

**Étlap**  
**2022. szeptember 26. - 2022. szeptember 30.**

**Iskola felső**

<b>39. hét</b>	<b>Tízórai</b>	<b>Ebéd A</b>	<b>Ebéd B</b>	<b>Uzsonna</b>
<b>2022.09.26</b> <b>Hétfő</b>	Kakaó <sup>(7)</sup> , Sajtos croissant <sup>(1,3,7)</sup>	Frankfurti leves <sup>(1,7)</sup> Darás metélt <sup>(1)</sup> Baracklekvár öntet Gyümölcs	Frankfurti leves <sup>(1,7)</sup> Piskóta kocka <sup>(1,3)</sup> Csokoládé öntet <sup>(1,7)</sup> Gyümölcs	Csirkesonka, Margarin, Telj.kiőrlésű rozsos zsemle <sup>(1)</sup>
	E: 348kcal, zsír: 13,6g, tel.zsír: 1,7g, feh.: 11,7g, CH: 44,5g, Cuk: 10,3g, Só: 1,2g, Ca: 317,8mg	E: 825kcal, zsír: 23,6g, tel.zsír: 5,3g, feh.: 22,8g, CH: 128,2g, Cuk: 16,3g, Só: 1g, Ca: 99,3mg	E: 827kcal, zsír: 32,6g, tel.zsír: 6,8g, feh.: 24,8g, CH: 99g, Cuk: 10g, Só: 1,5g, Ca: 366,5mg	E: 236kcal, zsír: 5,3g, tel.zsír: 0,4g, feh.: 13,8g, CH: 32,8g, Cuk: 0g, Só: 1,1g, Ca: 7,1mg
<b>2022.09.27</b> <b>Kedd</b>	Tea citromos, Telj. kiőrlésű kenyér <sup>(1)</sup> , Barackos túrókrém <sup>(7)</sup>	Tarhonya leves <sup>(1)</sup> Zöldbabfőzelék <sup>(1,7)</sup> Csirke nuggets - sütőben sütve <sup>(1,3)</sup> Müzli szelet <sup>(1,5)</sup> Kenyer <sup>(1)</sup>	Tarhonya leves <sup>(1)</sup> Paradicsomos káposzta <sup>(1,9)</sup> Sertéssült Müzli szelet <sup>(1,5)</sup> Kenyer <sup>(1)</sup>	Sajtos rúd <sup>(1,7)</sup> , Gyümölcs
	E: 327kcal, zsír: 8,4g, tel.zsír: 4g, feh.: 14g, CH: 48,6g, Cuk: 16,1g, Só: 0,1g, Ca: 104,7mg	E: 846kcal, zsír: 29,2g, tel.zsír: 4,3g, feh.: 34,4g, CH: 109,1g, Cuk: 7,2g, Só: 2,9g, Ca: 377,5mg	E: 841kcal, zsír: 26,6g, tel.zsír: 2,7g, feh.: 31,6g, CH: 116,3g, Cuk: 12g, Só: 2,2g, Ca: 129,5mg	E: 141kcal, zsír: 6,1g, tel.zsír: 0g, feh.: 2,2g, CH: 18,1g, Cuk: 0g, Só: 0,6g, Ca: 55,8mg
<b>2022.09.28</b> <b>Szerda</b>	Tej <sup>(7)</sup> , Afonyalekvár, Margarin, Zsemle <sup>(1)</sup>	Zellerkrémleves <sup>(1,7,9)</sup> Levesgyöngy <sup>(1,3,7)</sup> Sült csirkecomb Rizi-bizi	Zellerkrémleves <sup>(1,7,9)</sup> Levesgyöngy <sup>(1,3,7)</sup> Mézes-mustáros csirkecsíkok <sup>(1,7,10)</sup> Bulgur <sup>(1)</sup>	Kocka sajt <sup>(7)</sup> , Teljes kiőrlésű kifli <sup>(1)</sup> , Zöldség
	E: 342kcal, zsír: 9,9g, tel.zsír: 3g, feh.: 11,6g, CH: 51,2g, Cuk: 9,6g, Só: 1,1g, Ca: 250,6mg	E: 933kcal, zsír: 35,9g, tel.zsír: 6g, feh.: 63g, CH: 86,8g, Cuk: 0g, Só: 2,3g, Ca: 277,4mg	E: 788kcal, zsír: 26,1g, tel.zsír: 3,3g, feh.: 37,5g, CH: 103,3g, Cuk: 6,9g, Só: 1,9g, Ca: 291,3mg	E: 171kcal, zsír: 3,5g, tel.zsír: 1,1g, feh.: 7,6g, CH: 26,9g, Cuk: 0g, Só: 0,8g, Ca: 102,8mg
<b>2022.09.29</b> <b>Csütörtök</b>	Gyümölcs tea, Bécsi felvágott <sup>(6)</sup> , Margarin, Telj. kiőrlésű kenyér <sup>(1)</sup> , Zöldség	Meggyleves <sup>(1,7)</sup> Sertéspörkölt <sup>(1)</sup> Bulgur <sup>(1)</sup> Káposzta saláta	Meggyleves <sup>(1,7)</sup> Csirke rizottó Reszelt sajt <sup>(7)</sup>	Zabpehelyeksz erdei gyümölcsös <sup>(1,3,7)</sup> , Gyümölcs
	E: 350kcal, zsír: 12,7g, tel.zsír: 3g, feh.: 12,3g, CH: 46,2g, Cuk: 16,1g, Só: 1,2g, Ca: 36,6mg	E: 756kcal, zsír: 20,3g, tel.zsír: 1,2g, feh.: 30,2g, CH: 115,1g, Cuk: 25,6g, Só: 1,8g, Ca: 116,5mg	E: 768kcal, zsír: 23,7g, tel.zsír: 8,1g, feh.: 37,3g, CH: 98,2g, Cuk: 24g, Só: 2g, Ca: 388,1mg	E: 242kcal, zsír: 9,5g, tel.zsír: 2,3g, feh.: 3,3g, CH: 34,8g, Cuk: 9,7g, Só: 0,1g, Ca: 29,3mg
<b>2022.09.30</b> <b>Péntek</b>	Vadmeggy tea, Margarin, Trappista sajt szelet <sup>(7)</sup> , Telj.kiőrlésű zsemle <sup>(1)</sup> , Zöldség	Karalábé leves <sup>(1)</sup> Levesbetét <sup>(1)</sup> Milánói húsos makaróni <sup>(1)</sup> Reszelt sajt <sup>(7)</sup>	Karalábé leves <sup>(1)</sup> Levesbetét <sup>(1)</sup> Rántott csirkecombfilé (sütőben sütve) <sup>(1,3,7)</sup> Petrezselymes burgonya Kovászos uborka <sup>(1)</sup>	Kakaós csiga <sup>(1,3,7)</sup>
	E: 422kcal, zsír: 16,1g, tel.zsír: 7,3g, feh.: 16,8g, CH: 52,5g, Cuk: 8g, Só: 1,1g, Ca: 325,6mg	E: 838kcal, zsír: 40,7g, tel.zsír: 8,6g, feh.: 37,4g, CH: 78g, Cuk: 1,6g, Só: 2,3g, Ca: 390,4mg	E: 753kcal, zsír: 28,9g, tel.zsír: 3,3g, feh.: 26,8g, CH: 76,5g, Cuk: 0g, Só: 4,8g, Ca: 68,9mg	E: 217kcal, zsír: 5,3g, tel.zsír: 0g, feh.: 4,8g, CH: 38,9g, Cuk: 0g, Só: 0g, Ca: 0mg

**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