

**Étlap**  
**2022. május 16. - 2022. május 20.**

**Gimnázium**

<b>20. hét</b>	<b>Tízórai</b>	<b>Ebéd A</b>	<b>Ebéd B</b>	<b>Uzsonna</b>
<b>2022.05.16</b> <b>Hétfő</b>	Csokis tej <sup>(7)</sup> , Croissant <sup>(1,3,7)</sup>	Köménymaglevés <sup>(1)</sup> Pirított zsemlekočka <sup>(1)</sup> Parajmártás <sup>(1,7)</sup> Főtt burgonya 1/2 Főtt tojás <sup>(3)</sup>	Köménymaglevés <sup>(1)</sup> Pirított zsemlekočka <sup>(1)</sup> Székelykáposzta <sup>(1,7)</sup> Kenyér <sup>(1)</sup>	Telj. kiőrlésű kenyér <sup>(1)</sup> , Zöldfűszeres vajkrém <sup>(7)</sup> , Zöldség
	E: 552kcal, zsír: 24,1g, tel.zsír: 1,7g, feh.: 16,3g, CH: 67,2g, Cuk: 9,5g, Só: 2,2g, Ca: 397,8mg	E: 692kcal, zsír: 33,7g, tel.zsír: 6,8g, feh.: 26,2g, CH: 69g, Cuk: 0g, Só: 1,7g, Ca: 438,3mg	E: 799kcal, zsír: 47,5g, tel.zsír: 10,9g, feh.: 32,1g, CH: 57,2g, Cuk: 0g, Só: 2,5g, Ca: 165,4mg	E: 362kcal, zsír: 13,3g, tel.zsír: 5,9g, feh.: 10,5g, CH: 49,5g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 40,7mg
<b>2022.05.17</b> <b>Kedd</b>	Gyümölcs tea, Kenőmájas, Telj.kiőrlésű zsemle <sup>(1)</sup>	Sertés raguleves Levesbetét <sup>(1)</sup> Metélt tészta <sup>(1)</sup> Mák szórat Gyümölcs	Sertés raguleves Levesbetét <sup>(1)</sup> Tejbenrizs <sup>(7)</sup> Kakaó szórat Gyümölcs	Félbarna kenyér <sup>(1)</sup> , Sajtkrém <sup>(7)</sup>
	E: 359kcal, zsír: 12g, tel.zsír: 5,2g, feh.: 11,7g, CH: 50,5g, Cuk: 18,1g, Só: 1,1g, Ca: 9,4mg	E: 859kcal, zsír: 27,1g, tel.zsír: 3,9g, feh.: 32,6g, CH: 119g, Cuk: 18g, Só: 1,2g, Ca: 352,2mg	E: 765kcal, zsír: 15,4g, tel.zsír: 2,8g, feh.: 29,5g, CH: 124,1g, Cuk: 31,2g, Só: 1,4g, Ca: 395,9mg	E: 410kcal, zsír: 16,4g, tel.zsír: 9,2g, feh.: 12g, CH: 53,1g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 180mg
<b>2022.05.18</b> <b>Szerda</b>	Gyümölcs tea, Telj. kiőrlésű kenyér <sup>(1)</sup> , Körözött <sup>(7)</sup>	Daragaluska leves Daragaluska betét <sup>(1,3)</sup> Eszterházy szárnyas ragu <sup>(1,7,10)</sup> Bulgur <sup>(1)</sup>	Daragaluska leves Daragaluska betét <sup>(1,3)</sup> Bolognai spagetti <sup>(1)</sup> Reszelt sajt <sup>(7)</sup>	Sajtos pogácsa <sup>(1,3,7)</sup> , Gyümölcs
	E: 367kcal, zsír: 4g, tel.zsír: 1,6g, feh.: 15,8g, CH: 66,5g, Cuk: 18,1g, Só: 0,1g, Ca: 67,4mg	E: 957kcal, zsír: 28,1g, tel.zsír: 3,9g, feh.: 53g, CH: 125,5g, Cuk: 0g, Só: 3,2g, Ca: 673,3mg	E: 968kcal, zsír: 45,6g, tel.zsír: 10,3g, feh.: 43,8g, CH: 92,2g, Cuk: 1,5g, Só: 3,4g, Ca: 505,2mg	E: 282kcal, zsír: 11,6g, tel.zsír: 0g, feh.: 11,6g, CH: 30,5g, Cuk: 0g, Só: 1g, Ca: 43,3mg
<b>2022.05.19</b> <b>Csütörtök</b>	Tea citromos, Snidlinges szendvicssalát <sup>(7)</sup> , Telj.kiőrlésű rozsos zsemle <sup>(1)</sup>	Csurgatott tojásleves <sup>(1,3)</sup> Rántott tengeri halfilé sütőben sütve <sup>(1,3,4)</sup> Párolt rizs Tartármártás <sup>(3,7,10)</sup>	Csurgatott tojásleves <sup>(1,3)</sup> Paprikás burgonya virsli nélkül Főtt bécsi virsli Cékla saláta Kenyér <sup>(1)</sup>	Margarin, Félbarna kenyér <sup>(1)</sup> , Zala felvágott, Zöldség
	E: 336kcal, zsír: 12,8g, tel.zsír: 0,2g, feh.: 8,9g, CH: 46,5g, Cuk: 10g, Só: 0,2g, Ca: 102,5mg	E: 759kcal, zsír: 28,4g, tel.zsír: 5g, feh.: 28,7g, CH: 94,6g, Cuk: 1g, Só: 3,9g, Ca: 93,1mg	E: 803kcal, zsír: 40,6g, tel.zsír: 10,4g, feh.: 27,2g, CH: 80,7g, Cuk: 0g, Só: 3,5g, Ca: 100,3mg	E: 404kcal, zsír: 13g, tel.zsír: 2,9g, feh.: 16,6g, CH: 54,7g, Cuk: 0g, Só: 1,2g, Ca: 35,2mg
<b>2022.05.20</b> <b>Péntek</b>	Gyümölcs tea, Telj. kiőrlésű kenyér <sup>(1)</sup> , Soproni felvágott, Margarin, Zöldség	Paradicsomleves <sup>(1,9)</sup> Levesbetét <sup>(1)</sup> Tarhonyás hús <sup>(1)</sup> Csalamádé	Paradicsomleves <sup>(1,9)</sup> Levesbetét <sup>(1)</sup> Rántott csirkemell <sup>(1,3,7)</sup> Rizi-bizi Csalamádé	Kifli <sup>(1)</sup> , Gyümölcsjoghurt <sup>(7)</sup>
	E: 357kcal, zsír: 5,2g, tel.zsír: 0,1g, feh.: 9,9g, CH: 67,2g, Cuk: 18,1g, Só: 0,2g, Ca: 42,4mg	E: 940kcal, zsír: 31g, tel.zsír: 2g, feh.: 55,2g, CH: 106,6g, Cuk: 6g, Só: 2,7g, Ca: 86,8mg	E: 871kcal, zsír: 32g, tel.zsír: 3,5g, feh.: 27,3g, CH: 114,8g, Cuk: 6g, Só: 4,3g, Ca: 50,5mg	E: 347kcal, zsír: 3,1g, tel.zsír: 1,1g, feh.: 11,9g, CH: 58,2g, Cuk: 7,4g, Só: 1,4g, Ca: 159,4mg

**Jó étvágyat kívánunk!**

**Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!**

1. Glutént tartalmazó gabona, 2. Rákfélék és azokból készült termékek, 3. Tojás és abból készült termékek, 4. Halak és azokból készült termékek, 5. Földimogyoró és abból készült termékek, 6. Szójabab és abból készült termékek, 7. Tej és abból készült termékek, 8. Diófélék, 9. Zeller és abból készült termékek, 10. Mustár és abból készült termékek, 11. Szezám és abból készült termékek, 12. Kén-dioxid, 13. Puhatestűek, 14. Csillagfürt