g Feh.: 6,42g Cuk: g Ca: 14,77mg	Párizsi <sup>6</sup> , céklasaláta, liga csésze, Adalékmentes kenyér E: 319kcal Tel.zsír.: g CH: 35,82g Só: 1,26g Zsír: 13,12g Feh.: 11,31g Cuk: 1,60g Ca: 19,00mg	Zöldáru pórégagyma, Fűszeres margarin, Adalékmentes kenyér, rizstej E: 487kcal Tel.zsír.: 0,36g CH: 88,50g Só: 0,21g Zsír: 5,53g Feh.: 18,02g Cuk: 8,00g Ca: 1 033,85mg	Tea, Méz, Adalékmentes kenyér E: 236kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 51,23g Só: 0,01g Zsír: 0,03g Feh.: 5,26g Cuk: 18,09g Ca: 5,66mg
Energia:	1 161,02kcal	1 084,21kcal	1 505,64kcal	1 224,88kcal	995,53kcal
Zsír:	35,83g	47,84g	63,98g	35,06g	22,32g
Telített zsírsav:	9,00g	4,83g	10,01g	5,46g	2,92g
Fehérje:	43,55g	40,69g	57,84g	54,39g	42,10g
Szénhidrát:	158,51g	114,87g	166,95g	167,15g	149,78g
Hozzáadott	g	g	1,60g	9,12g	26,19g
Só:	2,76g	2,85g	4,62g	5,30g	3,58g
Ca:	89,08mg	81,61mg	162,26mg	1 175,25mg	160,71mg

A változás jogát fenntartjuk!

Iskolás Felnőtt A

Étlap

2020. október 1 - 2020. október 30

Étkezés	2020.09.28 Hétfő	2020.09.29 Kedd	2020.09.30 Szerda	2020.10.01 Csütörtök	2020.10.02 Péntek
<b>Ebéd</b>	Májgombóc (májgaluska) leves <sup>9</sup> , Bolognai makaróni <sup>1,7</sup> E: 1 001kcal Tel.zsír: 14,14g CH: 81,95g Só: 3,69g Zsír: 57,11g Feh.: 38,71g Cuk: g Ca: 197,49mg	Pulykaraguleves <sup>9</sup> , Sertéssült (karaj), Spenót mártás <sup>7</sup> , kenyér <sup>1,3,7</sup> E: 924kcal Tel.zsír: 8,82g CH: 88,10g Só: 3,91g Zsír: 38,56g Feh.: 53,77g Cuk: g Ca: 483,85mg	Frankfurti leves, Lecsós csirkemáj, Tarhonya köret <sup>1</sup> E: 907kcal Tel.zsír: 7,11g CH: 93,59g Só: 2,53g Zsír: 41,03g Feh.: 38,65g Cuk: g Ca: 124,46mg	Tarhonyaleves <sup>1</sup> , Csabai karaj, Almás zelleres kukoricasaláta <sup>9</sup> E: 540kcal Tel.zsír: 4,52g CH: 44,03g Só: 2,21g Zsír: 26,23g Feh.: 29,89g Cuk: 8,99g Ca: 77,12mg	Sárgaborsókrémleves <sup>7</sup> , Fokhagymás halfilé <sup>4</sup> , Majonézes burgonyasaláta <sup>3,7,10</sup> , Reszelt sajt <sup>7</sup> E: 906kcal Tel.zsír: 12,92g CH: 71,18g Só: 3,88g Zsír: 47,33g Feh.: 47,07g Cuk: 6,00g Ca: 279,75mg
Energia:	1 000,82kcal	924,24kcal	907,43kcal	540,31kcal	906,28kcal
Zsír:	57,11g	38,56g	41,03g	26,23g	47,33g
Telített zsírsav:	14,14g	8,82g	7,11g	4,52g	12,92g
Fehérje:	38,71g	53,77g	38,65g	29,89g	47,07g
Szénhidrát:	81,95g	88,10g	93,59g	44,03g	71,18g
Hozzáadott	g	g	g	8,99g	6,00g
Só:	3,69g	3,91g	2,53g	2,21g	3,88g
Ca:	197,49mg	483,85mg	124,46mg	77,12mg	279,75mg

A változás jogát fenntartjuk!

Felső A menü

Étlap

2020. október 1 - 2020. október 30

Étkezés	2020.09.28 Hétfő	2020.09.29 Kedd	2020.09.30 Szerda	2020.10.01 Csütörtök	2020.10.02 Péntek
<b>Tízórai</b>	briós <sup>1,3,7</sup> E: 202kcal Tel.zsír.: 1,95g CH: 34,18g Só: 0,47g Zsír: 4,73g Feh.: 5,31g Cuk: 8,14g Ca: 13,49mg	Szalámi csemege, Tea, Zöldáru uborka, teljesőrlésű kenyér rozs szel. E: 186kcal Tel.zsír.: 0,04g CH: 38,77g Só: 0,59g Zsír: 0,78g Feh.: 5,88g Cuk: 9,99g Ca: 22,65mg	Zala felvágott <sup>6</sup> , paradicsom, liga csésze, tej <sup>7</sup> , teljesőrlésű kenyér rozs szel. E: 440kcal Tel.zsír.: 7,50g CH: 42,93g Só: 2,12g Zsír: 19,74g Feh.: 22,16g Cuk: g Ca: 332,39mg	Zöldáru új hagyma, Párizsi <sup>1,6</sup> , Kenyér, liga csésze, tej E: 296kcal Tel.zsír.: 3,82g CH: 17,44g Só: 1,32g Zsír: 18,20g Feh.: 15,46g Cuk: g Ca: 351,60mg	Méz, tej, kenyér, fehér,szeletelt, dobozos E: 183kcal Tel.zsír.: 3,80g CH: 21,35g Só: 0,28g Zsír: 7,00g Feh.: 8,54g Cuk: 8,10g Ca: 304,00mg
<b>Ebéd</b>	Májgombóc (májgaluska) leves <sup>9</sup> , Bolognai makaróni <sup>1,7</sup> E: 871kcal Tel.zsír.: 12,04g CH: 72,68g Só: 3,07g Zsír: 49,04g Feh.: 33,88g Cuk: g Ca: 176,82mg	Pulykaraguleves <sup>9</sup> , Sertéssült (karaj), Spenót mártás <sup>7</sup> , kenyér <sup>1,3,7</sup> E: 848kcal Tel.zsír.: 7,92g CH: 84,79g Só: 3,72g Zsír: 33,71g Feh.: 49,32g Cuk: g Ca: 467,30mg	Frankfurti leves, Lecsós csirkemáj, Tarhonya köret <sup>1</sup> E: 805kcal Tel.zsír.: 6,36g CH: 84,30g Só: 2,10g Zsír: 36,53g Feh.: 32,84g Cuk: g Ca: 111,76mg	Tarhonyaleves <sup>1</sup> , Csabai karaj, Almás zelleres kukoricasaláta <sup>9</sup> E: 445kcal Tel.zsír.: 3,87g CH: 36,43g Só: 1,91g Zsír: 21,73g Feh.: 24,18g Cuk: 6,99g Ca: 59,66mg	Sárgaborsókrémleves <sup>7</sup> , Fokhagymás halfilé <sup>4</sup> , Majonézes burgonyasaláta <sup>3,7,10</sup> , Reszelt sajt <sup>7</sup> E: 778kcal Tel.zsír.: 10,89g CH: 62,57g Só: 3,26g Zsír: 39,61g Feh.: 41,22g Cuk: 5,00g Ca: 251,53mg
<b>Uzsonna</b>	gépsonka, Tea, zsemle, paradicsom, liga csésze E: 202kcal Tel.zsír.: 0,01g CH: 40,04g Só: 0,80g Zsír: 2,44g Feh.: 5,13g Cuk: 9,99g Ca: 16,41mg	Zöldségkrém, zsemle, tej <sup>7</sup> E: 324kcal Tel.zsír.: 3,82g CH: 45,96g Só: 1,10g Zsír: 9,03g Feh.: 14,52g Cuk: g Ca: 325,09mg	Céklás túrókrém <sup>7</sup> , Tea, kifli 45g E: 235kcal Tel.zsír.: 2,51g CH: 35,54g Só: 0,86g Zsír: 5,02g Feh.: 11,68g Cuk: 9,99g Ca: 60,65mg	Sajtkrém <sup>7</sup> , Zöldáru póréhagyma, tej <sup>7</sup> E: 389kcal Tel.zsír.: 13,07g CH: 16,21g Só: 1,39g Zsír: 26,75g Feh.: 20,41g Cuk: g Ca: 642,76mg	Gyümölcsjoghurt házi <sup>7</sup> , korpás zsemle, Tea E: 395kcal Tel.zsír.: 2,88g CH: 67,41g Só: 1,69g Zsír: 6,84g Feh.: 15,60g Cuk: 9,99g Ca: 209,70mg
Energia:	1 274,98kcal	1 358,92kcal	1 480,28kcal	1 129,46kcal	1 356,84kcal
Zsír:	56,20g	43,52g	61,29g	66,68g	53,45g
Telített zsírsav:	14,00g	11,78g	16,37g	20,76g	17,57g
Fehérje:	44,31g	69,73g	66,67g	60,05g	65,36g
Szénhidrát:	146,90g	169,52g	162,77g	70,07g	151,33g
Hozzáadott	18,13g	9,99g	9,99g	6,99g	23,09g
Só:	4,33g	5,41g	5,07g	4,61g	5,23g
Ca:	206,72mg	815,03mg	504,81mg	1 054,03mg	765,23mg

A változás jogát fenntartjuk!

## Felső B menü

## Étlap

2020. október 1 - 2020. október 30

Étkezés	2020.09.28 Hétfő	2020.09.29 Kedd	2020.09.30 Szerda	2020.10.01 Csütörtök	2020.10.02 Péntek
<b>Tízórai</b>	Briósi <sup>1,3,7</sup> , tej <sup>7</sup> E: 322kcal Tel.zsír.: 4,99g CH: 44,78g Só: 0,69g Zsír: 10,33g Feh.: 12,11g Cuk: 8,14g Ca: 253,49mg	Szalámi csemege, Gyümölcs tea, Zöldáru uborka, rozskenyér <sup>1,3,7</sup> E: 131kcal Tel.zsír.: g CH: 27,31g Só: 0,59g Zsír: 0,47g Feh.: 4,26g Cuk: g Ca: 17,54mg	Zala felvágott <sup>6</sup> , Paradicsom, liga csésze, rozskenyér <sup>1,3,7</sup> , tej <sup>7</sup> E: 419kcal Tel.zsír.: 6,70g CH: 40,00g Só: 2,07g Zsír: 20,11g Feh.: 19,20g Cuk: g Ca: 272,20mg	Zöldáru új hagyma, baromfi párizsi <sup>1,6</sup> , liga csésze, tej <sup>7</sup> , kenyér <sup>1,3,7</sup> E: 368kcal Tel.zsír.: 4,28g CH: 42,30g Só: 1,80g Zsír: 14,77g Feh.: 17,22g Cuk: g Ca: 295,72mg	Méz, liga csésze, tej <sup>7</sup> , rozskenyér <sup>1,3,7</sup> E: 317kcal Tel.zsír.: 3,04g CH: 45,60g Só: 0,81g Zsír: 10,05g Feh.: 10,89g Cuk: 8,10g Ca: 258,30mg
<b>Ebéd</b>	Brokkolikrémléves <sup>3,7</sup> , Sertésszelet Budapest raguval, Sertésapró Budapest módra, bulgur <sup>1</sup> , alma E: 1 415kcal Tel.zsír.: 5,90g CH: 145,06g Só: 4,62g Zsír: 64,79g Feh.: 66,65g Cuk: g Ca: 214,83mg	Lencseleves <sup>7,10</sup> , Csirkemell sajtmártással <sup>7</sup> , Párolt rizs, körte E: 920kcal Tel.zsír.: 8,93g CH: 101,64g Só: 3,56g Zsír: 35,82g Feh.: 45,88g Cuk: 0,40g Ca: 301,72mg	Grízgaluska leves <sup>1</sup> , Székelykáposzta <sup>7</sup> , szilva E: 547kcal Tel.zsír.: 4,40g CH: 38,18g Só: 4,23g Zsír: 30,10g Feh.: 28,13g Cuk: g Ca: 185,76mg	Almaleves, Rakott karfiol csirkehússal és zabpehellyel <sup>1,7</sup> , szőlő E: 565kcal Tel.zsír.: 5,88g CH: 63,55g Só: 1,76g Zsír: 20,49g Feh.: 29,25g Cuk: 9,99g Ca: 186,55mg	Tojásleves, Császármorzsa lekvárral <sup>1,7</sup> , alma E: 858kcal Tel.zsír.: 5,05g CH: 138,40g Só: 2,32g Zsír: 22,17g Feh.: 22,29g Cuk: 33,19g Ca: 202,71mg
<b>Uzsonna</b>	Zsemle, gépsonka, Gyümölcs tea, paradicsom, liga csésze E: 636kcal Tel.zsír.: 0,02g CH: 59,77g Só: 1,58g Zsír: 40,78g Feh.: 9,81g Cuk: g Ca: 26,94mg	Zöldségkrém, zsemle, tej <sup>7</sup> E: 294kcal Tel.zsír.: 3,06g CH: 43,31g Só: 1,05g Zsír: 7,63g Feh.: 12,82g Cuk: g Ca: 265,09mg	Céklás túrókrém <sup>7</sup> , Gyümölcs tea, kifli 45g, müzli szelet <sup>1,5</sup> E: 271kcal Tel.zsír.: 2,51g CH: 37,02g Só: 0,86g Zsír: 7,80g Feh.: 12,76g Cuk: 4,00g Ca: 83,23mg	Sajtkrém <sup>7</sup> , Zöldáru új hagyma, zsemle, tej <sup>7</sup> E: 502kcal Tel.zsír.: 12,33g CH: 44,20g Só: 2,14g Zsír: 25,71g Feh.: 23,76g Cuk: g Ca: 606,81mg	Gyümölcsjoghurt házi <sup>7</sup> , Gyümölcs tea, fahéjas gabonapehely <sup>1</sup> E: 256kcal Tel.zsír.: 3,05g CH: 41,59g Só: 0,54g Zsír: 6,36g Feh.: 7,23g Cuk: g Ca: 182,80mg
Energia:	2 373,38kcal	1 345,37kcal	1 237,01kcal	1 434,73kcal	1 431,28kcal
Zsír:	115,90g	43,92g	58,01g	60,98g	38,58g
Telített zsírsav:	10,90g	12,00g	13,62g	22,48g	11,14g
Fehérje:	88,57g	62,96g	60,08g	70,24g	40,35g
Szénhidrát:	249,61g	172,27g	115,20g	150,05g	225,59g
Hozzáadott	8,14g	0,40g	4,00g	9,99g	41,29g
Só:	6,89g	5,20g	7,15g	5,70g	3,67g
Ca:	495,26mg	584,35mg	541,19mg	1 089,08mg	643,81mg

A változás jogát fenntartjuk!



## Felsős tejmentes

## Étlap

2020. október 1 - 2020. október 30

Étkezés	2020.09.28 Hétfő	2020.09.29 Kedd	2020.09.30 Szerda	2020.10.01 Csütörtök	2020.10.02 Péntek
<b>Tízórai</b>	Lekvár sárgabarack, Adalékmentes kenyér, liga csésze E: 179kcal Tel.zsír.: g CH: 32,89g Só: g Zsír: 2,00g Feh.: 5,09g Cuk: g Ca: mg	Szalámi csemege, Tea, Zöldáru uborka, liga csésze, Adalékmentes kenyér E: 223kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 43,52g Só: 0,01g Zsír: 2,05g Feh.: 5,42g Cuk: 9,99g Ca: 4,66mg	Zala felvágott <sup>6</sup> , Tea, paradicsom, liga csésze E: 188kcal Tel.zsír.: 3,65g CH: 11,84g Só: 1,26g Zsír: 12,04g Feh.: 8,23g Cuk: 9,99g Ca: 16,06mg		
<b>Ebéd</b>	Májgombóc (májgaluska) leves <sup>9</sup> , Alma, Bolognai penne <sup>1</sup> E: 796kcal Tel.zsír.: 8,77g CH: 94,98g Só: 2,76g Zsír: 29,97g Feh.: 33,26g Cuk: g Ca: 90,13mg	Zöldséges csipetkeleves, Sertés apró, Petrezselymes burgonya E: 562kcal Tel.zsír.: 0,79g CH: 44,30g Só: 1,81g Zsír: 30,69g Feh.: 24,08g Cuk: g Ca: 59,33mg	Frankfurti leves, Lecsós csirkemáj, bulgur <sup>1</sup> E: 1 004kcal Tel.zsír.: 5,73g CH: 144,76g Só: 1,47g Zsír: 31,44g Feh.: 42,16g Cuk: g Ca: 146,77mg	Tarhonyaleves <sup>1</sup> , Vagdalt pogácsa <sup>1</sup> , Zöldbabfőzelék E: 526kcal Tel.zsír.: 3,08g CH: 45,58g Só: 4,20g Zsír: 25,94g Feh.: 25,35g Cuk: 1,12g Ca: 103,70mg	Csurgatott tésztaleves, Fokhagymás halfilé <sup>4</sup> , Párolt mexikói zöldségköret E: 495kcal Tel.zsír.: 2,92g CH: 50,52g Só: 3,56g Zsír: 17,90g Feh.: 31,31g Cuk: g Ca: 140,55mg
<b>Uzsonna</b>	gépsonka, Paradicsom, Tea, Adalékmentes kenyér, liga csésze E: 268kcal Tel.zsír.: 0,02g CH: 45,48g Só: 0,01g Zsír: 6,14g Feh.: 5,77g Cuk: 9,99g Ca: 9,36mg				
Energia:	1 243,30kcal	785,06kcal	1 192,01kcal	525,79kcal	495,29kcal
Zsír:	38,10g	32,73g	43,48g	25,94g	17,90g
Telített zsírsav:	8,80g	0,79g	9,39g	3,08g	2,92g
Fehérje:	44,12g	29,50g	50,38g	25,35g	31,31g
Szénhidrát:	173,35g	87,82g	156,60g	45,58g	50,52g
Hozzáadott	9,99g	9,99g	9,99g	1,12g	g
Só:	2,78g	1,82g	2,73g	4,20g	3,56g
Ca:	99,49mg	63,99mg	162,83mg	103,70mg	140,55mg

A változás jogát fenntartjuk!

## Iskolás Felnőtt B

## Étlap

2020. október 1 - 2020. október 30

Étkezés	2020.09.28 Hétfő	2020.09.29 Kedd	2020.09.30 Szerda	2020.10.01 Csütörtök	2020.10.02 Péntek
<b>Ebéd</b>					
Energia:	kcal	kcal	kcal	kcal	kcal
Zsír:	g	g	g	g	g
Telített zsírsav:	g	g	g	g	g
Fehérje:	g	g	g	g	g
Szénhidrát:	g	g	g	g	g
Hozzáadott	g	g	g	g	g
Só:	g	g	g	g	g
Ca:	mg	mg	mg	mg	mg

A változás jogát fenntartjuk!

Mór Diab

Étlap

2020. október 1 - 2020. október 30

Étkezés	2020.09.28 Hétfő	2020.09.29 Kedd	2020.09.30 Szerda	2020.10.01 Csütörtök	2020.10.02 Péntek
<b>Tízórai</b>	briós <sup>1,3,7</sup> E: 202kcal Tel.zsír.: 1,95g CH: 34,18g Só: 0,47g Zsír: 4,73g Feh.: 5,31g Cuk: 8,14g Ca: 13,49mg	Szalámi csemege, Tea, Zöldáru uborka, teljesörlesű kenyér rozs szel. E: 181kcal Tel.zsír.: 0,04g CH: 37,63g Só: 0,59g Zsír: 0,77g Feh.: 5,81g Cuk: 8,99g Ca: 21,64mg	Zala felvágott <sup>6</sup> , paradicsom, liga csésze, tej <sup>7</sup> , teljesörlesű kenyér rozs szel. E: 415kcal Tel.zsír.: 6,77g CH: 42,87g Só: 1,87g Zsír: 17,75g Feh.: 20,60g Cuk: g Ca: 330,35mg	Zöldáru új hagyma, Párizsi <sup>1,6</sup> , Kenyér, liga csésze, tej E: 272kcal Tel.zsír.: 3,82g CH: 17,05g Só: 1,11g Zsír: 16,38g Feh.: 14,18g Cuk: g Ca: 345,60mg	Méz, tej <sup>7</sup> , kenyér, fehér,szeletelt, dobozos E: 183kcal Tel.zsír.: 3,80g CH: 21,35g Só: 0,28g Zsír: 7,00g Feh.: 8,54g Cuk: 8,10g Ca: 304,00mg
<b>Ebéd</b>	Májgombóc (májgaluska) leves <sup>9</sup> , Bolognai makaróni <sup>1,7</sup> , alma E: 771kcal Tel.zsír.: 9,76g CH: 70,12g Só: 2,52g Zsír: 41,07g Feh.: 29,11g Cuk: g Ca: 158,80mg	Pulykaraguleves <sup>1,9</sup> , Sertéssült (karaj), Spenót mártás <sup>7</sup> , körte, rozsoskenyér <sup>1,3,7</sup> E: 630kcal Tel.zsír.: 6,61g CH: 58,06g Só: 2,55g Zsír: 27,69g Feh.: 35,21g Cuk: g Ca: 366,68mg	Frankfurti leves, Lecsős csirkemáj, Tarhonya köret <sup>1</sup> , körte E: 735kcal Tel.zsír.: 5,51g CH: 82,74g Só: 1,78g Zsír: 31,40g Feh.: 28,56g Cuk: g Ca: 111,30mg	Csabai karaj, Almás zelleres kukoricasaláta <sup>9</sup> E: 291kcal Tel.zsír.: 2,25g CH: 18,76g Só: 0,48g Zsír: 15,11g Feh.: 18,69g Cuk: 5,99g Ca: 36,30mg	
<b>Uzsonna</b>	gépsonka, Tea, zsemle, paradicsom, liga csésze E: 198kcal Tel.zsír.: 0,01g CH: 38,99g Só: 0,80g Zsír: 2,43g Feh.: 5,11g Cuk: 8,99g Ca: 16,15mg	Zöldségkrém, zsemle, tej <sup>7</sup> E: 318kcal Tel.zsír.: 3,82g CH: 45,26g Só: 1,10g Zsír: 8,75g Feh.: 14,30g Cuk: g Ca: 322,66mg	Céklás túrókrém <sup>7</sup> , Tea, kifli 45g E: 219kcal Tel.zsír.: 2,14g CH: 34,16g Só: 0,82g Zsír: 4,31g Feh.: 10,74g Cuk: 8,99g Ca: 53,22mg	Sajtkrém <sup>7</sup> , Zöldáru póréhagyma, tej <sup>7</sup> E: 347kcal Tel.zsír.: 11,53g CH: 15,40g Só: 1,20g Zsír: 23,44g Feh.: 18,32g Cuk: g Ca: 581,24mg	Gyümölcsjoghurt házi <sup>7</sup> , korpás zsemle, Tea E: 251kcal Tel.zsír.: 2,41g CH: 40,77g Só: 1,00g Zsír: 5,34g Feh.: 9,63g Cuk: 8,99g Ca: 171,14mg
Energia:	1 170,48kcal	1 129,29kcal	1 369,94kcal	910,34kcal	434,39kcal
Zsír:	48,23g	37,21g	53,46g	54,93g	12,34g
Telített zsírsav:	11,72g	10,48g	14,42g	17,59g	6,21g
Fehérje:	39,52g	55,33g	59,90g	51,18g	18,17g
Szénhidrát:	143,29g	140,95g	159,77g	51,20g	62,12g
Hozzáadott	17,13g	8,99g	8,99g	5,99g	17,09g
Só:	3,78g	4,23g	4,47g	2,80g	1,28g
Ca:	188,44mg	710,98mg	494,87mg	963,14mg	475,14mg

A változás jogát fenntartjuk!

Közéiskola A menü

Étlap

2020. október 1 - 2020. október 30

Étkezés	2020.09.28 Hétfő	2020.09.29 Kedd	2020.09.30 Szerda	2020.10.01 Csütörtök	2020.10.02 Péntek
<b>Tízórai</b>	briós <sup>1,3,7</sup> E: 202kcal Tel.zsír.: 1,95g CH: 34,18g Só: 0,47g Zsír: 4,73g Feh.: 5,31g Cuk: 8,14g Ca: 13,49mg	Szalámi csemege, Tea, Zöldáru uborka, teljesörlesű kenyér rozs szel. E: 186kcal Tel.zsír.: 0,04g CH: 38,80g Só: 0,59g Zsír: 0,78g Feh.: 5,90g Cuk: 9,99g Ca: 22,83mg	Zala felvágott <sup>6</sup> , paradicsom, liga csésze, tej <sup>7</sup> , teljesörlesű kenyér rozs szel. E: 464kcal Tel.zsír.: 8,22g CH: 42,99g Só: 2,37g Zsír: 21,73g Feh.: 23,72g Cuk: g Ca: 334,43mg	Zöldáru új hagyma, Párizsi <sup>1,6</sup> , Kenyér, liga csésze, tej E: 319kcal Tel.zsír.: 3,82g CH: 17,82g Só: 1,52g Zsír: 20,03g Feh.: 16,74g Cuk: g Ca: 357,60mg	Méz, tej, kenyér, fehér,szeletelt, dobozos E: 200kcal Tel.zsír.: 3,80g CH: 25,40g Só: 0,28g Zsír: 7,00g Feh.: 8,56g Cuk: 12,15g Ca: 306,00mg
<b>Ebéd</b>	Májgombóc (májgaluska) leves <sup>9</sup> , Bolognai makaróni <sup>1,7</sup> E: 1 001kcal Tel.zsír.: 14,14g CH: 81,95g Só: 3,69g Zsír: 57,11g Feh.: 38,71g Cuk: g Ca: 197,49mg	Pulykaraguleves <sup>9</sup> , Sertéssült (karaj), Spenót mártás <sup>7</sup> , kenyér <sup>1,3,7</sup> E: 924kcal Tel.zsír.: 8,82g CH: 88,10g Só: 3,91g Zsír: 38,56g Feh.: 53,77g Cuk: g Ca: 483,85mg	Frankfurti leves, Lecsős csirkemáj, Tarhonya köret <sup>1</sup> E: 907kcal Tel.zsír.: 7,11g CH: 93,59g Só: 2,53g Zsír: 41,03g Feh.: 38,65g Cuk: g Ca: 124,46mg	Tarhonyaleves <sup>1</sup> , Csabai karaj, Almás zelleres kukoricasaláta <sup>9</sup> E: 540kcal Tel.zsír.: 4,52g CH: 44,03g Só: 2,21g Zsír: 26,23g Feh.: 29,89g Cuk: 8,99g Ca: 77,12mg	Sárgaborsókrémleves <sup>7</sup> , Fokhagymás halfilé <sup>4</sup> , Majonézes burgonyasaláta <sup>3,7,10</sup> , Reszelt sajt <sup>7</sup> E: 906kcal Tel.zsír.: 12,92g CH: 71,18g Só: 3,88g Zsír: 47,33g Feh.: 47,07g Cuk: 6,00g Ca: 279,75mg
<b>Uzsonna</b>	gépsonka, Tea, zsemle, paradicsom, liga csésze E: 203kcal Tel.zsír.: 0,01g CH: 40,07g Só: 0,80g Zsír: 2,44g Feh.: 5,14g Cuk: 9,99g Ca: 16,58mg	Zöldségkrém, zsemle, tej <sup>7</sup> E: 329kcal Tel.zsír.: 3,82g CH: 46,44g Só: 1,11g Zsír: 9,22g Feh.: 14,67g Cuk: g Ca: 326,85mg	Céklás túrókrém <sup>7</sup> , Tea, kifli 45g E: 246kcal Tel.zsír.: 2,83g CH: 35,87g Só: 0,89g Zsír: 5,61g Feh.: 12,57g Cuk: 9,99g Ca: 67,00mg	Sajtkrém <sup>7</sup> , Zöldáru póréhagyma, tej <sup>7</sup> E: 414kcal Tel.zsír.: 14,10g CH: 16,33g Só: 1,51g Zsír: 28,94g Feh.: 21,67g Cuk: g Ca: 678,03mg	Gyümölcsjoghurt házi <sup>7</sup> , korpás zsemle, Tea E: 403kcal Tel.zsír.: 3,07g CH: 68,04g Só: 1,72g Zsír: 7,22g Feh.: 15,97g Cuk: 9,99g Ca: 222,91mg
Energia:	1 404,96kcal	1 439,17kcal	1 617,05kcal	1 273,71kcal	1 508,97kcal
Zsír:	64,28g	48,56g	68,38g	75,20g	61,55g
Telített zsírsav:	16,11g	12,69g	18,16g	22,44g	19,80g
Fehérje:	49,15g	74,34g	74,94g	68,29g	71,60g
Szénhidrát:	156,21g	173,34g	172,45g	78,18g	164,63g
Hozzáadott	18,13g	9,99g	9,99g	8,99g	28,14g
Só:	4,95g	5,61g	5,79g	5,24g	5,88g
Ca:	227,56mg	833,52mg	525,89mg	1 112,75mg	808,66mg

A változás jogát fenntartjuk!

Közéiskola B menü

Étlap

2020. október 1 - 2020. október 30

Étkezés	2020.09.28 Hétfő	2020.09.29 Kedd	2020.09.30 Szerda	2020.10.01 Csütörtök	2020.10.02 Péntek
<b>Tízórai</b>	Briós <sup>1,3,7</sup> , tej <sup>7</sup> E: 322kcal Tel.zsír.: 4,99g CH: 44,78g Só: 0,69g Zsír: 10,33g Feh.: 12,11g Cuk: 8,14g Ca: 253,49mg	Szalámi csemege, Gyümölcs tea, Zöldáru uborka, rozskenyér <sup>1,3,7</sup> E: 131kcal Tel.zsír.: g CH: 27,32g Só: 0,59g Zsír: 0,47g Feh.: 4,26g Cuk: g Ca: 17,56mg	Zala felvágott <sup>6</sup> , Paradicsom, liga csésze, rozskenyér <sup>1,3,7</sup> , tej <sup>7</sup> E: 444kcal Tel.zsír.: 7,43g CH: 40,26g Só: 2,32g Zsír: 22,11g Feh.: 20,81g Cuk: g Ca: 274,94mg	Zöldáru új hagyma, baromfi párizsi <sup>1,6</sup> , liga csésze, tej <sup>7</sup> , kenyér <sup>1,3,7</sup> E: 370kcal Tel.zsír.: 4,28g CH: 42,67g Só: 1,81g Zsír: 14,78g Feh.: 17,31g Cuk: g Ca: 299,32mg	Méz, liga csésze, tej <sup>7</sup> , rozskenyér <sup>1,3,7</sup> E: 333kcal Tel.zsír.: 3,04g CH: 49,65g Só: 0,81g Zsír: 10,05g Feh.: 10,91g Cuk: 12,15g Ca: 260,30mg
<b>Ebéd</b>	Brokkolikrémléves <sup>3,7</sup> , Sertésszelet Budapest raguval, Sertésapró Budapest módra, bulgur <sup>1</sup> , alma E: 1 535kcal Tel.zsír.: 6,79g CH: 148,07g Só: 5,56g Zsír: 73,35g Feh.: 73,88g Cuk: g Ca: 234,88mg	Lencseleves <sup>7,10</sup> , Csirkemell sajtmártással <sup>7</sup> , Párolt rizs, körte E: 1 029kcal Tel.zsír.: 9,94g CH: 111,57g Só: 4,27g Zsír: 39,97g Feh.: 53,80g Cuk: 0,50g Ca: 333,55mg	Grízgaluska leves <sup>1</sup> , Székelykáposzta <sup>7</sup> , szilva E: 641kcal Tel.zsír.: 5,10g CH: 42,96g Só: 4,98g Zsír: 35,88g Feh.: 33,29g Cuk: g Ca: 205,67mg	Almaleves, Rakott karfiol csirkehússal és zabpehellyel <sup>1,7</sup> , szőlő E: 627kcal Tel.zsír.: 6,38g CH: 69,85g Só: 2,09g Zsír: 22,78g Feh.: 33,12g Cuk: 11,99g Ca: 203,20mg	Tojásleves, Császármorzsa lekvárral <sup>1,7</sup> , alma E: 1 000kcal Tel.zsír.: 6,16g CH: 159,37g Só: 2,81g Zsír: 26,40g Feh.: 26,52g Cuk: 36,27g Ca: 246,50mg
<b>Uzsonna</b>	Zsemle, gépsonka, Gyümölcs tea, paradicsom, liga csésze E: 637kcal Tel.zsír.: 0,02g CH: 59,78g Só: 1,58g Zsír: 40,78g Feh.: 9,81g Cuk: g Ca: 26,96mg	Zöldségkrém, zsemle, tej <sup>7</sup> E: 299kcal Tel.zsír.: 3,06g CH: 43,79g Só: 1,05g Zsír: 7,82g Feh.: 12,97g Cuk: g Ca: 266,85mg	Céklás túrókrém <sup>7</sup> , Gyümölcs tea, kifli 45g, müzli szelet <sup>1,5</sup> E: 282kcal Tel.zsír.: 2,83g CH: 37,33g Só: 0,88g Zsír: 8,39g Feh.: 13,64g Cuk: 4,00g Ca: 89,43mg	Sajtkrém <sup>7</sup> , Zöldáru új hagyma, zsemle, tej <sup>7</sup> E: 529kcal Tel.zsír.: 13,36g CH: 44,69g Só: 2,26g Zsír: 27,91g Feh.: 25,11g Cuk: g Ca: 645,68mg	Gyümölcsjoghurt házi <sup>7</sup> , Gyümölcs tea, fahéjas gabonapehely <sup>1</sup> E: 264kcal Tel.zsír.: 3,25g CH: 42,20g Só: 0,57g Zsír: 6,74g Feh.: 7,59g Cuk: g Ca: 195,86mg
Energia:	2 493,62kcal	1 459,08kcal	1 366,24kcal	1 525,24kcal	1 596,82kcal
Zsír:	124,46g	48,26g	66,38g	65,47g	43,19g
Telített zsírsav:	11,79g	13,00g	15,36g	24,02g	12,44g
Fehérje:	95,79g	71,03g	67,75g	75,54g	45,02g
Szénhidrát:	252,64g	182,69g	120,55g	157,21g	251,23g
Hozzáadott	8,14g	0,50g	4,00g	11,99g	48,42g
Só:	7,84g	5,91g	8,18g	6,16g	4,20g
Ca:	515,33mg	617,95mg	570,04mg	1 148,19mg	702,67mg

**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

A változás jogát fenntartjuk!

Alsós tej,tojás,olajosmag,

# Étlap

2020. október 1 - 2020. október 30

Étkezés	2020.10.05 Hétfő	2020.10.06 Kedd	2020.10.07 Szerda	2020.10.08 Csütörtök	2020.10.09 Péntek
<b>Tízórai</b>					
<b>Ebéd</b>					
<b>Uzsonna</b>					
Energia:	kcal	kcal	kcal	kcal	kcal
Zsír:	g	g	g	g	g
Telített zsírsav:	g	g	g	g	g
Fehérje:	g	g	g	g	g
Szénhidrát:	g	g	g	g	g
Hozzáadott	g	g	g	g	g
Só:	g	g	g	g	g
Ca:	mg	mg	mg	mg	mg

A változás jogát fenntartjuk!

Alsós A menü

Étlap

2020. október 1 - 2020. október 30

Étkezés	2020.10.05 Hétfő	2020.10.06 Kedd	2020.10.07 Szerda	2020.10.08 Csütörtök	2020.10.09 Péntek
<b>Tízórai</b>	Kalács <sup>1,3,7</sup> , Karamellás tej <sup>7</sup> , liga csésze E: 426kcal Tel.zsír.: 4,63g CH: 63,45g Só: 0,96g Zsír: 12,06g Feh.: 15,57g Cuk: 15,43g Ca: 303,01mg	Zöldségrém, Tea, teljesörlesű kenyér rozs szel. E: 210kcal Tel.zsír.: 0,06g CH: 40,89g Só: 0,61g Zsír: 2,15g Feh.: 6,76g Cuk: 8,99g Ca: 31,51mg	Körözött <sup>7</sup> , Zöldáru uborka, teljesörlesű kenyér rozs szel., tej <sup>7</sup> E: 376kcal Tel.zsír.: 6,29g CH: 44,34g Só: 1,30g Zsír: 12,38g Feh.: 21,31g Cuk: g Ca: 369,08mg	Gyümölcsjoghurt házi <sup>7</sup> , Tea, kölesgolyó E: 267kcal Tel.zsír.: 2,61g CH: 48,30g Só: 0,37g Zsír: 5,95g Feh.: 9,59g Cuk: 8,99g Ca: 161,60mg	Diós sajtkrém, zsemle, tej <sup>7</sup> E: 448kcal Tel.zsír.: 11,71g CH: 43,23g Só: 1,42g Zsír: 23,18g Feh.: 16,25g Cuk: g Ca: 370,10mg
<b>Ebéd</b>	Sertésraguleves tárkonyos <sup>9</sup> , Spagetti carbonara brokkolival <sup>7</sup> E: 489kcal Tel.zsír.: 10,36g CH: 18,74g Só: 2,99g Zsír: 30,61g Feh.: 33,54g Cuk: g Ca: 478,29mg	Zöldbableves magyaros <sup>7,9</sup> , Fish and Chips <sup>7</sup> E: 275kcal Tel.zsír.: 3,50g CH: 22,66g Só: 1,13g Zsír: 16,74g Feh.: 6,78g Cuk: g Ca: 90,69mg	Csirkebecsinált leves <sup>9</sup> , Sóska mártás <sup>7</sup> , Egészben sült fasírt (sertés) <sup>1,3,7</sup> , Főtt burgonya E: 606kcal Tel.zsír.: 3,14g CH: 66,16g Só: 3,76g Zsír: 23,41g Feh.: 33,88g Cuk: 8,99g Ca: 269,61mg	Zöldségleves eperlevéllel <sup>1,9</sup> , Chilisbab E: 644kcal Tel.zsír.: 1,33g CH: 60,22g Só: 2,11g Zsír: 29,88g Feh.: 26,89g Cuk: 1,00g Ca: 52,41mg	Citromos, tejeles zöldségleves <sup>7,9</sup> , Halrudacska rántva <sup>4</sup> , Tartármártás <sup>3,7,10</sup> , Sült burgonya E: 602kcal Tel.zsír.: 5,02g CH: 49,91g Só: 1,93g Zsír: 36,99g Feh.: 16,20g Cuk: 0,60g Ca: 78,55mg
<b>Uzsonna</b>	Kifli, szalámi krém <sup>7</sup> , Tea, paradicsom E: 346kcal Tel.zsír.: 6,23g CH: 33,60g Só: 1,91g Zsír: 18,78g Feh.: 10,23g Cuk: 8,99g Ca: 26,13mg	Zala felvágott <sup>6</sup> , Zöldpaprika, liga csésze, tej <sup>7</sup> , zsemle E: 403kcal Tel.zsír.: 6,71g CH: 42,04g Só: 2,07g Zsír: 17,31g Feh.: 19,44g Cuk: g Ca: 318,71mg	Házi csirkemájkrém <sup>7</sup> , Tea, zsemle E: 229kcal Tel.zsír.: 0,87g CH: 40,03g Só: 1,15g Zsír: 3,36g Feh.: 9,43g Cuk: 8,99g Ca: 34,10mg	félkemény sajt <sup>7</sup> , liga csésze, zsemle, tej <sup>7</sup> E: 412kcal Tel.zsír.: 8,41g CH: 42,47g Só: 1,68g Zsír: 17,58g Feh.: 20,68g Cuk: g Ca: 520,49mg	Tojáskrém <sup>7,10</sup> , Tea, kifli 45g, hagyma E: 268kcal Tel.zsír.: 2,80g CH: 35,42g Só: 0,99g Zsír: 10,62g Feh.: 7,80g Cuk: 8,99g Ca: 50,93mg
Energia:	1 261,10kcal	888,67kcal	1 211,64kcal	1 323,07kcal	1 318,47kcal
Zsír:	61,46g	36,20g	39,15g	53,41g	70,78g
Telített zsírsav:	21,22g	10,27g	10,30g	12,35g	19,52g
Fehérje:	59,34g	32,98g	64,62g	57,16g	40,25g
Szénhidrát:	115,79g	105,59g	150,53g	150,99g	128,56g
Hozzáadott	24,42g	8,99g	17,98g	9,99g	9,59g
Só:	5,86g	3,82g	6,21g	4,17g	4,34g
Ca:	807,43mg	440,90mg	672,78mg	734,50mg	499,58mg

A változás jogát fenntartjuk!

## Alsós B menü

## Étlap

2020. október 1 - 2020. október 30

Étkezés	2020.10.05 Hétfő	2020.10.06 Kedd	2020.10.07 Szerda	2020.10.08 Csütörtök	2020.10.09 Péntek
<b>Tízórai</b>					
<b>Ebéd</b>					
<b>Uzsonna</b>					
Energia:	kcal	kcal	kcal	kcal	kcal
Zsír:	g	g	g	g	g
Telített zsírsav:	g	g	g	g	g
Fehérje:	g	g	g	g	g
Szénhidrát:	g	g	g	g	g
Hozzáadott	g	g	g	g	g
Só:	g	g	g	g	g
Ca:	mg	mg	mg	mg	mg

A változás jogát fenntartjuk!



## Alsós tejmentes

## Étlap

2020. október 1 - 2020. október 30

Étkezés	2020.10.05 Hétfő	2020.10.06 Kedd	2020.10.07 Szerda	2020.10.08 Csütörtök	2020.10.09 Péntek
<b>Tízórai</b>					
<b>Ebéd</b>	Sertésraguleves tárkonyos <sup>9</sup> , Spagetti carbonara brokkolival <sup>1,7</sup> E: 739kcal Tel.zsír.: 10,90g CH: 65,10g Só: 3,21g Zsír: 33,01g Feh.: 43,84g Cuk: g Ca: 493,68mg	Zöldbableves magyaros <sup>7,9</sup> , Fish and Chips <sup>7</sup> , Fejessaláta E: 299kcal Tel.zsír.: 3,50g CH: 27,10g Só: 1,16g Zsír: 16,95g Feh.: 7,78g Cuk: 3,00g Ca: 111,34mg	Csirkebecsinált leves <sup>9</sup> , Sóskamártás <sup>7</sup> , Egészben sült fasírt (sertés) <sup>1,3,7</sup> , Főtt burgonya E: 606kcal Tel.zsír.: 3,14g CH: 66,16g Só: 3,76g Zsír: 23,41g Feh.: 33,88g Cuk: 8,99g Ca: 269,61mg	Mustáros húsgombóc leves céklával <sup>1,9,10</sup> , Chilis bab julienne zöldségekkel <sup>7,9</sup> E: 519kcal Tel.zsír.: 0,70g CH: 44,02g Só: 1,80g Zsír: 22,72g Feh.: 32,21g Cuk: g Ca: 118,17mg	Citromos,tejszes zöldségleves <sup>7,9</sup> , Hamburger (sertés) <sup>6,7,10</sup> , Sült mogyoró burgonya E: 567kcal Tel.zsír.: 6,36g CH: 45,47g Só: 4,41g Zsír: 27,06g Feh.: 32,90g Cuk: 0,21g Ca: 131,08mg
<b>Uzsonna</b>					
Energia:	739,22kcal	299,11kcal	606,18kcal	518,84kcal	567,20kcal
Zsír:	33,01g	16,95g	23,41g	22,72g	27,06g
Telített zsírsav:	10,90g	3,50g	3,14g	0,70g	6,36g
Fehérje:	43,84g	7,78g	33,88g	32,21g	32,90g
Szénhidrát:	65,10g	27,10g	66,16g	44,02g	45,47g
Hozzáadott	g	3,00g	8,99g	g	0,21g
Só:	3,21g	1,16g	3,76g	1,80g	4,41g
Ca:	493,68mg	111,34mg	269,61mg	118,17mg	131,08mg

A változás jogát fenntartjuk!

Felsős tej,tojás,olajosmag,

# Étlap

2020. október 1 - 2020. október 30

Étkezés	2020.10.05 Hétfő	2020.10.06 Kedd	2020.10.07 Szerda	2020.10.08 Csütörtök	2020.10.09 Péntek
<b>Tízórai</b>					
<b>Ebéd</b>					
<b>Uzsonna</b>					
Energia:	kcal	kcal	kcal	kcal	kcal
Zsír:	g	g	g	g	g
Telített zsírsav:	g	g	g	g	g
Fehérje:	g	g	g	g	g
Szénhidrát:	g	g	g	g	g
Hozzáadott	g	g	g	g	g
Só:	g	g	g	g	g
Ca:	mg	mg	mg	mg	mg

A változás jogát fenntartjuk!

## Iskolás Felnőtt A

## Étlap

2020. október 1 - 2020. október 30

Étkezés	2020.10.05 Hétfő	2020.10.06 Kedd	2020.10.07 Szerda	2020.10.08 Csütörtök	2020.10.09 Péntek
<b>Ebéd</b>	Sertésraguleves tárkonyos <sup>9</sup> , Spagetti carbonara brokkolival <sup>1,7</sup> E: 974kcal Tel.zsír: 14,19g CH: 85,25g Só: 4,50g Zsír: 43,93g Feh.: 57,28g Cuk: g Ca: 628,44mg	Zöldbableves magyaros <sup>7,9</sup> , Fish and Chips <sup>7</sup> E: 374kcal Tel.zsír: 4,54g CH: 30,98g Só: 1,97g Zsír: 22,62g Feh.: 9,24g Cuk: g Ca: 124,57mg	Csirkebecsinált leves <sup>9</sup> , Sóskamártás <sup>7</sup> , Egészben sült fasírt (sertés) <sup>1,3,7</sup> , Főtt burgonya E: 892kcal Tel.zsír: 5,39g CH: 85,58g Só: 4,81g Zsír: 41,83g Feh.: 44,71g Cuk: 11,99g Ca: 357,00mg	Zöldségleves eperlevéllel <sup>1,9</sup> , Chilisbab E: 946kcal Tel.zsír: 1,72g CH: 95,34g Só: 3,76g Zsír: 39,52g Feh.: 40,78g Cuk: 3,00g Ca: 74,72mg	Citromos,tejeles zöldségleves <sup>7,9</sup> , Halrudacska rántva <sup>4</sup> , Tartármártás <sup>3,7,10</sup> , Sült burgonya E: 846kcal Tel.zsír: 7,16g CH: 67,95g Só: 3,22g Zsír: 53,17g Feh.: 22,08g Cuk: 1,00g Ca: 108,10mg
Energia:	973,87kcal	373,59kcal	891,69kcal	946,11kcal	846,37kcal
Zsír:	43,93g	22,62g	41,83g	39,52g	53,17g
Telített zsírsav:	14,19g	4,54g	5,39g	1,72g	7,16g
Fehérje:	57,28g	9,24g	44,71g	40,78g	22,08g
Szénhidrát:	85,25g	30,98g	85,58g	95,34g	67,95g
Hozzáadott	g	g	11,99g	3,00g	1,00g
Só:	4,50g	1,97g	4,81g	3,76g	3,22g
Ca:	628,44mg	124,57mg	357,00mg	74,72mg	108,10mg

A változás jogát fenntartjuk!

Felső A menü

Étlap

2020. október 1 - 2020. október 30

Étkezés	2020.10.05 Hétfő	2020.10.06 Kedd	2020.10.07 Szerda	2020.10.08 Csütörtök	2020.10.09 Péntek
<b>Tízórai</b>	Kalács <sup>1,3,7</sup> , Karamellás tej <sup>7</sup> , liga csésze E: 528kcal Tel.zsír.: 5,31g CH: 83,27g Só: 1,10g Zsír: 13,56g Feh.: 17,77g Cuk: 27,87g Ca: 340,27mg	Zöldségkrém, Tea, teljesörlesű kenyér rozs szel. E: 221kcal Tel.zsír.: 0,07g CH: 42,64g Só: 0,62g Zsír: 2,44g Feh.: 7,00g Cuk: 9,99g Ca: 34,19mg	Körözött <sup>7</sup> , Zöldáru uborka, teljesörlesű kenyér rozs szel., tej <sup>7</sup> E: 389kcal Tel.zsír.: 6,67g CH: 44,82g Só: 1,36g Zsír: 13,10g Feh.: 22,29g Cuk: g Ca: 377,12mg	Gyümölcsjoghurt házi <sup>7</sup> , Tea, kölesgolyó E: 285kcal Tel.zsír.: 3,00g CH: 50,47g Só: 0,43g Zsír: 6,71g Feh.: 10,31g Cuk: 9,99g Ca: 187,42mg	Diós sajtkrém, zsemle, tej <sup>7</sup> E: 481kcal Tel.zsír.: 13,29g CH: 43,52g Só: 1,49g Zsír: 26,34g Feh.: 16,85g Cuk: g Ca: 382,01mg
<b>Ebéd</b>	Sertésraguleves tárkonyos <sup>9</sup> , Spagetti carbonara brokkolival <sup>1,7</sup> E: 866kcal Tel.zsír.: 12,76g CH: 75,26g Só: 3,88g Zsír: 39,08g Feh.: 51,47g Cuk: g Ca: 570,61mg	Zöldbableves magyaros <sup>7,9</sup> , Fish and Chips <sup>7</sup> E: 329kcal Tel.zsír.: 4,10g CH: 27,09g Só: 1,65g Zsír: 20,05g Feh.: 8,10g Cuk: g Ca: 107,61mg	Csirkebecsinált leves <sup>9</sup> , Sóska mártás <sup>7</sup> , Egészben sült fasírt (sertés) <sup>1,3,7</sup> , Főtt burgonya E: 727kcal Tel.zsír.: 3,76g CH: 80,25g Só: 4,50g Zsír: 27,90g Feh.: 40,18g Cuk: 10,79g Ca: 321,25mg	Zöldségleves eperlevéllel <sup>1,9</sup> , Chilisbab E: 786kcal Tel.zsír.: 1,46g CH: 76,91g Só: 3,13g Zsír: 34,14g Feh.: 33,63g Cuk: 2,00g Ca: 62,04mg	Citromos, tejeles zöldségleves <sup>7,9</sup> , Halrudacska rántva <sup>4</sup> , Tartármártás <sup>3,7,10</sup> , Sült burgonya E: 738kcal Tel.zsír.: 6,16g CH: 60,76g Só: 2,51g Zsír: 45,35g Feh.: 19,90g Cuk: 0,80g Ca: 133,09mg
<b>Uzsonna</b>	Kifli, szalámi krém <sup>7</sup> , Tea, paradicsom E: 490kcal Tel.zsír.: 7,23g CH: 57,50g Só: 2,75g Zsír: 22,02g Feh.: 15,01g Cuk: 9,99g Ca: 36,63mg	Zala felvágott <sup>6</sup> , Zöldpaprika, liga csésze, tej <sup>7</sup> , zsemle E: 427kcal Tel.zsír.: 7,44g CH: 42,10g Só: 2,32g Zsír: 19,30g Feh.: 21,00g Cuk: g Ca: 320,75mg	Házi csirkemájkrém <sup>7</sup> , Tea, zsemle E: 253kcal Tel.zsír.: 1,20g CH: 41,97g Só: 1,27g Zsír: 4,60g Feh.: 10,73g Cuk: 9,99g Ca: 43,01mg	félkemény sajt <sup>7</sup> , liga csésze, zsemle, tej <sup>7</sup> E: 412kcal Tel.zsír.: 8,41g CH: 42,47g Só: 1,68g Zsír: 17,58g Feh.: 20,68g Cuk: g Ca: 520,49mg	Tojáskrém <sup>7,10</sup> , Tea, kifli 45g, hagyma E: 302kcal Tel.zsír.: 3,57g CH: 36,82g Só: 1,10g Zsír: 13,45g Feh.: 8,54g Cuk: 9,99g Ca: 55,99mg
Energia:	1 884,36kcal	977,76kcal	1 369,35kcal	1 482,89kcal	1 519,84kcal
Zsír:	74,67g	41,79g	45,60g	58,43g	85,13g
Telített zsírsav:	25,30g	11,61g	11,62g	12,87g	23,02g
Fehérje:	84,26g	36,11g	73,21g	64,63g	45,29g
Szénhidrát:	216,03g	111,83g	167,04g	169,84g	141,10g
Hozzáadott	37,86g	9,99g	20,78g	11,99g	10,79g
Só:	7,74g	4,59g	7,13g	5,24g	5,11g
Ca:	947,52mg	462,54mg	741,38mg	769,94mg	571,09mg

A változás jogát fenntartjuk!

Felső B menü

Étlap

2020. október 1 - 2020. október 30

Étkezés	2020.10.05 Hétfő	2020.10.06 Kedd	2020.10.07 Szerda	2020.10.08 Csütörtök	2020.10.09 Péntek
<b>Tízórai</b>					
<b>Ebéd</b>					
<b>Uzsonna</b>					
Energia:	kcal	kcal	kcal	kcal	kcal
Zsír:	g	g	g	g	g
Telített zsírsav:	g	g	g	g	g
Fehérje:	g	g	g	g	g
Szénhidrát:	g	g	g	g	g
Hozzáadott	g	g	g	g	g
Só:	g	g	g	g	g
Ca:	mg	mg	mg	mg	mg

A változás jogát fenntartjuk!

## Felső tejmentes

## Étlap

2020. október 1 - 2020. október 30

Étkezés	2020.10.05 Hétfő	2020.10.06 Kedd	2020.10.07 Szerda	2020.10.08 Csütörtök	2020.10.09 Péntek
<b>Tízórai</b>					
<b>Ebéd</b>	Sertésraguleves tárkonyos <sup>9</sup> , Spagetti carbonara brokkolival <sup>1,7</sup> E: 866kcal Tel.zsír: 12,76g CH: 75,26g Só: 3,88g Zsír: 39,08g Feh.: 51,47g Cuk: g Ca: 570,61mg	Zöldbableves magyaros <sup>7,9</sup> , Fish and Chips <sup>7</sup> , Fejessaláta E: 359kcal Tel.zsír: 4,10g CH: 32,73g Só: 1,69g Zsír: 20,29g Feh.: 9,25g Cuk: 4,00g Ca: 131,24mg	Csirkebecsinált leves <sup>9</sup> , Sóskamártás <sup>7</sup> , Egészben sült fasírt (sertés) <sup>1,3,7</sup> , Főtt burgonya E: 727kcal Tel.zsír: 3,76g CH: 80,25g Só: 4,50g Zsír: 27,90g Feh.: 40,18g Cuk: 10,79g Ca: 321,25mg	Mustáros húsgombóc leves céklával <sup>1,9,10</sup> , Chilis bab julienne zöldségekkel <sup>7,9</sup> E: 622kcal Tel.zsír: 0,86g CH: 52,25g Só: 2,44g Zsír: 27,46g Feh.: 38,54g Cuk: g Ca: 140,48mg	Citromos,tejeles zöldségleves <sup>7,9</sup> , Hamburger (sertés) <sup>6,7,10</sup> , Sült mogyoró burgonya E: 693kcal Tel.zsír: 7,70g CH: 55,98g Só: 5,59g Zsír: 33,14g Feh.: 39,71g Cuk: 0,25g Ca: 196,67mg
<b>Uzsonna</b>					
Energia:	866,13kcal	358,93kcal	727,08kcal	621,56kcal	693,25kcal
Zsír:	39,08g	20,29g	27,90g	27,46g	33,14g
Telített zsírsav:	12,76g	4,10g	3,76g	0,86g	7,70g
Fehérje:	51,47g	9,25g	40,18g	38,54g	39,71g
Szénhidrát:	75,26g	32,73g	80,25g	52,25g	55,98g
Hozzáadott	g	4,00g	10,79g	g	0,25g
Só:	3,88g	1,69g	4,50g	2,44g	5,59g
Ca:	570,61mg	131,24mg	321,25mg	140,48mg	196,67mg

A változás jogát fenntartjuk!

## Iskolás Felnőtt B

## Étlap

2020. október 1 - 2020. október 30

Étkezés	2020.10.05 Hétfő	2020.10.06 Kedd	2020.10.07 Szerda	2020.10.08 Csütörtök	2020.10.09 Péntek
<b>Ebéd</b>					
Energia:	kcal	kcal	kcal	kcal	kcal
Zsír:	g	g	g	g	g
Telített zsírsav:	g	g	g	g	g
Fehérje:	g	g	g	g	g
Szénhidrát:	g	g	g	g	g
Hozzáadott	g	g	g	g	g
Só:	g	g	g	g	g
Ca:	mg	mg	mg	mg	mg

A változás jogát fenntartjuk!

## Mór Diab

## Étlap

2020. október 1 - 2020. október 30

Étkezés	2020.10.05 Hétfő	2020.10.06 Kedd	2020.10.07 Szerda	2020.10.08 Csütörtök	2020.10.09 Péntek
<b>Tízórai</b>	Kalács <sup>1,3,7</sup> , Karamellás tej <sup>7</sup> , liga csésze E: 465kcal Tel.zsír.: 4,63g CH: 73,19g Só: 0,96g Zsír: 12,06g Feh.: 15,57g Cuk: 25,17g Ca: 303,07mg	Zöldségkrém, Tea, teljesörlesű kenyér rozs szel. E: 210kcal Tel.zsír.: 0,06g CH: 40,89g Só: 0,61g Zsír: 2,15g Feh.: 6,76g Cuk: 8,99g Ca: 31,51mg	Körözött <sup>7</sup> , Zöldáru uborka, teljesörlesű kenyér rozs szel., tej <sup>7</sup> E: 376kcal Tel.zsír.: 6,29g CH: 44,34g Só: 1,30g Zsír: 12,38g Feh.: 21,31g Cuk: g Ca: 369,08mg	Gyümölcsjoghurt házi <sup>7</sup> , Tea, kölesgolyó E: 267kcal Tel.zsír.: 2,61g CH: 48,30g Só: 0,37g Zsír: 5,95g Feh.: 9,59g Cuk: 8,99g Ca: 161,60mg	Diós sajtkrém, zsemle, tej <sup>7</sup> E: 448kcal Tel.zsír.: 11,71g CH: 43,23g Só: 1,42g Zsír: 23,18g Feh.: 16,25g Cuk: g Ca: 370,10mg
<b>Ebéd</b>				Zöldségleves eperlevéllel <sup>1,9</sup> , Chilisbab E: 644kcal Tel.zsír.: 1,33g CH: 60,22g Só: 2,11g Zsír: 29,88g Feh.: 26,89g Cuk: 1,00g Ca: 52,41mg	Halrudacska rántva <sup>4</sup> , Tartármártás <sup>3,7,10</sup> , Sült burgonya E: 501kcal Tel.zsír.: 3,61g CH: 31,30g Só: 0,80g Zsír: 30,97g Feh.: 13,46g Cuk: 0,60g Ca: 28,97mg
<b>Uzsonna</b>	Kifli, szalámikrém <sup>7</sup> , Tea, paradicsom E: 346kcal Tel.zsír.: 6,23g CH: 33,60g Só: 1,91g Zsír: 18,78g Feh.: 10,23g Cuk: 8,99g Ca: 26,13mg	Zala felvágott <sup>6</sup> , Zöldpaprika, liga csésze, tej <sup>7</sup> , zsemle E: 403kcal Tel.zsír.: 6,71g CH: 42,04g Só: 2,07g Zsír: 17,31g Feh.: 19,44g Cuk: g Ca: 318,71mg	Házi csirkemájkrém <sup>7</sup> , Tea, zsemle E: 229kcal Tel.zsír.: 0,87g CH: 40,03g Só: 1,15g Zsír: 3,36g Feh.: 9,43g Cuk: 8,99g Ca: 34,10mg	félkemény sajt <sup>7</sup> , liga csésze, zsemle, tej <sup>7</sup> E: 412kcal Tel.zsír.: 8,41g CH: 42,47g Só: 1,68g Zsír: 17,58g Feh.: 20,68g Cuk: g Ca: 520,49mg	Tojáskrém <sup>7,10</sup> , Tea, kifli 45g, hagyma E: 268kcal Tel.zsír.: 2,80g CH: 35,42g Só: 0,99g Zsír: 10,62g Feh.: 7,80g Cuk: 8,99g Ca: 50,93mg
Energia:	810,92kcal	613,43kcal	605,46kcal	1 323,07kcal	1 216,76kcal
Zsír:	30,85g	19,46g	15,74g	53,41g	64,76g
Telített zsírsav:	10,86g	6,77g	7,16g	12,35g	18,12g
Fehérje:	25,80g	26,20g	30,75g	57,16g	37,50g
Szénhidrát:	106,80g	82,93g	84,37g	150,99g	119,95g
Hozzáadott	34,16g	8,99g	8,99g	9,99g	9,59g
Só:	2,87g	2,68g	2,45g	4,17g	3,21g
Ca:	329,20mg	350,22mg	403,17mg	734,50mg	450,00mg

A változás jogát fenntartjuk!



Középkisiskola A menü

Étlap

2020. október 1 - 2020. október 30

Étkezés	2020.10.05 Hétfő	2020.10.06 Kedd	2020.10.07 Szerda	2020.10.08 Csütörtök	2020.10.09 Péntek
<b>Tízórai</b>	Kalács <sup>1,3,7</sup> , Karamellás tej <sup>7</sup> , liga csésze E: 667kcal Tel.zsír.: 6,77g CH: 105,79g Só: 1,44g Zsír: 17,02g Feh.: 21,99g Cuk: 31,97g Ca: 372,06mg	Zöldségkrém, Tea, teljesörlesű kenyér rozs szel. E: 225kcal Tel.zsír.: 0,07g CH: 43,15g Só: 0,62g Zsír: 2,63g Feh.: 7,17g Cuk: 9,99g Ca: 36,12mg	Körözött <sup>7</sup> , Zöldáru uborka, teljesörlesű kenyér rozs szel., tej <sup>7</sup> E: 399kcal Tel.zsír.: 6,98g CH: 45,15g Só: 1,41g Zsír: 13,69g Feh.: 23,18g Cuk: g Ca: 383,28mg	Gyümölcsjoghurt házi <sup>7</sup> , Tea, kölesgolyó E: 292kcal Tel.zsír.: 3,19g CH: 51,10g Só: 0,46g Zsír: 7,09g Feh.: 10,68g Cuk: 9,99g Ca: 200,63mg	Diós sajtkrém, zsemle, tej <sup>7</sup> E: 502kcal Tel.zsír.: 14,35g CH: 43,72g Só: 1,54g Zsír: 28,45g Feh.: 17,26g Cuk: g Ca: 389,95mg
<b>Ebéd</b>	Sertésraguleves tárkonyos <sup>9</sup> , Spagetti carbonara brokkolival <sup>1,7</sup> E: 974kcal Tel.zsír.: 14,19g CH: 85,25g Só: 4,50g Zsír: 43,93g Feh.: 57,28g Cuk: g Ca: 628,44mg	Zöldbableves magyaros <sup>7,9</sup> , Fish and Chips <sup>7</sup> E: 374kcal Tel.zsír.: 4,54g CH: 30,98g Só: 1,97g Zsír: 22,62g Feh.: 9,24g Cuk: g Ca: 124,57mg	Csirkebecsinált leves <sup>9</sup> , Sóska mártás <sup>7</sup> , Egészben sült fasírt (sertés) <sup>1,3,7</sup> , Főtt burgonya E: 892kcal Tel.zsír.: 5,39g CH: 85,58g Só: 5,01g Zsír: 41,83g Feh.: 44,71g Cuk: 11,99g Ca: 357,00mg	Zöldségleves eperlevéllel <sup>1,9</sup> , Chilisbab E: 946kcal Tel.zsír.: 1,72g CH: 95,34g Só: 3,76g Zsír: 39,52g Feh.: 40,78g Cuk: 3,00g Ca: 74,72mg	Citromos, tejszínes zöldségleves <sup>7,9</sup> , Halrudacska rántva <sup>4</sup> , Tartármártás <sup>3,7,10</sup> , Sült burgonya E: 846kcal Tel.zsír.: 7,16g CH: 67,95g Só: 3,22g Zsír: 53,17g Feh.: 22,08g Cuk: 1,00g Ca: 108,10mg
<b>Uzsonna</b>	Kifli, szalámi krém <sup>7</sup> , Tea, paradicsom E: 527kcal Tel.zsír.: 8,39g CH: 57,60g Só: 2,98g Zsír: 25,57g Feh.: 16,04g Cuk: 9,99g Ca: 38,98mg	Zala felvágott <sup>6</sup> , Zöldpaprika, liga csésze, tej <sup>7</sup> , zsemle E: 452kcal Tel.zsír.: 8,17g CH: 42,16g Só: 2,57g Zsír: 21,29g Feh.: 22,56g Cuk: g Ca: 322,79mg	Házi csirkemájkrém <sup>7</sup> , Tea, zsemle E: 274kcal Tel.zsír.: 1,53g CH: 42,91g Só: 1,39g Zsír: 5,85g Feh.: 12,03g Cuk: 9,99g Ca: 52,08mg	félkemény sajt <sup>7</sup> , liga csésze, zsemle, tej <sup>7</sup> E: 412kcal Tel.zsír.: 8,41g CH: 42,47g Só: 1,68g Zsír: 17,58g Feh.: 20,68g Cuk: g Ca: 520,49mg	Tojáskrém <sup>7,10</sup> , Tea, kifli 45g, hagyma E: 323kcal Tel.zsír.: 4,10g CH: 37,18g Só: 1,20g Zsír: 15,39g Feh.: 9,06g Cuk: 9,99g Ca: 60,43mg
Energia:	2 167,37kcal	1 050,86kcal	1 564,65kcal	1 650,63kcal	1 671,37kcal
Zsír:	86,52g	46,54g	61,37g	64,19g	97,01g
Telített zsírsav:	29,35g	12,78g	13,90g	13,33g	25,61g
Fehérje:	95,31g	38,97g	79,92g	72,15g	48,41g
Szénhidrát:	248,64g	116,29g	173,64g	188,91g	148,85g
Hozzáadott	41,96g	9,99g	21,98g	12,99g	10,99g
Só:	8,91g	5,17g	7,81g	5,90g	5,97g
Ca:	1 039,48mg	483,49mg	792,37mg	795,85mg	558,48mg

A változás jogát fenntartjuk!

## Középiskola B menü

## Étlap

2020. október 1 - 2020. október 30

Étkezés	2020.10.05 Hétfő	2020.10.06 Kedd	2020.10.07 Szerda	2020.10.08 Csütörtök	2020.10.09 Péntek
Tízórai					
Ebéd					
Uzsonna					
Energia:	kcal	kcal	kcal	kcal	kcal
Zsír:	g	g	g	g	g
Telített zsírsav:	g	g	g	g	g
Fehérje:	g	g	g	g	g
Szénhidrát:	g	g	g	g	g
Hozzáadott	g	g	g	g	g
Só:	g	g	g	g	g
Ca:	mg	mg	mg	mg	mg

**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

A változás jogát fenntartjuk!

Alsós tej,tojás,olajosmag,

# Étlap

2020. október 1 - 2020. október 30

Étkezés	2020.10.12 Hétfő	2020.10.13 Kedd	2020.10.14 Szerda	2020.10.15 Csütörtök	2020.10.16 Péntek
<b>Tízórai</b>					
<b>Ebéd</b>					
<b>Uzsonna</b>					
Energia:	kcal	kcal	kcal	kcal	kcal
Zsír:	g	g	g	g	g
Telített zsírsav:	g	g	g	g	g
Fehérje:	g	g	g	g	g
Szénhidrát:	g	g	g	g	g
Hozzáadott	g	g	g	g	g
Só:	g	g	g	g	g
Ca:	mg	mg	mg	mg	mg

A változás jogát fenntartjuk!

**Alsós A menü**

**Étlap**

**2020. október 1 - 2020. október 30**

Étkezés	2020.10.12 Hétfő	2020.10.13 Kedd	2020.10.14 Szerda	2020.10.15 Csütörtök	2020.10.16 Péntek
<b>Tízórai</b>	lekváros bukta <sup>1,3,7</sup> , tej <sup>7</sup> E: 313kcal Tel.zsír.: 3,80g CH: 41,75g Só: 0,28g Zsír: 10,00g Feh.: 12,50g Cuk: g Ca: 300,00mg	Padlizsánkrém, Tea, zsemle E: 191kcal Tel.zsír.: 0,16g CH: 40,21g Só: 0,82g Zsír: 0,74g Feh.: 5,65g Cuk: 8,99g Ca: 27,28mg	Gyümölcsjoghurt házi <sup>7</sup> , Tea, kifli 45g E: 234kcal Tel.zsír.: 2,34g CH: 39,10g Só: 0,99g Zsír: 4,87g Feh.: 8,15g Cuk: 8,99g Ca: 166,84mg	Kapros túrókrém <sup>7</sup> , Tea, Kenyér E: 116kcal Tel.zsír.: 2,53g CH: 11,17g Só: 0,03g Zsír: 4,83g Feh.: 6,94g Cuk: 8,99g Ca: 48,01mg	vanília csissant <sup>1,3,7</sup> , tej <sup>7</sup> E: 233kcal Tel.zsír.: 3,80g CH: 28,25g Só: 0,28g Zsír: 8,50g Feh.: 10,00g Cuk: g Ca: 300,00mg
<b>Ebéd</b>	Zöldség krémleves tökmaggal <sup>9</sup> , Húsos rakott tészta <sup>1,7</sup> E: 679kcal Tel.zsír.: 10,70g CH: 57,83g Só: 2,87g Zsír: 36,36g Feh.: 28,43g Cuk: g Ca: 208,36mg	Csorbaleves <sup>1,3,7</sup> , Sült debreceni kolbász, Sárgaborsó főzelék E: 609kcal Tel.zsír.: 3,48g CH: 62,40g Só: 2,28g Zsír: 25,24g Feh.: 30,71g Cuk: g Ca: 88,49mg	Alföldi zöldségleves <sup>9</sup> , Sült csirkemell <sup>1,3,7,9</sup> , Tejszínes brokkoli <sup>7,10</sup> , Bulgur <sup>1</sup> E: 475kcal Tel.zsír.: 1,61g CH: 65,64g Só: 1,32g Zsír: 11,21g Feh.: 31,22g Cuk: g Ca: 161,33mg	Jókai bableves <sup>9</sup> , Streetfood szendvics <sup>1,7,10</sup> , Vegyes saláta E: 641kcal Tel.zsír.: 4,89g CH: 37,79g Só: 3,32g Zsír: 35,79g Feh.: 41,29g Cuk: 0,21g Ca: 189,31mg	Gulyásleves csipetkével, sertésből, Rántott halrúd mirelit (sütőben sütve) <sup>1,3,4</sup> , Paradicsomos köles E: 595kcal Tel.zsír.: 1,45g CH: 71,32g Só: 1,92g Zsír: 20,96g Feh.: 28,58g Cuk: g Ca: 43,12mg
<b>Uzsonna</b>	Szalámi csemege, Tea, liga csésze, zsemle, paradicsom E: 198kcal Tel.zsír.: 0,01g CH: 38,99g Só: 0,80g Zsír: 2,43g Feh.: 5,11g Cuk: 8,99g Ca: 16,15mg	Zöldáru paprika, Tea, kockasajt, kifli 45g E: 147kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 32,04g Só: 0,63g Zsír: 0,30g Feh.: 3,87g Cuk: 8,99g Ca: 9,84mg	Zala felvágott <sup>6</sup> , Zöldáru póréhagyma, liga csésze, teljesörlesű kenyér rozs szel. E: 265kcal Tel.zsír.: 2,96g CH: 29,68g Só: 1,58g Zsír: 10,75g Feh.: 12,24g Cuk: g Ca: 43,55mg	Kenőmájás <sup>6,7</sup> , kifli 45g, tej <sup>7</sup> , paradicsom E: 361kcal Tel.zsír.: 7,61g CH: 37,34g Só: 1,74g Zsír: 15,65g Feh.: 17,33g Cuk: g Ca: 315,64mg	Szezámós zsömle, Zöldáru uborka, füstölt sajt <sup>7</sup> , liga csésze E: 265kcal Tel.zsír.: 5,12g CH: 28,56g Só: 1,37g Zsír: 11,42g Feh.: 11,96g Cuk: g Ca: 263,18mg
Energia:	1 189,97kcal	946,57kcal	974,62kcal	1 118,51kcal	1 093,23kcal
Zsír:	48,79g	26,28g	26,83g	56,27g	40,88g
Telített zsírsav:	14,51g	3,64g	6,91g	15,04g	10,37g
Fehérje:	46,04g	40,22g	51,61g	65,56g	50,54g
Szénhidrát:	138,58g	134,66g	134,43g	86,30g	128,12g
Hozzáadott	8,99g	17,98g	8,99g	9,20g	g
Só:	3,95g	3,73g	3,90g	5,10g	3,57g
Ca:	524,51mg	125,61mg	371,72mg	552,96mg	606,30mg

A változás jogát fenntartjuk!

**Alsós B menü**

**Étlap**

**2020. október 1 - 2020. október 30**

<b>Étkezés</b>	2020.10.12 Hétfő	2020.10.13 Kedd	2020.10.14 Szerda	2020.10.15 Csütörtök	2020.10.16 Péntek
<b>Tízórai</b>					
<b>Ebéd</b>					
<b>Uzsonna</b>					
Energia:	kcal	kcal	kcal	kcal	kcal
Zsír:	g	g	g	g	g
Telített zsírsav:	g	g	g	g	g
Fehérje:	g	g	g	g	g
Szénhidrát:	g	g	g	g	g
Hozzáadott	g	g	g	g	g
Só:	g	g	g	g	g
Ca:	mg	mg	mg	mg	mg

A változás jogát fenntartjuk!

## Alsós tejmentes

## Étlap

2020. október 1 - 2020. október 30

Étkezés	2020.10.12 Hétfő	2020.10.13 Kedd	2020.10.14 Szerda	2020.10.15 Csütörtök	2020.10.16 Péntek
<b>Tízórai</b>					
<b>Ebéd</b>	Zöldség krémleves tökmaggal <sup>9</sup> , Húsos rakott tészta <sup>1,7</sup> E: 679kcal Tel.zsír: 10,70g CH: 57,83g Só: 2,87g Zsír: 36,36g Feh.: 28,43g Cuk: g Ca: 208,36mg	Csorbaleves <sup>1,3,7</sup> , Sült debreceni kolbász, Sárgaborsó főzelék E: 609kcal Tel.zsír: 3,48g CH: 62,40g Só: 2,28g Zsír: 25,24g Feh.: 30,71g Cuk: g Ca: 88,49mg	Csirkeraguleves julienne zöldségekkel <sup>1</sup> , Sült csirkemell <sup>1,3,7,9</sup> , Tejszínes brokkoli <sup>7,10</sup> , Karottás bulgur <sup>9</sup> E: 514kcal Tel.zsír: 2,22g CH: 61,73g Só: 3,17g Zsír: 13,24g Feh.: 32,30g Cuk: g Ca: 154,12mg	Jókai bableves <sup>9</sup> , Streetfood szendvics <sup>1,7,10</sup> , Vegyes saláta E: 641kcal Tel.zsír: 4,89g CH: 37,79g Só: 3,32g Zsír: 35,79g Feh.: 41,29g Cuk: 0,21g Ca: 189,31mg	Gulyásleves csipetkével, sertésből, Rántott halrúd mirelit (sütőben sütve) <sup>1,3,4</sup> , Paradicsomos köles, Majonézes zöldborsó <sup>3,7,10</sup> E: 739kcal Tel.zsír: 2,85g CH: 82,90g Só: 3,46g Zsír: 29,18g Feh.: 34,28g Cuk: 0,45g Ca: 83,20mg
<b>Uzsonna</b>					
Energia:	679,01kcal	609,30kcal	514,01kcal	641,03kcal	739,49kcal
Zsír:	36,36g	25,24g	13,24g	35,79g	29,18g
Telített zsírsav:	10,70g	3,48g	2,22g	4,89g	2,85g
Fehérje:	28,43g	30,71g	32,30g	41,29g	34,28g
Szénhidrát:	57,83g	62,40g	61,73g	37,79g	82,90g
Hozzáadott	g	g	g	0,21g	0,45g
Só:	2,87g	2,28g	3,17g	3,32g	3,46g
Ca:	208,36mg	88,49mg	154,12mg	189,31mg	83,20mg

A változás jogát fenntartjuk!

Felsős tej,tojás,olajosmag,

# Étlap

2020. október 1 - 2020. október 30

Étkezés	2020.10.12 Hétfő	2020.10.13 Kedd	2020.10.14 Szerda	2020.10.15 Csütörtök	2020.10.16 Péntek
<b>Tízórai</b>					
<b>Ebéd</b>					
<b>Uzsonna</b>					
Energia:	kcal	kcal	kcal	kcal	kcal
Zsír:	g	g	g	g	g
Telített zsírsav:	g	g	g	g	g
Fehérje:	g	g	g	g	g
Szénhidrát:	g	g	g	g	g
Hozzáadott	g	g	g	g	g
Só:	g	g	g	g	g
Ca:	mg	mg	mg	mg	mg

A változás jogát fenntartjuk!

Iskolás Felnőtt A

Étlap

2020. október 1 - 2020. október 30

Étkezés	2020.10.12 Hétfő	2020.10.13 Kedd	2020.10.14 Szerda	2020.10.15 Csütörtök	2020.10.16 Péntek
<b>Ebéd</b>	Zöldség krémleves tökmaggal <sup>9</sup> , Húsos rakott tészta <sup>1,7</sup>  E: 929kcal Tel.zsír: 14,34g CH: 78,00g Só: 4,02g  Zsír: 50,28g Feh.: 38,91g Cuk: g Ca: 282,40mg	Csorbaleves <sup>1,3,7</sup> , Sült debreceni kolbász, Sárgaborsó főzelék  E: 778kcal Tel.zsír: 4,62g CH: 76,88g Só: 3,93g  Zsír: 34,53g Feh.: 36,69g Cuk: g Ca: 106,52mg	Alföldi zöldségleves <sup>9</sup> , Sült csirkemell <sup>1,3,7,9</sup> , Tejszínes brokkoli <sup>7,10</sup> , Bulgur <sup>1</sup>  E: 640kcal Tel.zsír: 2,20g CH: 86,75g Só: 2,32g  Zsír: 15,29g Feh.: 43,16g Cuk: g Ca: 214,82mg	Jókai bableves <sup>9</sup> , Streetfood szendvics <sup>1,7,10</sup> , Vegyes saláta  E: 806kcal Tel.zsír: 6,90g CH: 52,51g Só: 4,48g  Zsír: 49,46g Feh.: 37,02g Cuk: 0,28g Ca: 268,18mg	Gulyásleves csipetkével, sertésből, Rántott halrúd mirelit (sütőben sütve) <sup>1,3,4</sup> , Paradicsomos köles  E: 817kcal Tel.zsír: 2,02g CH: 96,92g Só: 2,55g  Zsír: 29,27g Feh.: 39,12g Cuk: g Ca: 57,45mg
Energia:	929,39kcal	777,70kcal	639,87kcal	806,46kcal	816,85kcal
Zsír:	50,28g	34,53g	15,29g	49,46g	29,27g
Telített zsírsav:	14,34g	4,62g	2,20g	6,90g	2,02g
Fehérje:	38,91g	36,69g	43,16g	37,02g	39,12g
Szénhidrát:	78,00g	76,88g	86,75g	52,51g	96,92g
Hozzáadott	g	g	g	0,28g	g
Só:	4,02g	3,93g	2,32g	4,48g	2,55g
Ca:	282,40mg	106,52mg	214,82mg	268,18mg	57,45mg

A változás jogát fenntartjuk!



## Felső A menü

## Étlap

2020. október 1 - 2020. október 30

Étkezés	2020.10.12 Hétfő	2020.10.13 Kedd	2020.10.14 Szerda	2020.10.15 Csütörtök	2020.10.16 Péntek
<b>Tízórai</b>	lekváros bukta <sup>1,3,7</sup> , tej <sup>7</sup> E: 313kcal Tel.zsír.: 3,80g CH: 41,75g Só: 0,28g Zsír: 10,00g Feh.: 12,50g Cuk: g Ca: 300,00mg	Padlizsánkrém, Tea, zsemle E: 197kcal Tel.zsír.: 0,18g CH: 41,61g Só: 0,82g Zsír: 0,79g Feh.: 5,78g Cuk: 9,99g Ca: 29,56mg	Gyümölcsjoghurt házi <sup>7</sup> , Tea, kifli 45g E: 253kcal Tel.zsír.: 2,73g CH: 41,27g Só: 1,06g Zsír: 5,63g Feh.: 8,87g Cuk: 9,99g Ca: 192,66mg	Kapros túrókrém <sup>7</sup> , Tea, Kenyér E: 134kcal Tel.zsír.: 3,02g CH: 12,53g Só: 0,04g Zsír: 5,78g Feh.: 7,87g Cuk: 9,99g Ca: 56,40mg	vanília csissant <sup>1,3,7</sup> , tej <sup>7</sup> E: 233kcal Tel.zsír.: 3,80g CH: 28,25g Só: 0,28g Zsír: 8,50g Feh.: 10,00g Cuk: g Ca: 300,00mg
<b>Ebéd</b>	Zöldség krémleves tökmaggal <sup>9</sup> , Húsos rakott tészta <sup>1,7</sup> E: 811kcal Tel.zsír.: 12,84g CH: 67,69g Só: 3,46g Zsír: 43,96g Feh.: 34,11g Cuk: g Ca: 249,46mg	Csorbaleves <sup>1,3,7</sup> , Sült debreceni kolbász, Sárgaborsó főzelék E: 694kcal Tel.zsír.: 4,08g CH: 69,51g Só: 3,32g Zsír: 30,00g Feh.: 33,70g Cuk: g Ca: 99,20mg	Alföldi zöldségleves <sup>9</sup> , Sült csirkemell <sup>1,3,7,9</sup> , Tejszínes brokkoli <sup>7,10</sup> , Bulgur <sup>1</sup> E: 566kcal Tel.zsír.: 1,92g CH: 78,82g Só: 1,99g Zsír: 13,34g Feh.: 36,50g Cuk: g Ca: 193,59mg	Jókai bableves <sup>9</sup> , Streetfood szendvics <sup>1,7,10</sup> , Vegyes saláta E: 766kcal Tel.zsír.: 5,94g CH: 44,07g Só: 4,04g Zsír: 43,58g Feh.: 48,70g Cuk: 0,25g Ca: 225,45mg	Gulyásleves csipetkével, sertésből, Rántott halrúd mirelit (sütőben sütve) <sup>1,3,4</sup> , Paradicsomos köles E: 713kcal Tel.zsír.: 1,77g CH: 85,92g Só: 2,30g Zsír: 25,02g Feh.: 33,97g Cuk: g Ca: 52,09mg
<b>Uzsonna</b>	Szalámi csemege, Tea, liga csésze, zsemle, paradicsom E: 202kcal Tel.zsír.: 0,01g CH: 40,04g Só: 0,80g Zsír: 2,44g Feh.: 5,13g Cuk: 9,99g Ca: 16,41mg	Zöldáru paprika, Tea, kockasajt, kifli 45g E: 151kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 33,09g Só: 0,63g Zsír: 0,31g Feh.: 3,89g Cuk: 9,99g Ca: 10,10mg	Zala felvágott <sup>6</sup> , Zöldáru pórégyma, liga csésze, teljesörlesű kenyér rozs szel. E: 293kcal Tel.zsír.: 3,68g CH: 30,37g Só: 1,84g Zsír: 12,77g Feh.: 14,02g Cuk: g Ca: 54,29mg	Kenőmájás <sup>6,7</sup> , kifli 45g, tej <sup>7</sup> , paradicsom E: 393kcal Tel.zsír.: 8,88g CH: 37,37g Só: 2,02g Zsír: 18,42g Feh.: 18,92g Cuk: g Ca: 316,64mg	Szezámós zsömle, Zöldáru uborka, füstölt sajt <sup>7</sup> , liga csésze E: 409kcal Tel.zsír.: 5,12g CH: 56,38g Só: 2,13g Zsír: 12,64g Feh.: 16,98g Cuk: g Ca: 284,86mg
Energia:	1 326,11kcal	1 041,99kcal	1 111,64kcal	1 293,20kcal	1 354,21kcal
Zsír:	56,40g	31,10g	31,74g	67,78g	46,16g
Telített zsírsav:	16,65g	4,26g	8,33g	17,85g	10,68g
Fehérje:	51,74g	43,37g	59,38g	75,49g	60,95g
Szénhidrát:	149,49g	144,20g	150,47g	93,97g	170,55g
Hozzáadott	9,99g	19,98g	9,99g	10,24g	g
Só:	4,53g	4,77g	4,88g	6,10g	4,71g
Ca:	565,87mg	138,85mg	440,54mg	598,49mg	636,95mg

A változás jogát fenntartjuk!

Felső B menü

Étlap

2020. október 1 - 2020. október 30

Étkezés	2020.10.12 Hétfő	2020.10.13 Kedd	2020.10.14 Szerda	2020.10.15 Csütörtök	2020.10.16 Péntek
Tízórai					
Ebéd					
Uzsonna					
Energia:	kcal	kcal	kcal	kcal	kcal
Zsír:	g	g	g	g	g
Telített zsírsav:	g	g	g	g	g
Fehérje:	g	g	g	g	g
Szénhidrát:	g	g	g	g	g
Hozzáadott	g	g	g	g	g
Só:	g	g	g	g	g
Ca:	mg	mg	mg	mg	mg

A változás jogát fenntartjuk!

## Felső tejmentes

## Étlap

2020. október 1 - 2020. október 30

Étkezés	2020.10.12 Hétfő	2020.10.13 Kedd	2020.10.14 Szerda	2020.10.15 Csütörtök	2020.10.16 Péntek
<b>Tízórai</b>					
<b>Ebéd</b>	Zöldség krémleves tökmaggal <sup>9</sup> , Húsos rakott tészta <sup>1,7</sup> E: 811kcal Tel.zsír: 12,84g CH: 67,69g Só: 3,46g Zsír: 43,96g Feh.: 34,11g Cuk: g Ca: 249,46mg	Csorbaleves <sup>1,3,7</sup> , Sült debreceni kolbász, Sárgaborsó főzelék E: 694kcal Tel.zsír: 4,08g CH: 69,51g Só: 3,32g Zsír: 30,00g Feh.: 33,70g Cuk: g Ca: 99,20mg	Csirkeraguleves julienne zöldségekkel <sup>1</sup> , Sült csirkemell <sup>1,3,7,9</sup> , Tejszínes brokkoli <sup>7,10</sup> , Karottás bulgur <sup>9</sup> E: 606kcal Tel.zsír: 2,62g CH: 73,38g Só: 3,80g Zsír: 15,54g Feh.: 37,63g Cuk: g Ca: 183,57mg	Jókai bableves <sup>9</sup> , Streetfood szendvics <sup>1,7,10</sup> , Vegyes saláta E: 766kcal Tel.zsír: 5,94g CH: 44,07g Só: 4,04g Zsír: 43,58g Feh.: 48,70g Cuk: 0,25g Ca: 225,45mg	Gulyásleves csipetkével, sertésből, Rántott halrúd mirelit (sütőben sütve) <sup>1,3,4</sup> , Paradicsomos köles, Majonézes zöldborsó <sup>3,7,10</sup> E: 886kcal Tel.zsír: 3,44g CH: 99,82g Só: 4,15g Zsír: 34,88g Feh.: 40,80g Cuk: 0,54g Ca: 100,19mg
<b>Uzsonna</b>					
Energia:	810,89kcal	693,90kcal	606,30kcal	766,35kcal	886,31kcal
Zsír:	43,96g	30,00g	15,54g	43,58g	34,88g
Telített zsírsav:	12,84g	4,08g	2,62g	5,94g	3,44g
Fehérje:	34,11g	33,70g	37,63g	48,70g	40,80g
Szénhidrát:	67,69g	69,51g	73,38g	44,07g	99,82g
Hozzáadott	g	g	g	0,25g	0,54g
Só:	3,46g	3,32g	3,80g	4,04g	4,15g
Ca:	249,46mg	99,20mg	183,57mg	225,45mg	100,19mg

A változás jogát fenntartjuk!

## Iskolás Felnőtt B

## Étlap

2020. október 1 - 2020. október 30

Étkezés	2020.10.12 Hétfő	2020.10.13 Kedd	2020.10.14 Szerda	2020.10.15 Csütörtök	2020.10.16 Péntek
<b>Ebéd</b>					
Energia:	kcal	kcal	kcal	kcal	kcal
Zsír:	g	g	g	g	g
Telített zsírsav:	g	g	g	g	g
Fehérje:	g	g	g	g	g
Szénhidrát:	g	g	g	g	g
Hozzáadott	g	g	g	g	g
Só:	g	g	g	g	g
Ca:	mg	mg	mg	mg	mg

A változás jogát fenntartjuk!

Mór Diab

Étlap

2020. október 1 - 2020. október 30

Étkezés	2020.10.12 Hétfő	2020.10.13 Kedd	2020.10.14 Szerda	2020.10.15 Csütörtök	2020.10.16 Péntek
<b>Tízórai</b>	lekváros bukta <sup>1,3,7</sup> , tej <sup>7</sup> E: 313kcal Tel.zsír.: 3,80g CH: 41,75g Só: 0,28g Zsír: 10,00g Feh.: 12,50g Cuk: g Ca: 300,00mg	Padlizsánkrém, Tea, zsemle E: 191kcal Tel.zsír.: 0,16g CH: 40,21g Só: 0,82g Zsír: 0,74g Feh.: 5,65g Cuk: 8,99g Ca: 27,28mg	Gyümölcsjoghurt házi <sup>7</sup> , Tea, kifli 45g E: 234kcal Tel.zsír.: 2,34g CH: 39,10g Só: 0,99g Zsír: 4,87g Feh.: 8,15g Cuk: 8,99g Ca: 166,84mg	Kapros túrókrém <sup>7</sup> , Tea, Kenyér E: 116kcal Tel.zsír.: 2,53g CH: 11,17g Só: 0,03g Zsír: 4,83g Feh.: 6,94g Cuk: 8,99g Ca: 48,01mg	vaníliás croissant <sup>1,3,7</sup> , tej <sup>7</sup> E: 233kcal Tel.zsír.: 3,80g CH: 28,25g Só: 0,28g Zsír: 8,50g Feh.: 10,00g Cuk: g Ca: 300,00mg
<b>Ebéd</b>			Alföldi zöldségleves <sup>9</sup> , Bulgur <sup>1</sup> E: 306kcal Tel.zsír.: 0,62g CH: 57,43g Só: 1,11g Zsír: 5,54g Feh.: 10,25g Cuk: g Ca: 53,87mg		
<b>Uzsonna</b>	Szalámi csemege, Tea, liga csésze, zsemle, paradicsom E: 198kcal Tel.zsír.: 0,01g CH: 38,99g Só: 0,80g Zsír: 2,43g Feh.: 5,11g Cuk: 8,99g Ca: 16,15mg	Zöldáru paprika, Tea, kockasajt, kifli 45g E: 147kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 32,04g Só: 0,63g Zsír: 0,30g Feh.: 3,87g Cuk: 8,99g Ca: 9,84mg	Zala felvágott <sup>6</sup> , Zöldáru pöréahagyma, liga csésze, teljesörlesű kenyér rozs szel. E: 265kcal Tel.zsír.: 2,96g CH: 29,68g Só: 1,58g Zsír: 10,75g Feh.: 12,24g Cuk: g Ca: 43,55mg	Kenőmájas <sup>6,7</sup> , kifli 45g, tej <sup>7</sup> , paradicsom E: 361kcal Tel.zsír.: 7,61g CH: 37,34g Só: 1,74g Zsír: 15,65g Feh.: 17,33g Cuk: g Ca: 315,64mg	Szezámós zsömle, Zöldáru uborka, füstölt sajt <sup>7</sup> , liga csésze E: 265kcal Tel.zsír.: 5,12g CH: 28,56g Só: 1,37g Zsír: 11,42g Feh.: 11,96g Cuk: g Ca: 263,18mg
Energia:	510,96kcal	337,27kcal	805,42kcal	477,47kcal	498,45kcal
Zsír:	12,43g	1,04g	21,16g	20,48g	19,92g
Telített zsírsav:	3,81g	0,16g	5,92g	10,14g	8,92g
Fehérje:	17,61g	9,51g	30,63g	24,27g	21,96g
Szénhidrát:	80,74g	72,26g	126,22g	48,51g	56,81g
Hozzáadott	8,99g	17,98g	8,99g	8,99g	g
Só:	1,08g	1,45g	3,69g	1,77g	1,65g
Ca:	316,15mg	37,12mg	264,26mg	363,65mg	563,18mg

A változás jogát fenntartjuk!

Középisikola A menü

Étlap

2020. október 1 - 2020. október 30

Étkezés	2020.10.12 Hétfő	2020.10.13 Kedd	2020.10.14 Szerda	2020.10.15 Csütörtök	2020.10.16 Péntek
<b>Tízórai</b>	lekváros bukta <sup>1,3,7</sup> , tej <sub>7</sub> E: 313kcal Tel.zsír.: 3,80g CH: 41,75g Só: 0,28g Zsír: 10,00g Feh.: 12,50g Cuk: g Ca: 300,00mg	Padlizsánkrém, Tea, zsemle E: 200kcal Tel.zsír.: 0,20g CH: 41,99g Só: 0,83g Zsír: 0,84g Feh.: 5,91g Cuk: 9,99g Ca: 31,75mg	Gyümölcsjoghurt házi <sub>7</sub> , Tea, kifli 45g E: 260kcal Tel.zsír.: 2,93g CH: 41,90g Só: 1,09g Zsír: 6,01g Feh.: 9,24g Cuk: 9,99g Ca: 205,87mg	Kapros túrókrém <sub>7</sub> , Tea, Kenyér E: 146kcal Tel.zsír.: 3,42g CH: 12,85g Só: 0,04g Zsír: 6,54g Feh.: 8,77g Cuk: 9,99g Ca: 63,63mg	vaníliás croissant <sup>1,3,7</sup> , tej <sub>7</sub> E: 233kcal Tel.zsír.: 3,80g CH: 28,25g Só: 0,28g Zsír: 8,50g Feh.: 10,00g Cuk: g Ca: 300,00mg
<b>Ebéd</b>	Zöldség krémleves tökmaggal <sup>9</sup> , Húsos rakott tészta <sup>1,7</sup> E: 929kcal Tel.zsír.: 14,34g CH: 78,00g Só: 4,02g Zsír: 50,28g Feh.: 38,91g Cuk: g Ca: 282,40mg	Csorbaleves <sup>1,3,7</sup> , Sült debreceni kolbász, Sárgaborsó főzelék E: 778kcal Tel.zsír.: 4,62g CH: 76,88g Só: 3,93g Zsír: 34,53g Feh.: 36,69g Cuk: g Ca: 106,52mg	Alföldi zöldségleves <sup>9</sup> , Sült csirkemell <sup>1,3,7,9</sup> , Tejszínes brokkoli <sup>7,10</sup> , Bulgur <sup>1</sup> E: 643kcal Tel.zsír.: 2,20g CH: 87,48g Só: 2,37g Zsír: 15,31g Feh.: 43,25g Cuk: g Ca: 214,82mg	Jókai bableves <sup>9</sup> , Streetfood szendvics <sup>1,7,10</sup> , Vegyes saláta E: 895kcal Tel.zsír.: 7,10g CH: 52,91g Só: 4,63g Zsír: 50,26g Feh.: 56,78g Cuk: 0,28g Ca: 272,18mg	Gulyásleves csipetkével, sertésből, Rántott halrúd mirelit (sütőben sütve) <sup>1,3,4</sup> , Paradicsomos köles E: 817kcal Tel.zsír.: 2,02g CH: 96,92g Só: 2,55g Zsír: 29,27g Feh.: 39,12g Cuk: g Ca: 57,45mg
<b>Uzsonna</b>	Szalámi csemege, Tea, liga csésze, zsemle, paradicsom E: 203kcal Tel.zsír.: 0,01g CH: 40,07g Só: 0,80g Zsír: 2,44g Feh.: 5,14g Cuk: 9,99g Ca: 16,58mg	Zöldáru paprika, Tea, kockasajt, kifli 45g E: 151kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 33,12g Só: 0,63g Zsír: 0,31g Feh.: 3,90g Cuk: 9,99g Ca: 10,27mg	Zala felvágott <sup>6</sup> , Zöldáru pórégagyma, liga csésze, teljesörlesű kenyér rozs szel. E: 318kcal Tel.zsír.: 4,41g CH: 30,43g Só: 2,09g Zsír: 14,76g Feh.: 15,58g Cuk: g Ca: 56,33mg	Kenőmájás <sup>6,7</sup> , kifli 45g, tej <sub>7</sub> , paradicsom E: 425kcal Tel.zsír.: 10,14g CH: 37,40g Só: 2,29g Zsír: 21,19g Feh.: 20,51g Cuk: g Ca: 317,64mg	Szezámós zsömle, Zöldáru uborka, füstölt sajt <sub>7</sub> , liga csésze E: 409kcal Tel.zsír.: 5,12g CH: 56,38g Só: 2,13g Zsír: 12,64g Feh.: 16,98g Cuk: g Ca: 284,86mg
Energia:	1 444,78kcal	1 128,42kcal	1 221,29kcal	1 464,80kcal	1 458,38kcal
Zsír:	62,72g	35,68g	36,08g	77,98g	50,41g
Telített zsírsav:	18,15g	4,82g	9,54g	20,65g	10,94g
Fehérje:	56,55g	46,50g	68,07g	86,06g	66,10g
Szénhidrát:	159,83g	152,00g	159,82g	103,16g	181,55g
Hozzáadott	9,99g	19,98g	9,99g	10,27g	g
Só:	5,10g	5,39g	5,54g	6,97g	4,97g
Ca:	598,99mg	148,54mg	477,02mg	653,45mg	642,31mg

A változás jogát fenntartjuk!

## Középiskola B menü

## Étlap

2020. október 1 - 2020. október 30

Étkezés	2020.10.12 Hétfő	2020.10.13 Kedd	2020.10.14 Szerda	2020.10.15 Csütörtök	2020.10.16 Péntek
Tízórai					
Ebéd					
Uzsonna					
Energia:	kcal	kcal	kcal	kcal	kcal
Zsír:	g	g	g	g	g
Telített zsírsav:	g	g	g	g	g
Fehérje:	g	g	g	g	g
Szénhidrát:	g	g	g	g	g
Hozzáadott	g	g	g	g	g
Só:	g	g	g	g	g
Ca:	mg	mg	mg	mg	mg

**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

A változás jogát fenntartjuk!

Alsós tej,tojás,olajosmag,

# Étlap

2020. október 1 - 2020. október 30

Étkezés	2020.10.19 Hétfő	2020.10.20 Kedd	2020.10.21 Szerda	2020.10.22 Csütörtök
<b>Tízórai</b>				
<b>Ebéd</b>				
<b>Uzsonna</b>				
Energia:	kcal	kcal	kcal	kcal
Zsír:	g	g	g	g
Telített zsírsav:	g	g	g	g
Fehérje:	g	g	g	g
Szénhidrát:	g	g	g	g
Hozzáadott	g	g	g	g
Só:	g	g	g	g
Ca:	mg	mg	mg	mg

A változás jogát fenntartjuk!



## Alsós A menü

## Étlap

2020. október 1 - 2020. október 30

Étkezés	2020.10.19 Hétfő	2020.10.20 Kedd	2020.10.21 Szerda	2020.10.22 Csütörtök
<b>Tízórai</b>	Vaj, tej <sup>7</sup> , kifli fatörzs 0,1 kg E: 151kcal Tel.zsír.: 3,80g CH: 13,25g Só: 0,28g Zsír: 7,00g Feh.: 8,50g Cuk: g Ca: 300,00mg	Magyaros vajkrém <sup>7</sup> , paradicsom, teljesörlesű kenyér rozs szel., tej <sup>7</sup> E: 356kcal Tel.zsír.: 3,86g CH: 43,36g Só: 0,87g Zsír: 13,64g Feh.: 14,67g Cuk: g Ca: 322,19mg	Zöldáru új hagyma, Tejeskáv <sup>7</sup> , liga csésze, zsemle E: 374kcal Tel.zsír.: 2,91g CH: 63,81g Só: 1,03g Zsír: 7,93g Feh.: 12,37g Cuk: 15,98g Ca: 275,29mg	Tea, túros táska <sup>1,3,7</sup> E: 271kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 47,74g Só: 0,00g Zsír: 4,22g Feh.: 8,51g Cuk: 8,99g Ca: 1,40mg
<b>Ebéd</b>	Tárkonyos zúzáleves <sup>9</sup> , Magyaros tortellini sajttal, tejföllel <sup>1,3,7</sup> E: 566kcal Tel.zsír.: 4,13g CH: 66,29g Só: 2,95g Zsír: 21,81g Feh.: 27,29g Cuk: g Ca: 110,62mg	Zöldborsópüregleves, Stefánia vagdalt <sup>1</sup> , Tökfőzelék E: 442kcal Tel.zsír.: 2,73g CH: 37,82g Só: 3,01g Zsír: 20,47g Feh.: 24,53g Cuk: g Ca: 104,43mg	Frankfurti leves, Hamburger (sertés) <sup>6,7,10</sup> , Saláta mix <sup>7,9</sup> E: 532kcal Tel.zsír.: 10,59g CH: 24,04g Só: 4,06g Zsír: 28,12g Feh.: 44,76g Cuk: 0,21g Ca: 343,60mg	Kolbászos,zöldséges burgonyaleves, Burgonyafánk, Kapros tejfölös sertésragu <sup>7</sup> , Almakompót E: 608kcal Tel.zsír.: 3,61g CH: 70,27g Só: 2,05g Zsír: 25,36g Feh.: 21,90g Cuk: 15,98g Ca: 92,19mg
<b>Uzsonna</b>	Párizsi <sup>6</sup> , Tea, liga csésze, zsemle, paprika E: 279kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 37,87g Só: 1,60g Zsír: 9,65g Feh.: 9,57g Cuk: 8,99g Ca: 21,55mg	Tavaszi felvágott <sup>6</sup> , Tea, Zöldáru uborka, liga csésze, kifli 45g E: 240kcal Tel.zsír.: 2,20g CH: 33,30g Só: 1,38g Zsír: 8,16g Feh.: 8,15g Cuk: 8,99g Ca: 21,94mg	füstölt sajt <sup>7</sup> , Kenyér korpás szeletelt, liga csésze E: 121kcal Tel.zsír.: 5,12g CH: 0,56g Só: 0,60g Zsír: 10,19g Feh.: 6,84g Cuk: g Ca: 240,00mg	gépsonka, teljesörlesű kenyér rozs szel., paradicsom, liga csésze E: 166kcal Tel.zsír.: 0,06g CH: 29,38g Só: 0,59g Zsír: 2,79g Feh.: 5,86g Cuk: g Ca: 22,19mg
Energia:	995,53kcal	1 037,38kcal	1 027,85kcal	1 045,30kcal
Zsír:	38,46g	42,28g	46,24g	32,37g
Telített zsírsav:	7,93g	8,79g	18,61g	3,67g
Fehérje:	45,36g	47,35g	63,97g	36,26g
Szénhidrát:	117,41g	114,48g	88,41g	147,40g
Hozzáadott	8,99g	8,99g	16,19g	24,97g
Só:	4,83g	5,25g	5,69g	2,64g
Ca:	432,17mg	448,56mg	858,89mg	115,78mg

A változás jogát fenntartjuk!

**Alsós B menü**

**Étlap**

**2020. október 1 - 2020. október 30**

<b>Étkezés</b>	2020.10.19 Hétfő	2020.10.20 Kedd	2020.10.21 Szerda	2020.10.22 Csütörtök
<b>Tízórai</b>				
<b>Ebéd</b>				
<b>Uzsonna</b>				
Energia:	kcal	kcal	kcal	kcal
Zsír:	g	g	g	g
Telített zsírsav:	g	g	g	g
Fehérje:	g	g	g	g
Szénhidrát:	g	g	g	g
Hozzáadott	g	g	g	g
Só:	g	g	g	g
Ca:	mg	mg	mg	mg

A változás jogát fenntartjuk!

## Alsós tejmentes

## Étlap

2020. október 1 - 2020. október 30

Étkezés	2020.10.19 Hétfő	2020.10.20 Kedd	2020.10.21 Szerda	2020.10.22 Csütörtök
<b>Tízórai</b>				
<b>Ebéd</b>	Tárkonyos zúzaleves <sup>9</sup> , Magyaros tortellini sajttal, tejfőllel <sup>1,3,7</sup>  E: 566kcal Tel.zsír: 4,13g CH: 66,29g Só: 2,95g  Zsír: 21,81g Feh.: 27,29g Cuk: g Ca: 110,62mg	Zöldborsópüregleves, Puffancs <sup>7</sup> , Stefánia vagdalt <sup>1</sup> , Tökfőzelék  E: 621kcal Tel.zsír: 6,64g CH: 48,37g Só: 3,66g  Zsír: 30,31g Feh.: 36,29g Cuk: g Ca: 431,09mg	Frankfurti leves, Hamburger (sertés) <sup>6,7,10</sup> , Saláta mix <sup>7,9</sup>  E: 532kcal Tel.zsír: 10,59g CH: 24,04g Só: 4,06g  Zsír: 28,12g Feh.: 44,76g Cuk: 0,21g Ca: 343,60mg	Kolbászos,zöldséges burgonyaleves, Burgonyafánk, Sült hasaalja, Almakompót  E: 1 038kcal Tel.zsír: 2,73g CH: 66,67g Só: 2,91g  Zsír: 76,18g Feh.: 18,44g Cuk: 14,99g Ca: 65,18mg
<b>Uzsonna</b>				
Energia:	565,54kcal	620,84kcal	532,48kcal	1 037,93kcal
Zsír:	21,81g	30,31g	28,12g	76,18g
Telített zsírsav:	4,13g	6,64g	10,59g	2,73g
Fehérje:	27,29g	36,29g	44,76g	18,44g
Szénhidrát:	66,29g	48,37g	24,04g	66,67g
Hozzáadott	g	g	0,21g	14,99g
Só:	2,95g	3,66g	4,06g	2,91g
Ca:	110,62mg	431,09mg	343,60mg	65,18mg

A változás jogát fenntartjuk!

Felsős tej,tojás,olajosmag,

# Étlap

2020. október 1 - 2020. október 30

Étkezés	2020.10.19 Hétfő	2020.10.20 Kedd	2020.10.21 Szerda	2020.10.22 Csütörtök
<b>Tízórai</b>				
<b>Ebéd</b>				
<b>Uzsonna</b>				
Energia:	kcal	kcal	kcal	kcal
Zsír:	g	g	g	g
Telített zsírsav:	g	g	g	g
Fehérje:	g	g	g	g
Szénhidrát:	g	g	g	g
Hozzáadott	g	g	g	g
Só:	g	g	g	g
Ca:	mg	mg	mg	mg

A változás jogát fenntartjuk!

Iskolás Felnőtt A

Étlap

2020. október 1 - 2020. október 30

Étkezés	2020.10.19 Hétfő	2020.10.20 Kedd	2020.10.21 Szerda	2020.10.22 Csütörtök
<b>Ebéd</b>	Tárkonyos zúzáleves <sup>9</sup> , Magyaros tortellini sajttal, tejfőllel <sup>1,3,7</sup>  E: 754kcal Tel.zsír: 5,50g CH: 88,37g Só: 3,94g  Zsír: 29,07g Feh.: 36,39g Cuk: g Ca: 147,36mg	Zöldborsópüregleves, Stefánia vagdalt <sup>1</sup> , Tökfőzelék  E: 592kcal Tel.zsír: 3,69g CH: 50,62g Só: 4,02g  Zsír: 27,32g Feh.: 33,14g Cuk: g Ca: 141,47mg	Frankfurti leves, Hamburger (sertés) <sup>6,7,10</sup> , Saláta mix <sup>7,9</sup>  E: 611kcal Tel.zsír: 13,69g CH: 30,36g Só: 5,22g  Zsír: 36,49g Feh.: 39,01g Cuk: 0,28g Ca: 442,70mg	Kolbászos,zöldséges burgonyaleves, Burgonyafánk, Kapros tejfölös sertésragu <sup>7</sup> , Almakompót  E: 804kcal Tel.zsír: 4,62g CH: 92,78g Só: 4,45g  Zsír: 33,65g Feh.: 28,75g Cuk: 21,98g Ca: 124,55mg
Energia:	753,94kcal	591,55kcal	610,75kcal	804,29kcal
Zsír:	29,07g	27,32g	36,49g	33,65g
Telített zsírsav:	5,50g	3,69g	13,69g	4,62g
Fehérje:	36,39g	33,14g	39,01g	28,75g
Szénhidrát:	88,37g	50,62g	30,36g	92,78g
Hozzáadott	g	g	0,28g	21,98g
Só:	3,94g	4,02g	5,22g	4,45g
Ca:	147,36mg	141,47mg	442,70mg	124,55mg

A változás jogát fenntartjuk!

## Felső A menü

## Étlap

2020. október 1 - 2020. október 30

Étkezés	2020.10.19 Hétfő	2020.10.20 Kedd	2020.10.21 Szerda	2020.10.22 Csütörtök
<b>Tízórai</b>	Vaj, tej <sup>7</sup> , kifli fatörzs 0,1 kg E: 151kcal Tel.zsír.: 3,80g CH: 13,25g Só: 0,28g Zsír: 7,00g Feh.: 8,50g Cuk: g Ca: 300,00mg	Magyaros vajkrém <sup>7</sup> , paradicsom, teljesörlesű kenyér rozs szel., tej <sup>7</sup> E: 375kcal Tel.zsír.: 3,86g CH: 43,62g Só: 0,87g Zsír: 15,59g Feh.: 14,78g Cuk: g Ca: 322,19mg	Zöldáru új hagyma, Tejeskáv <sup>7</sup> , liga csésze, zsemle E: 412kcal Tel.zsír.: 3,49g CH: 69,38g Só: 1,08g Zsír: 9,04g Feh.: 13,82g Cuk: 17,98g Ca: 324,68mg	Tea, túros táska <sup>1,3,7</sup> E: 275kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 48,79g Só: 0,00g Zsír: 4,23g Feh.: 8,53g Cuk: 9,99g Ca: 1,66mg
<b>Ebéd</b>	Tárkonyos zúzaleves <sup>9</sup> , Magyaros tortellini sajttal, tejföllel <sup>1,3,7</sup> E: 679kcal Tel.zsír.: 4,95g CH: 79,54g Só: 3,55g Zsír: 26,16g Feh.: 32,75g Cuk: g Ca: 132,63mg	Zöldborsópüreleves, Stefánia vagdalt <sup>1</sup> , Tökfőzelék E: 522kcal Tel.zsír.: 3,22g CH: 45,28g Só: 3,60g Zsír: 23,94g Feh.: 29,04g Cuk: g Ca: 125,14mg	Frankfurti leves, Hamburger (sertés) <sup>6,7,10</sup> , Saláta mix <sup>7,9</sup> E: 627kcal Tel.zsír.: 12,34g CH: 28,22g Só: 4,79g Zsír: 33,40g Feh.: 52,11g Cuk: 0,25g Ca: 394,92mg	Kolbászos,zöldséges burgonyaleves, Burgonyafánk, Kapros tejfölös sertésragu <sup>7</sup> , Almakompót E: 709kcal Tel.zsír.: 4,17g CH: 81,65g Só: 3,78g Zsír: 29,72g Feh.: 25,31g Cuk: 19,48g Ca: 108,40mg
<b>Uzsonna</b>	Párizsi <sup>6</sup> , Tea, liga csésze, zsemle, paprika E: 305kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 38,94g Só: 1,80g Zsír: 11,48g Feh.: 10,78g Cuk: 9,99g Ca: 24,21mg	Tavaszi felvágott <sup>6</sup> , Tea, Zöldáru uborka, liga csésze, kifli 45g E: 263kcal Tel.zsír.: 2,76g CH: 34,67g Só: 1,57g Zsír: 9,64g Feh.: 9,26g Cuk: 9,99g Ca: 25,41mg	füstölt sajt <sup>7</sup> , Kenyér korpás szeletelt, liga csésze E: 121kcal Tel.zsír.: 5,12g CH: 0,56g Só: 0,60g Zsír: 10,19g Feh.: 6,84g Cuk: g Ca: 240,00mg	gépsonka, teljesörlesű kenyér rozs szel., paradicsom, liga csésze E: 166kcal Tel.zsír.: 0,06g CH: 29,38g Só: 0,59g Zsír: 2,79g Feh.: 5,86g Cuk: g Ca: 22,19mg
Energia:	1 134,71kcal	1 160,15kcal	1 160,17kcal	1 149,94kcal
Zsír:	44,64g	49,16g	52,64g	36,74g
Telített zsírsav:	8,75g	9,83g	20,95g	4,22g
Fehérje:	52,02g	53,07g	72,77g	39,69g
Szénhidrát:	131,73g	123,57g	98,16g	159,82g
Hozzáadott	9,99g	9,99g	18,23g	29,47g
Só:	5,63g	6,04g	6,47g	4,37g
Ca:	456,84mg	472,74mg	959,60mg	132,25mg

A változás jogát fenntartjuk!

Felső B menü

Étlap

2020. október 1 - 2020. október 30

Étkezés	2020.10.19 Hétfő	2020.10.20 Kedd	2020.10.21 Szerda	2020.10.22 Csütörtök
Tízórai				
Ebéd				
Uzsonna				
Energia:	kcal	kcal	kcal	kcal
Zsír:	g	g	g	g
Telített zsírsav:	g	g	g	g
Fehérje:	g	g	g	g
Szénhidrát:	g	g	g	g
Hozzáadott	g	g	g	g
Só:	g	g	g	g
Ca:	mg	mg	mg	mg

A változás jogát fenntartjuk!

## Felsős tejmentes

## Étlap

2020. október 1 - 2020. október 30

Étkezés	2020.10.19 Hétfő	2020.10.20 Kedd	2020.10.21 Szerda	2020.10.22 Csütörtök
<b>Tízórai</b>				
<b>Ebéd</b>	Tárkonyos zúzaleves <sup>9</sup> , Magyaros tortellini sajttal, tejföllel <sup>1,3,7</sup>  E: 679kcal Tel.zsír: 4,95g CH: 79,54g Só: 3,55g  Zsír: 26,16g Feh.: 32,75g Cuk: g Ca: 132,63mg	Zöldborsópüregleves, Puffancs <sup>7</sup> , Stefánia vagdalt <sup>1</sup> , Tökfőzelék  E: 739kcal Tel.zsír: 8,09g CH: 57,84g Só: 4,40g  Zsír: 36,00g Feh.: 43,22g Cuk: g Ca: 518,87mg	Frankfurti leves, Hamburger (sertés) <sup>6,7,10</sup> , Saláta mix <sup>7,9</sup>  E: 627kcal Tel.zsír: 12,34g CH: 28,22g Só: 4,79g  Zsír: 33,40g Feh.: 52,11g Cuk: 0,25g Ca: 394,92mg	Kolbászos,zöldséges burgonyaleves, Burgonyafánk, Sült hasaalja, Almakompót  E: 1 231kcal Tel.zsír: 3,36g CH: 77,08g Só: 3,45g  Zsír: 91,31g Feh.: 21,64g Cuk: 17,98g Ca: 77,87mg
<b>Uzsonna</b>				
Energia:	678,56kcal	739,42kcal	626,87kcal	1 230,65kcal
Zsír:	26,16g	36,00g	33,40g	91,31g
Telített zsírsav:	4,95g	8,09g	12,34g	3,36g
Fehérje:	32,75g	43,22g	52,11g	21,64g
Szénhidrát:	79,54g	57,84g	28,22g	77,08g
Hozzáadott	g	g	0,25g	17,98g
Só:	3,55g	4,40g	4,79g	3,45g
Ca:	132,63mg	518,87mg	394,92mg	77,87mg

A változás jogát fenntartjuk!



## Iskolás Felnőtt B

## Étlap

2020. október 1 - 2020. október 30

Étkezés	2020.10.19 Hétfő	2020.10.20 Kedd	2020.10.21 Szerda	2020.10.22 Csütörtök
<b>Ebéd</b>				
Energia:	kcal	kcal	kcal	kcal
Zsír:	g	g	g	g
Telített zsírsav:	g	g	g	g
Fehérje:	g	g	g	g
Szénhidrát:	g	g	g	g
Hozzáadott	g	g	g	g
Só:	g	g	g	g
Ca:	mg	mg	mg	mg

A változás jogát fenntartjuk!

Mór Diab

Étlap

2020. október 1 - 2020. október 30

Étkezés	2020.10.19 Hétfő	2020.10.20 Kedd	2020.10.21 Szerda	2020.10.22 Csütörtök
<b>Tízórai</b>	Vaj, tej <sup>7</sup> , kifli fatörzs 0,1 kg E: 151kcal Tel.zsír: 3,80g CH: 13,25g Só: 0,28g Zsír: 7,00g Feh.: 8,50g Cuk: g Ca: 300,00mg	Magyaros vajkrém <sup>7</sup> , paradicsom, teljesörlesű kenyér rozs szel., tej <sup>7</sup> E: 356kcal Tel.zsír: 3,86g CH: 43,36g Só: 0,87g Zsír: 13,64g Feh.: 14,67g Cuk: g Ca: 322,19mg	Zöldáru új hagyma, Tejeskáv <sup>7</sup> , liga csésze, zsemle E: 374kcal Tel.zsír: 2,91g CH: 63,81g Só: 1,03g Zsír: 7,93g Feh.: 12,37g Cuk: 15,98g Ca: 275,29mg	Tea, túrós táska <sup>1,3,7</sup> E: 271kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 47,74g Só: 0,00g Zsír: 4,22g Feh.: 8,51g Cuk: 8,99g Ca: 1,40mg
<b>Ebéd</b>				Kapros tejfölös sertésragu <sup>7</sup> E: 189kcal Tel.zsír: 2,00g CH: 5,29g Só: 0,26g Zsír: 11,91g Feh.: 13,93g Cuk: 1,00g Ca: 39,93mg
<b>Uzsonna</b>	Párizsi <sup>6</sup> , Tea, liga csésze, zsemle, paprika E: 279kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 37,87g Só: 1,60g Zsír: 9,65g Feh.: 9,57g Cuk: 8,99g Ca: 21,55mg	Tavaszi felvágott <sup>6</sup> , Tea, Zöldáru uborka, liga csésze, kifli 45g E: 240kcal Tel.zsír: 2,20g CH: 33,30g Só: 1,38g Zsír: 8,16g Feh.: 8,15g Cuk: 8,99g Ca: 21,94mg	füstölt sajt <sup>7</sup> , Kenyér korpás szeletelt, liga csésze E: 121kcal Tel.zsír: 5,12g CH: 0,56g Só: 0,60g Zsír: 10,19g Feh.: 6,84g Cuk: g Ca: 240,00mg	gépsonka, teljesörlesű kenyér rozs szel., paradicsom, liga csésze E: 166kcal Tel.zsír: 0,06g CH: 29,38g Só: 0,59g Zsír: 2,79g Feh.: 5,86g Cuk: g Ca: 22,19mg
Energia:	429,99kcal	595,84kcal	495,37kcal	625,49kcal
Zsír:	16,65g	21,81g	18,12g	18,93g
Telített zsírsav:	3,80g	6,06g	8,03g	2,06g
Fehérje:	18,07g	22,82g	19,21g	28,29g
Szénhidrát:	51,12g	76,66g	64,37g	82,42g
Hozzáadott	8,99g	8,99g	15,98g	9,99g
Só:	1,88g	2,25g	1,63g	0,85g
Ca:	321,55mg	344,13mg	515,29mg	63,52mg

A változás jogát fenntartjuk!

## Közéiskola A menü

## Étlap

2020. október 1 - 2020. október 30

Étkezés	2020.10.19 Hétfő	2020.10.20 Kedd	2020.10.21 Szerda	2020.10.22 Csütörtök
<b>Tízórai</b>	Vaj, tej <sup>7</sup> , kifli fatörzs 0,1 kg E: 151kcal Tel.zsír.: 3,80g CH: 13,25g Só: 0,28g Zsír: 7,00g Feh.: 8,50g Cuk: g Ca: 300,00mg	Magyaros vajkrém <sup>7</sup> , paradicsom, teljesörlesű kenyér rozs szel., tej <sup>7</sup> E: 375kcal Tel.zsír.: 3,86g CH: 43,62g Só: 0,87g Zsír: 15,59g Feh.: 14,78g Cuk: g Ca: 322,19mg	Zöldáru új hagyma, Tejeskáv <sup>7</sup> , liga csésze, zsemle E: 443kcal Tel.zsír.: 3,88g CH: 74,28g Só: 1,11g Zsír: 9,80g Feh.: 14,85g Cuk: 19,98g Ca: 359,07mg	Tea, túros táska <sup>1,3,7</sup> E: 275kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 48,82g Só: 0,00g Zsír: 4,23g Feh.: 8,54g Cuk: 9,99g Ca: 1,83mg
<b>Ebéd</b>	Tárkonyos zúzáleves <sup>9</sup> , Magyaros tortellini sajttal, tejföllel <sup>1,3,7</sup> E: 754kcal Tel.zsír.: 5,50g CH: 88,37g Só: 3,94g Zsír: 29,07g Feh.: 36,39g Cuk: g Ca: 147,36mg	Zöldborsópüregleves, Stefánia vagdalt <sup>1</sup> , Tökfőzelék E: 592kcal Tel.zsír.: 3,69g CH: 50,62g Só: 4,02g Zsír: 27,32g Feh.: 33,14g Cuk: g Ca: 141,47mg	Frankfurti leves, Hamburger (sertés) <sup>6,7,10</sup> , Saláta mix <sup>7,9</sup> E: 699kcal Tel.zsír.: 13,89g CH: 30,76g Só: 5,37g Zsír: 37,29g Feh.: 58,77g Cuk: 0,28g Ca: 446,70mg	Kolbászos,zöldséges burgonyaleves, Burgonyafánk, Kapros tejfölös sertésragu <sup>7</sup> , Almakompót E: 804kcal Tel.zsír.: 4,62g CH: 92,78g Só: 4,45g Zsír: 33,65g Feh.: 28,75g Cuk: 21,98g Ca: 124,55mg
<b>Uzsonna</b>	Párizsi <sup>6</sup> , Tea, liga csésze, zsemle, paprika E: 306kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 38,97g Só: 1,80g Zsír: 11,48g Feh.: 10,79g Cuk: 9,99g Ca: 24,38mg	Tavaszi felvágott <sup>6</sup> , Tea, Zöldáru uborka, liga csésze, kifli 45g E: 263kcal Tel.zsír.: 2,76g CH: 34,70g Só: 1,57g Zsír: 9,64g Feh.: 9,27g Cuk: 9,99g Ca: 25,58mg	füstölt sajt <sup>7</sup> , Kenyér korpás szeletelt, liga csésze E: 121kcal Tel.zsír.: 5,12g CH: 0,56g Só: 0,60g Zsír: 10,19g Feh.: 6,84g Cuk: g Ca: 240,00mg	gépsonka, teljesörlesű kenyér rozs szel., paradicsom, liga csésze E: 166kcal Tel.zsír.: 0,06g CH: 29,38g Só: 0,59g Zsír: 2,79g Feh.: 5,86g Cuk: g Ca: 22,19mg
Energia:	1 210,27kcal	1 229,77kcal	1 262,69kcal	1 245,56kcal
Zsír:	47,55g	52,55g	57,28g	40,67g
Telített zsírsav:	9,30g	10,30g	22,89g	4,68g
Fehérje:	55,68g	57,18g	80,46g	43,14g
Szénhidrát:	140,60g	128,94g	105,60g	170,99g
Hozzáadott	9,99g	9,99g	20,26g	31,97g
Só:	6,03g	6,46g	7,08g	5,04g
Ca:	471,75mg	489,25mg	1 045,77mg	148,57mg

A változás jogát fenntartjuk!

## Középiskola B menü

## Étlap

2020. október 1 - 2020. október 30

Étkezés	2020.10.19 Hétfő	2020.10.20 Kedd	2020.10.21 Szerda	2020.10.22 Csütörtök
Tízórai				
Ebéd				
Uzsonna				
Energia:	kcal	kcal	kcal	kcal
Zsír:	g	g	g	g
Telített zsírsav:	g	g	g	g
Fehérje:	g	g	g	g
Szénhidrát:	g	g	g	g
Hozzáadott	g	g	g	g
Só:	g	g	g	g
Ca:	mg	mg	mg	mg

**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

A változás jogát fenntartjuk!

Alsós tej,tojás,olajosmag,

# Étlap

2020. október 1 - 2020. október 30

Étkezés	2020.10.26 Hétfő	2020.10.27 Kedd	2020.10.28 Szerda	2020.10.29 Csütörtök	2020.10.30 Péntek
<b>Tízórai</b>					
<b>Ebéd</b>					
<b>Uzsonna</b>					
Energia:	kcal	kcal	kcal	kcal	kcal
Zsír:	g	g	g	g	g
Telített zsírsav:	g	g	g	g	g
Fehérje:	g	g	g	g	g
Szénhidrát:	g	g	g	g	g
Hozzáadott	g	g	g	g	g
Só:	g	g	g	g	g
Ca:	mg	mg	mg	mg	mg

A változás jogát fenntartjuk!

Alsós A menü

Étlap

2020. október 1 - 2020. október 30

Étkezés	2020.10.26 Hétfő	2020.10.27 Kedd	2020.10.28 Szerda	2020.10.29 Csütörtök	2020.10.30 Péntek
<b>Tízórai</b>	Karamellás tej <sup>7</sup> , kalács <sup>1,3,7</sup> , liga csésze E: 465kcal Tel.zsír.: 4,63g CH: 73,19g Só: 0,96g Zsír: 12,06g Feh.: 15,57g Cuk: 25,17g Ca: 303,07mg	Padlizsánkrém, Tea, zsemle E: 191kcal Tel.zsír.: 0,16g CH: 40,21g Só: 0,82g Zsír: 0,74g Feh.: 5,65g Cuk: 8,99g Ca: 27,28mg	Körözött <sup>7</sup> , Tea, kifli 45g E: 229kcal Tel.zsír.: 2,45g CH: 34,75g Só: 1,07g Zsír: 4,93g Feh.: 10,97g Cuk: 8,99g Ca: 58,67mg	Zala felvágott <sup>6</sup> , Tea, liga csésze, paradicsom, zsemle E: 296kcal Tel.zsír.: 2,92g CH: 39,23g Só: 1,80g Zsír: 10,39g Feh.: 11,35g Cuk: 8,99g Ca: 24,31mg	Zöldáru új hagyma, Főtt tojás, liga csésze, teljesörlesű kenyér rozs szel. E: 225kcal Tel.zsír.: 0,99g CH: 32,03g Só: 0,71g Zsír: 6,43g Feh.: 10,52g Cuk: g Ca: 66,65mg
<b>Ebéd</b>	Paradicsomleves <sup>9</sup> , Mustáros hagymás csirkecomb, Bulgur, alma E: 543kcal Tel.zsír.: 1,45g CH: 79,84g Só: 1,04g Zsír: 20,75g Feh.: 21,61g Cuk: 5,99g Ca: 59,53mg	Csontleves, Csirkemell tökmagos bundában, Sütőtökpüré, körte E: 523kcal Tel.zsír.: 1,66g CH: 58,64g Só: 0,42g Zsír: 18,46g Feh.: 29,35g Cuk: g Ca: 164,80mg	Frankfurti leves, Mákos tészta <sup>1</sup> , alma E: 616kcal Tel.zsír.: 5,86g CH: 82,08g Só: 0,83g Zsír: 23,78g Feh.: 17,02g Cuk: 10,00g Ca: 317,82mg	BrokkolikréMLEVES <sup>3,7</sup> , Ananászos csirkemell, Párolt rizs, banán E: 566kcal Tel.zsír.: 3,08g CH: 79,29g Só: 2,22g Zsír: 14,61g Feh.: 27,73g Cuk: 4,24g Ca: 88,43mg	Magyaros karfiollevés tésztával <sup>1,9</sup> , Paradicsomos gombás tészta <sup>1,7</sup> , félkemény sajt, alma E: 596kcal Tel.zsír.: 7,88g CH: 71,57g Só: 2,01g Zsír: 22,31g Feh.: 25,87g Cuk: g Ca: 389,62mg
<b>Uzsonna</b>	zellerkrém <sup>7,9</sup> , Tea, teljesörlesű kenyér rozs szel. E: 257kcal Tel.zsír.: 3,11g CH: 39,43g Só: 1,55g Zsír: 6,44g Feh.: 10,01g Cuk: 8,99g Ca: 142,93mg	Szalámi csemege, liga csésze, teljesörlesű kenyér rozs szel., tej <sup>7</sup> E: 310kcal Tel.zsír.: 3,84g CH: 41,43g Só: 0,86g Zsír: 9,73g Feh.: 14,06g Cuk: g Ca: 317,99mg	Tea, Csokoládés puding <sup>7</sup> , háztartási keksz <sup>1,3,7</sup> E: 205kcal Tel.zsír.: 0,80g CH: 40,75g Só: 0,40g Zsír: 2,76g Feh.: 4,06g Cuk: 16,59g Ca: 12,54mg	kockasajt, Zöldáru uborka, tej <sup>7</sup> , teljesörlesű kenyér rozs szel. E: 295kcal Tel.zsír.: 3,84g CH: 41,64g Só: 0,87g Zsír: 7,75g Feh.: 14,21g Cuk: g Ca: 320,24mg	sajtos bagett <sup>1,7</sup> , tej <sup>7</sup> E: 283kcal Tel.zsír.: 3,80g CH: 43,75g Só: 0,28g Zsír: 8,00g Feh.: 9,50g Cuk: g Ca: 300,00mg
Energia:	1 264,54kcal	1 023,75kcal	1 048,74kcal	1 156,53kcal	1 104,59kcal
Zsír:	39,25g	28,93g	31,47g	32,75g	36,73g
Telített zsírsav:	9,19g	5,66g	9,12g	9,85g	12,67g
Fehérje:	47,19g	49,05g	32,06g	53,28g	45,89g
Szénhidrát:	192,46g	140,29g	157,58g	160,16g	147,36g
Hozzáadott	40,16g	8,99g	35,58g	13,23g	g
Só:	3,54g	2,10g	2,29g	4,89g	3,00g
Ca:	505,53mg	510,08mg	389,02mg	432,98mg	756,27mg

A változás jogát fenntartjuk!

## Alsós B menü

## Étlap

2020. október 1 - 2020. október 30

Étkezés	2020.10.26 Hétfő	2020.10.27 Kedd	2020.10.28 Szerda	2020.10.29 Csütörtök	2020.10.30 Péntek
<b>Tízórai</b>					
<b>Ebéd</b>					
<b>Uzsonna</b>					
Energia:	kcal	kcal	kcal	kcal	kcal
Zsír:	g	g	g	g	g
Telített zsírsav:	g	g	g	g	g
Fehérje:	g	g	g	g	g
Szénhidrát:	g	g	g	g	g
Hozzáadott	g	g	g	g	g
Só:	g	g	g	g	g
Ca:	mg	mg	mg	mg	mg

A változás jogát fenntartjuk!

Alsós tejmentes

Étlap

2020. október 1 - 2020. október 30

Étkezés	2020.10.26 Hétfő	2020.10.27 Kedd	2020.10.28 Szerda	2020.10.29 Csütörtök	2020.10.30 Péntek
Tízórai					
Ebéd					
Uzsonna					
Energia:	kcal	kcal	kcal	kcal	kcal
Zsír:	g	g	g	g	g
Telített zsírsav:	g	g	g	g	g
Fehérje:	g	g	g	g	g
Szénhidrát:	g	g	g	g	g
Hozzáadott	g	g	g	g	g
Só:	g	g	g	g	g
Ca:	mg	mg	mg	mg	mg

A változás jogát fenntartjuk!



Felsős tej,tojás,olajosmag,

# Étlap

2020. október 1 - 2020. október 30

Étkezés	2020.10.26 Hétfő	2020.10.27 Kedd	2020.10.28 Szerda	2020.10.29 Csütörtök	2020.10.30 Péntek
<b>Tízórai</b>					
<b>Ebéd</b>					
<b>Uzsonna</b>					
Energia:	kcal	kcal	kcal	kcal	kcal
Zsír:	g	g	g	g	g
Telített zsírsav:	g	g	g	g	g
Fehérje:	g	g	g	g	g
Szénhidrát:	g	g	g	g	g
Hozzáadott	g	g	g	g	g
Só:	g	g	g	g	g
Ca:	mg	mg	mg	mg	mg

A változás jogát fenntartjuk!

## Iskolás Felnőtt A

## Étlap

2020. október 1 - 2020. október 30

Étkezés	2020.10.26 Hétfő	2020.10.27 Kedd	2020.10.28 Szerda	2020.10.29 Csütörtök	2020.10.30 Péntek
<b>Ebéd</b>	Paradicsomleves <sup>9</sup> , Mustáros hagymás csirkecomb, Bulgur <sup>1</sup> , alma E: 723kcal Tel.zsír.: 1,86g CH: 105,56g Só: 1,84g Zsír: 28,17g Feh.: 30,24g Cuk: 9,99g Ca: 79,21mg	Csontleves, Csirkemell tökmagos bundában, Sütőtökpüré, körte E: 719kcal Tel.zsír.: 2,17g CH: 79,77g Só: 0,64g Zsír: 24,20g Feh.: 43,93g Cuk: g Ca: 212,18mg	Frankfurti leves, Mákos tészta <sup>1</sup> , alma E: 796kcal Tel.zsír.: 7,32g CH: 107,17g Só: 1,10g Zsír: 30,45g Feh.: 21,89g Cuk: 15,00g Ca: 396,09mg	BrokkolikréMLEVES <sup>3,7</sup> , Ananászos csirkemell, Párolt rizs, banán E: 729kcal Tel.zsír.: 4,09g CH: 96,43g Só: 3,59g Zsír: 19,74g Feh.: 39,57g Cuk: 5,30g Ca: 110,69mg	Magyaros karfiolleves tésztával <sup>1,9</sup> , Paradicsomos gombás tészta <sup>1,7</sup> , félkemény sajt <sup>7</sup> , alma E: 757kcal Tel.zsír.: 9,12g CH: 92,62g Só: 2,93g Zsír: 28,17g Feh.: 31,60g Cuk: g Ca: 445,92mg
Energia:	723,20kcal	718,73kcal	796,29kcal	729,07kcal	756,87kcal
Zsír:	28,17g	24,20g	30,45g	19,74g	28,17g
Telített zsírsav:	1,86g	2,17g	7,32g	4,09g	9,12g
Fehérje:	30,24g	43,93g	21,89g	39,57g	31,60g
Szénhidrát:	105,56g	79,77g	107,17g	96,43g	92,62g
Hozzáadott	9,99g	g	15,00g	5,30g	g
Só:	1,84g	0,64g	1,10g	3,59g	2,93g
Ca:	79,21mg	212,18mg	396,09mg	110,69mg	445,92mg

A változás jogát fenntartjuk!

## Felső A menü

# Étlap

2020. október 1 - 2020. október 30

Étkezés	2020.10.26 Hétfő	2020.10.27 Kedd	2020.10.28 Szerda	2020.10.29 Csütörtök	2020.10.30 Péntek
<b>Tízórai</b>	Karamellás tej <sup>7</sup> , kalács <sup>1,3,7</sup> , liga csésze E: 488kcal Tel.zsír.: 4,88g CH: 76,78g Só: 1,00g Zsír: 12,51g Feh.: 16,59g Cuk: 27,17g Ca: 337,28mg	Padlizsánkrém, Tea, zsemle E: 197kcal Tel.zsír.: 0,18g CH: 41,61g Só: 0,82g Zsír: 0,79g Feh.: 5,78g Cuk: 9,99g Ca: 29,56mg	Körözött <sup>7</sup> , Tea, kifli 45g E: 245kcal Tel.zsír.: 2,82g CH: 36,18g Só: 1,12g Zsír: 5,65g Feh.: 11,92g Cuk: 9,99g Ca: 66,23mg	Zala felvágott <sup>6</sup> , Tea, liga csésze, zsemle E: 318kcal Tel.zsír.: 3,64g CH: 39,14g Só: 2,04g Zsír: 12,33g Feh.: 12,63g Cuk: 9,99g Ca: 22,41mg	Zöldáru új hagyma, Főtt tojás, liga csésze, teljesörlesű kenyér rozs szel. E: 252kcal Tel.zsír.: 1,46g CH: 32,49g Só: 0,77g Zsír: 8,24g Feh.: 12,64g Cuk: g Ca: 76,58mg
<b>Ebéd</b>	Paradicsomleves <sup>9</sup> , Mustáros hagymás csirkecomb, Bulgur, alma E: 646kcal Tel.zsír.: 1,71g CH: 94,53g Só: 1,54g Zsír: 24,99g Feh.: 26,25g Cuk: 7,99g Ca: 70,51mg	Csontleves, Csirkemell tökmagos bundában, Sütőtökpüré, körte E: 635kcal Tel.zsír.: 1,96g CH: 71,22g Só: 0,56g Zsír: 21,74g Feh.: 37,29g Cuk: g Ca: 186,15mg	Frankfurti leves, Mákos tészta <sup>1</sup> , alma E: 708kcal Tel.zsír.: 6,60g CH: 94,63g Só: 0,99g Zsír: 27,35g Feh.: 19,42g Cuk: 12,00g Ca: 349,20mg	BrokkolikréMLEVES <sup>3,7</sup> , Ananászos csirkemell, Párolt rizs, banán E: 661kcal Tel.zsír.: 3,67g CH: 89,65g Só: 2,96g Zsír: 17,81g Feh.: 33,86g Cuk: 4,77g Ca: 101,40mg	Magyaros karfiollevés tésztával <sup>1,9</sup> , Paradicsomos gombás tészta <sup>1,7</sup> , félkemény sajt, alma E: 678kcal Tel.zsír.: 8,57g CH: 82,08g Só: 2,58g Zsír: 25,38g Feh.: 28,83g Cuk: g Ca: 421,25mg
<b>Uzsonna</b>	zellerkrém <sup>7,9</sup> , Tea, teljesörlesű kenyér rozs szel. E: 276kcal Tel.zsír.: 3,72g CH: 40,89g Só: 1,74g Zsír: 7,58g Feh.: 10,90g Cuk: 9,99g Ca: 167,89mg	Szalámi csemege, liga csésze, teljesörlesű kenyér rozs szel., tej <sup>7</sup> E: 310kcal Tel.zsír.: 3,84g CH: 41,43g Só: 0,86g Zsír: 9,73g Feh.: 14,06g Cuk: g Ca: 317,99mg	Tea, Csokoládés puding <sup>7</sup> , háztartási keksz <sup>1,3,7</sup> E: 209kcal Tel.zsír.: 0,80g CH: 41,80g Só: 0,40g Zsír: 2,77g Feh.: 4,08g Cuk: 17,59g Ca: 12,80mg	kockasajt, Zöldáru uborka, tej <sup>7</sup> , teljesörlesű kenyér rozs szel. E: 295kcal Tel.zsír.: 3,84g CH: 41,72g Só: 0,87g Zsír: 7,75g Feh.: 14,26g Cuk: g Ca: 320,99mg	sajtos bagett <sup>1,7</sup> , tej <sup>7</sup> E: 283kcal Tel.zsír.: 3,80g CH: 43,75g Só: 0,28g Zsír: 8,00g Feh.: 9,50g Cuk: g Ca: 300,00mg
Energia:	1 410,12kcal	1 142,64kcal	1 161,55kcal	1 274,79kcal	1 213,04kcal
Zsír:	45,09g	32,26g	35,77g	37,88g	41,61g
Telített zsírsav:	10,31g	5,98g	10,23g	11,15g	13,83g
Fehérje:	53,74g	57,12g	35,42g	60,74g	50,97g
Szénhidrát:	212,20g	154,27g	172,61g	170,52g	158,32g
Hozzáadott	45,15g	9,99g	39,58g	14,76g	g
Só:	4,27g	2,24g	2,51g	5,87g	3,63g
Ca:	575,68mg	533,70mg	428,22mg	444,80mg	797,84mg

A változás jogát fenntartjuk!

Felső B menü

Étlap

2020. október 1 - 2020. október 30

Étkezés	2020.10.26 Hétfő	2020.10.27 Kedd	2020.10.28 Szerda	2020.10.29 Csütörtök	2020.10.30 Péntek
<b>Tízórai</b>					
<b>Ebéd</b>					
<b>Uzsonna</b>					
Energia:	kcal	kcal	kcal	kcal	kcal
Zsír:	g	g	g	g	g
Telített zsírsav:	g	g	g	g	g
Fehérje:	g	g	g	g	g
Szénhidrát:	g	g	g	g	g
Hozzáadott	g	g	g	g	g
Só:	g	g	g	g	g
Ca:	mg	mg	mg	mg	mg

A változás jogát fenntartjuk!

Felsős tejmentes

Étlap

2020. október 1 - 2020. október 30

Étkezés	2020.10.26 Hétfő	2020.10.27 Kedd	2020.10.28 Szerda	2020.10.29 Csütörtök	2020.10.30 Péntek
<b>Tízórai</b>					
<b>Ebéd</b>					
<b>Uzsonna</b>					
Energia:	kcal	kcal	kcal	kcal	kcal
Zsír:	g	g	g	g	g
Telített zsírsav:	g	g	g	g	g
Fehérje:	g	g	g	g	g
Szénhidrát:	g	g	g	g	g
Hozzáadott	g	g	g	g	g
Só:	g	g	g	g	g
Ca:	mg	mg	mg	mg	mg

A változás jogát fenntartjuk!

## Iskolás Felnőtt B

## Étlap

2020. október 1 - 2020. október 30

Étkezés	2020.10.26 Hétfő	2020.10.27 Kedd	2020.10.28 Szerda	2020.10.29 Csütörtök	2020.10.30 Péntek
<b>Ebéd</b>					
Energia:	kcal	kcal	kcal	kcal	kcal
Zsír:	g	g	g	g	g
Telített zsírsav:	g	g	g	g	g
Fehérje:	g	g	g	g	g
Szénhidrát:	g	g	g	g	g
Hozzáadott	g	g	g	g	g
Só:	g	g	g	g	g
Ca:	mg	mg	mg	mg	mg

A változás jogát fenntartjuk!

## Mór Diab

## Étlap

2020. október 1 - 2020. október 30

Étkezés	2020.10.26 Hétfő	2020.10.27 Kedd	2020.10.28 Szerda	2020.10.29 Csütörtök	2020.10.30 Péntek
<b>Tízórai</b>	Karamellás tej <sup>7</sup> , kalács <sup>1,3,7</sup> , liga csésze E: 465kcal Tel.zsír.: 4,63g CH: 73,19g Só: 0,96g Zsír: 12,06g Feh.: 15,57g Cuk: 25,17g Ca: 303,07mg	Padlizsánkrém, Tea, zsemle E: 191kcal Tel.zsír.: 0,16g CH: 40,21g Só: 0,82g Zsír: 0,74g Feh.: 5,65g Cuk: 8,99g Ca: 27,28mg	Körözött <sup>7</sup> , Tea, kifli 45g E: 229kcal Tel.zsír.: 2,45g CH: 34,75g Só: 1,07g Zsír: 4,93g Feh.: 10,97g Cuk: 8,99g Ca: 58,67mg	Zala felvágott <sup>6</sup> , Tea, liga csésze, zsemle E: 290kcal Tel.zsír.: 2,91g CH: 38,03g Só: 1,79g Zsír: 10,33g Feh.: 11,05g Cuk: 8,99g Ca: 20,11mg	Zöldáru új hagyma, Főtt tojás, liga csésze, teljesörlesű kenyér rozs szel. E: 225kcal Tel.zsír.: 0,99g CH: 32,03g Só: 0,71g Zsír: 6,43g Feh.: 10,52g Cuk: g Ca: 66,65mg
<b>Ebéd</b>	Paradicsomleves <sup>9</sup> , Mustáros hagymás csirkecomb, Bulgur, alma E: 543kcal Tel.zsír.: 1,45g CH: 79,84g Só: 1,04g Zsír: 20,75g Feh.: 21,61g Cuk: 5,99g Ca: 59,53mg	Csontleves, Csirkemell tökmagos bundában, Sütőtökpüré, körte E: 523kcal Tel.zsír.: 1,66g CH: 58,64g Só: 0,42g Zsír: 18,46g Feh.: 29,35g Cuk: g Ca: 164,80mg	Frankfurti leves, Mákos tészta <sup>1</sup> , alma E: 616kcal Tel.zsír.: 5,86g CH: 82,08g Só: 0,83g Zsír: 23,78g Feh.: 17,02g Cuk: 10,00g Ca: 317,82mg	BrokkolikréMLEVES <sup>3,7</sup> , Ananászos csirkemell, Párolt rizs, banán E: 566kcal Tel.zsír.: 3,08g CH: 79,29g Só: 2,22g Zsír: 14,61g Feh.: 27,73g Cuk: 4,24g Ca: 88,43mg	Magyaros karfiollevés tésztával <sup>1,9</sup> , Paradicsomos gombás tészta <sup>1,7</sup> , félkemény sajt, alma E: 596kcal Tel.zsír.: 7,88g CH: 71,57g Só: 2,01g Zsír: 22,31g Feh.: 25,87g Cuk: g Ca: 389,62mg
<b>Uzsonna</b>	zellerkrém <sup>7,9</sup> , Tea, teljesörlesű kenyér rozs szel. E: 257kcal Tel.zsír.: 3,11g CH: 39,43g Só: 1,55g Zsír: 6,44g Feh.: 10,01g Cuk: 8,99g Ca: 142,93mg	Szalámi csemege, liga csésze, teljesörlesű kenyér rozs szel., tej E: 310kcal Tel.zsír.: 3,84g CH: 41,43g Só: 0,86g Zsír: 9,73g Feh.: 14,06g Cuk: g Ca: 317,99mg	Tea, Csokoládés puding <sup>7</sup> , háztartási keksz <sup>1,3,7</sup> E: 205kcal Tel.zsír.: 0,80g CH: 40,75g Só: 0,40g Zsír: 2,76g Feh.: 4,06g Cuk: 16,59g Ca: 12,54mg	kockasajt, Zöldáru uborka, tej, teljesörlesű kenyér rozs szel. E: 295kcal Tel.zsír.: 3,84g CH: 41,64g Só: 0,87g Zsír: 7,75g Feh.: 14,21g Cuk: g Ca: 320,24mg	sajtos bagett <sup>1,7</sup> , tej <sup>7</sup> E: 283kcal Tel.zsír.: 3,80g CH: 43,75g Só: 0,28g Zsír: 8,00g Feh.: 9,50g Cuk: g Ca: 300,00mg
Energia:	1 264,54kcal	1 023,75kcal	1 048,74kcal	1 149,96kcal	1 104,59kcal
Zsír:	39,25g	28,93g	31,47g	32,69g	36,73g
Telített zsírsav:	9,19g	5,66g	9,12g	9,84g	12,67g
Fehérje:	47,19g	49,05g	32,06g	52,98g	45,89g
Szénhidrát:	192,46g	140,29g	157,58g	158,96g	147,36g
Hozzáadott	40,16g	8,99g	35,58g	13,23g	g
Só:	3,54g	2,10g	2,29g	4,88g	3,00g
Ca:	505,53mg	510,08mg	389,02mg	428,78mg	756,27mg

A változás jogát fenntartjuk!

Közéiskola A menü

Étlap

2020. október 1 - 2020. október 30

Étkezés	2020.10.26 Hétfő	2020.10.27 Kedd	2020.10.28 Szerda	2020.10.29 Csütörtök	2020.10.30 Péntek
<b>Tízórai</b>	Karamellás tej <sup>7</sup> , kalács <sup>1,3,7</sup> , liga csésze E: 505kcal Tel.zsír.: 5,04g CH: 79,84g Só: 1,02g Zsír: 12,81g Feh.: 17,27g Cuk: 29,17g Ca: 360,10mg	Padlizsánkrém, Tea, zsemle E: 200kcal Tel.zsír.: 0,20g CH: 41,99g Só: 0,83g Zsír: 0,84g Feh.: 5,91g Cuk: 9,99g Ca: 31,75mg	Körözött <sup>7</sup> , Tea, kifli 45g E: 255kcal Tel.zsír.: 3,14g CH: 36,55g Só: 1,18g Zsír: 6,25g Feh.: 12,82g Cuk: 9,99g Ca: 72,56mg	Zala felvágott <sup>6</sup> , Tea, liga csésze, zsemle E: 343kcal Tel.zsír.: 4,37g CH: 39,23g Só: 2,29g Zsír: 14,32g Feh.: 14,20g Cuk: 9,99g Ca: 24,62mg	Zöldáru új hagyma, Főtt tojás, liga csésze, teljesörlesű kenyér rozs szel. E: 278kcal Tel.zsír.: 1,93g CH: 32,95g Só: 0,82g Zsír: 10,05g Feh.: 14,75g Cuk: g Ca: 86,51mg
<b>Ebéd</b>	Paradicsomleves <sup>9</sup> , Mustáros hagymás csirkecomb, Bulgur, alma E: 723kcal Tel.zsír.: 1,86g CH: 105,56g Só: 1,84g Zsír: 28,17g Feh.: 30,24g Cuk: 9,99g Ca: 79,21mg	Csontleves, Csirkemell tökmagos bundában, Sütőtökpüré, körte E: 719kcal Tel.zsír.: 2,17g CH: 79,77g Só: 0,84g Zsír: 24,20g Feh.: 43,93g Cuk: g Ca: 212,18mg	Frankfurti leves, Mákos tészta <sup>1</sup> , alma E: 796kcal Tel.zsír.: 7,32g CH: 107,17g Só: 1,10g Zsír: 30,45g Feh.: 21,89g Cuk: 15,00g Ca: 396,09mg	BrokkolikréMLEVES <sup>3,7</sup> , Ananászos csirkemell, Párolt rizs, banán E: 729kcal Tel.zsír.: 4,09g CH: 96,43g Só: 3,59g Zsír: 19,74g Feh.: 39,57g Cuk: 5,30g Ca: 110,69mg	Magyaros karfiollevés tésztával <sup>1,9</sup> , Paradicsomos gombás tészta <sup>1,7</sup> , félkemény sajt, alma E: 757kcal Tel.zsír.: 9,12g CH: 92,62g Só: 2,93g Zsír: 28,17g Feh.: 31,60g Cuk: g Ca: 445,92mg
<b>Uzsonna</b>	zellerkrém <sup>7,9</sup> , Tea, teljesörlesű kenyér rozs szel. E: 287kcal Tel.zsír.: 4,13g CH: 41,20g Só: 1,87g Zsír: 8,34g Feh.: 11,49g Cuk: 9,99g Ca: 184,54mg	Szalámi csemege, liga csésze, teljesörlesű kenyér rozs szel., tej E: 310kcal Tel.zsír.: 3,84g CH: 41,43g Só: 0,86g Zsír: 9,73g Feh.: 14,06g Cuk: g Ca: 317,99mg	Tea, Csokoládés puding <sup>7</sup> , háztartási keksz <sup>1,3,7</sup> E: 209kcal Tel.zsír.: 0,80g CH: 41,83g Só: 0,40g Zsír: 2,77g Feh.: 4,10g Cuk: 17,59g Ca: 12,97mg	kockasajt, Zöldáru uborka, tej, teljesörlesű kenyér rozs szel. E: 295kcal Tel.zsír.: 3,84g CH: 41,72g Só: 0,87g Zsír: 7,75g Feh.: 14,26g Cuk: g Ca: 320,99mg	sajtos bagett <sup>1,7</sup> , tej E: 283kcal Tel.zsír.: 3,80g CH: 43,75g Só: 0,28g Zsír: 8,00g Feh.: 9,50g Cuk: g Ca: 300,00mg
Energia:	1 515,62kcal	1 228,82kcal	1 260,58kcal	1 367,26kcal	1 318,33kcal
Zsír:	49,33g	34,78g	39,47g	41,81g	46,22g
Telített zsírsav:	11,03g	6,21g	11,26g	12,30g	14,85g
Fehérje:	59,01g	63,89g	38,81g	68,03g	55,85g
Szénhidrát:	226,60g	163,19g	185,55g	177,39g	169,32g
Hozzáadott	49,15g	9,99g	42,58g	15,29g	g
Só:	4,73g	2,33g	2,67g	6,75g	4,03g
Ca:	623,85mg	561,93mg	481,62mg	456,31mg	832,44mg

A változás jogát fenntartjuk!



## Középiskola B menü

## Étlap

2020. október 1 - 2020. október 30

Étkezés	2020.10.26 Hétfő	2020.10.27 Kedd	2020.10.28 Szerda	2020.10.29 Csütörtök	2020.10.30 Péntek
Tízórai					
Ebéd					
Uzsonna					
Energia:	kcal	kcal	kcal	kcal	kcal
Zsír:	g	g	g	g	g
Telített zsírsav:	g	g	g	g	g
Fehérje:	g	g	g	g	g
Szénhidrát:	g	g	g	g	g
Hozzáadott	g	g	g	g	g
Só:	g	g	g	g	g
Ca:	mg	mg	mg	mg	mg

**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

A változás jogát fenntartjuk!