

**Étlap**  
**2024. április 1. - 2024. április 7.**

**Iskola felső**

<b>14. hét</b>	<b>Tízórai</b>	<b>Ebéd A</b>	<b>Ebéd B</b>	<b>Uzsonna</b>
<b>2024.04.01</b> <b>Hétfő</b>	Tej <sup>(7)</sup> , Foszlós kalács <sup>(1,3,7)</sup>	Gulyásleves* <sup>(1,3,9)</sup> Lekváros gombóc <sup>(1,3)</sup> Porcukor szórat Gyümölcs	Gulyásleves* <sup>(1,3,9)</sup> Tejbendara <sup>(1,7)</sup> Kakaó szórat Gyümölcs	Csemege szalámi, Margarin, Telj.kiőrlésű zsemle <sup>(1)</sup>
	E: 322kcal, zsír: 10,9g, tel.zsír: 5,2g, feh.: 12,7g, CH: 43g, Cuk: 3,5g, Só: 0,4g, Ca: 270mg	E: 970kcal, zsír: 14,3g, tel.zsír: 0,8g, feh.: 28,3g, CH: 179,4g, Cuk: 20g, Só: 1,2g, Ca: 60,8mg	E: 694kcal, zsír: 15,8g, tel.zsír: 2,7g, feh.: 25,3g, CH: 110,6g, Cuk: 32,7g, Só: 1,2g, Ca: 344,6mg	E: 299kcal, zsír: 14g, tel.zsír: 3,7g, feh.: 10,3g, CH: 32,5g, Cuk: 0g, Só: 0,8g, Ca: 3,6mg
<b>2024.04.02</b> <b>Kedd</b>	Gyümölcs tea, Kenőmájas, Telj. kiőrlésű kenyér <sup>(1)</sup>	Csurgatott tojásleves <sup>(1,3)</sup> Zöldbabfőzelék <sup>(1,7)</sup> Csirke nuggets - sütőben sütve <sup>(1,3)</sup> Kenyér <sup>(1)</sup>	Csurgatott tojásleves <sup>(1,3)</sup> Mexikói sertéstokány <sup>(1)</sup> Párolt rizs	Magvas perenc <sup>(1,3,7)</sup> , Gyümölcs
	E: 294kcal, zsír: 11,8g, tel.zsír: 5,1g, feh.: 11,9g, CH: 34,7g, Cuk: 6,4g, Só: 0,8g, Ca: 22mg	E: 587kcal, zsír: 18,3g, tel.zsír: 3,3g, feh.: 30,6g, CH: 72,1g, Cuk: 3g, Só: 1,7g, Ca: 208,1mg	E: 969kcal, zsír: 32,8g, tel.zsír: 2,2g, feh.: 44,9g, CH: 118,3g, Cuk: 4,5g, Só: 1,2g, Ca: 65,9mg	E: 312kcal, zsír: 11g, tel.zsír: 0g, feh.: 5,2g, CH: 44,5g, Cuk: 0g, Só: 0,9g, Ca: 15,8mg
<b>2024.04.03</b> <b>Szerda</b>	Tejeskávé <sup>(7)</sup> , Stangli <sup>(1)</sup>	Zöldborsóleves <sup>(1,3)</sup> Levesbetét <sup>(1)</sup> Csikós tokány <sup>(1,7)</sup> Bulgur <sup>(1)</sup>	Zöldborsóleves <sup>(1,3)</sup> Levesbetét <sup>(1)</sup> Carbonara ragu <sup>(7)</sup> Főtt spagetti <sup>(1)</sup> Reszelt sajt <sup>(7)</sup>	Margarin, Zala felvágott, Telj. kiőrlésű kenyér <sup>(1)</sup> , Zöldség
	E: 346kcal, zsír: 3,5g, tel.zsír: 1,7g, feh.: 11,8g, CH: 53,1g, Cuk: 10g, Só: 0,3g, Ca: 241,2mg	E: 881kcal, zsír: 27,6g, tel.zsír: 4,7g, feh.: 40,8g, CH: 120,5g, Cuk: 5g, Só: 0,5g, Ca: 121,7mg	E: 724kcal, zsír: 26,2g, tel.zsír: 6,5g, feh.: 30,6g, CH: 90,2g, Cuk: 5g, Só: 4,9g, Ca: 236,4mg	E: 285kcal, zsír: 12,7g, tel.zsír: 3g, feh.: 12,2g, CH: 30,1g, Cuk: 0g, Só: 0,9g, Ca: 31,8mg
<b>2024.04.04</b> <b>Csütörtök</b>	Gyümölcs tea, Tonhalkrém <sup>(3,4,10)</sup> , Magvas zsemle <sup>(1,11)</sup>	100%-os rostos gyümölcslé Rántott csirkemell (sütőben sütve) <sup>(1,3,7)</sup> Burgonyapüré <sup>(7)</sup> Káposzta saláta	100%-os rostos gyümölcslé Sertéspörkölt <sup>(1)</sup> Kelkáposztafőzelék <sup>(1)</sup> Kenyér <sup>(1)</sup>	Burgonyás pogácsa <sup>(1,3,7)</sup> , Gyümölcs
	E: 309kcal, zsír: 17g, tel.zsír: 1,5g, feh.: 10,5g, CH: 28,4g, Cuk: 6,4g, Só: 0,6g, Ca: 46,6mg	E: 684kcal, zsír: 12,9g, tel.zsír: 3g, feh.: 21,6g, CH: 62,5g, Cuk: 0g, Só: 2,3g, Ca: 117,6mg	E: 741kcal, zsír: 18,2g, tel.zsír: 1,3g, feh.: 28g, CH: 57,9g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 127,4mg	E: 269kcal, zsír: 11g, tel.zsír: 0g, feh.: 5,2g, CH: 35,3g, Cuk: 0g, Só: 0g, Ca: 15,8mg
<b>2024.04.05</b> <b>Péntek</b>	Gyümölcs tea, Sonkakrém <sup>(3,7,10)</sup> , Telj. kiőrlésű kenyér <sup>(1)</sup> , Zöldség	Brokkoli krémleves <sup>(1,7)</sup> Levesgyöngy <sup>(1,3,7)</sup> Bácskai rizseshús (sertés) Kovászos uborka <sup>(1)</sup>	Brokkoli krémleves <sup>(1,7)</sup> Levesgyöngy <sup>(1,3,7)</sup> Pincepörkölt (sertés) Kovászos uborka <sup>(1)</sup> Kenyér <sup>(1)</sup>	Kifli <sup>(1)</sup> , Ivójoghurt <sup>(7)</sup>
	E: 342kcal, zsír: 14g, tel.zsír: 1,7g, feh.: 15,6g, CH: 38,1g, Cuk: 6,4g, Só: 1g, Ca: 45,5mg	E: 952kcal, zsír: 38,2g, tel.zsír: 4,4g, feh.: 36,6g, CH: 110,7g, Cuk: 0g, Só: 2,6g, Ca: 203,7mg	E: 762kcal, zsír: 27,8g, tel.zsír: 4g, feh.: 36,9g, CH: 88,5g, Cuk: 0g, Só: 2,6g, Ca: 212,2mg	E: 219kcal, zsír: 2,8g, tel.zsír: 1,1g, feh.: 8,1g, CH: 35,4g, Cuk: 7,4g, Só: 0,5g, Ca: 150,9mg

**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

## Étlap

2024. április 8. - 2024. április 14.

Iskola felső

15. hét	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna
2024.04.08 Hétfő	Tej <sup>(7)</sup> , Sajtos kifli <sup>(1,3)</sup>	Babgulyás(sertés) <sup>(9)</sup> Piskóta kocka <sup>(1,3)</sup> Csokoládé öntet <sup>(7)</sup> Kenyér <sup>(1)</sup> Gyümölcs	Babgulyás(sertés) <sup>(9)</sup> Metélt tészta <sup>(1)</sup> Kenyér <sup>(1)</sup> Túró <sup>(7)</sup> Tejföl öntet <sup>(7)</sup> Gyümölcs	Telj. kiórlésű kenyér <sup>(1)</sup> , Vajkrém <sup>(7)</sup> , Zöldség
	E: 267kcal, zsír: 8,6g, tel.zsír: 4,7g, feh.: 13,2g, CH: 33,8g, Cuk: 0g, Só: 1,1g, Ca: 305,6mg	E: 1 031kcal, zsír: 31,4g, tel.zsír: 3,5g, feh.: 34g, CH: 141,6g, Cuk: 23,7g, Só: 0,9g, Ca: 390,8mg	E: 1 094kcal, zsír: 38,5g, tel.zsír: 6,8g, feh.: 41,4g, CH: 142,8g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 167,7mg	E: 265kcal, zsír: 12,8g, tel.zsír: 5,9g, feh.: 6,7g, CH: 30,3g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 27,3mg
2024.04.09 Kedd	Gyümölcs tea, Molnárka <sup>(1,3,7)</sup> , Margarin	100%-os rostos gyümölcsle Hentes tokány(sertés) <sup>(10)</sup> Párolt rizs	100%-os rostos gyümölcsle Paprikás burgonya virslivel Csemege uborka <sup>(10)</sup> Kenyér <sup>(1)</sup>	Margarin, Magvas zsemle <sup>(1,11)</sup> , Olasz felvágott, Zöldség
	E: 259kcal, zsír: 8,9g, tel.zsír: 2,1g, feh.: 5,6g, CH: 36,3g, Cuk: 8,8g, Só: 0,7g, Ca: 14,2mg	E: 966kcal, zsír: 21,8g, tel.zsír: 2,4g, feh.: 28,6g, CH: 103,7g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 51,1mg	E: 566kcal, zsír: 3g, tel.zsír: 0,3g, feh.: 9,6g, CH: 68,3g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 48mg	E: 350kcal, zsír: 19,4g, tel.zsír: 4,6g, feh.: 11,9g, CH: 23,4g, Cuk: 0g, Só: 1,4g, Ca: 54,7mg
2024.04.10 Szerda	Kakaó <sup>(7)</sup> , Ökörszem <sup>(1,3,7)</sup>	Kertészleves Levesbetét <sup>(1)</sup> Paradicsomos káposzta * <sup>(1)</sup> Fasírt húsgolyók sütőben sütvé <sup>(1)</sup> Kenyér <sup>(1)</sup>	Kertészleves Levesbetét <sup>(1)</sup> Pritaminos rizseshús(sertés) Csalamádé	Húskrém, Telj. kiórlésű kenyér <sup>(1)</sup> , Zöldség
	E: 401kcal, zsír: 6,1g, tel.zsír: 1,7g, feh.: 13,1g, CH: 56g, Cuk: 10,3g, Só: 0,3g, Ca: 280,3mg	E: 904kcal, zsír: 46,5g, tel.zsír: 4,2g, feh.: 22,6g, CH: 96,6g, Cuk: 15g, Só: 0,8g, Ca: 132,8mg	E: 657kcal, zsír: 20g, tel.zsír: 2,5g, feh.: 28,6g, CH: 87,3g, Cuk: 0g, Só: 2,2g, Ca: 103,1mg	E: 241kcal, zsír: 5,3g, tel.zsír: 0,6g, feh.: 14,1g, CH: 34g, Cuk: 0,6g, Só: 0,2g, Ca: 29,1mg
2024.04.11 Csütörtök	Gyümölcs tea, Telj. kiórlésű kenyér <sup>(1)</sup> , Főtt tojás kísékezés <sup>(3)</sup> , Margarin, Zöldség	Zellerkrémleves* <sup>(1,7,9)</sup> Levesgyöngy <sup>(1,3,7)</sup> Sült csirkecomb filé Vajas tört burgonya Cékla saláta	Zellerkrémleves* <sup>(1,7,9)</sup> Levesgyöngy <sup>(1,3,7)</sup> Finomfőzelék <sup>(1,7)</sup> Dinó alakú nuggets - sütőben sütvé <sup>(1,3)</sup> Kenyér <sup>(1)</sup>	Kocka sajt <sup>(7)</sup> , Kifli <sup>(1)</sup>
	E: 262kcal, zsír: 8,3g, tel.zsír: 1g, feh.: 10,1g, CH: 36,5g, Cuk: 6,4g, Só: 0,3g, Ca: 36,3mg	E: 911kcal, zsír: 51g, tel.zsír: 12,6g, feh.: 31,6g, CH: 80g, Cuk: 0g, Só: 1,9g, Ca: 136,7mg	E: 558kcal, zsír: 21,7g, tel.zsír: 3,7g, feh.: 22,2g, CH: 66,4g, Cuk: 4,5g, Só: 1,7g, Ca: 159,2mg	E: 164kcal, zsír: 3g, tel.zsír: 1,1g, feh.: 5,7g, CH: 23,6g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 92,9mg
2024.04.12 Péntek	Gyümölcs tea, Telj. kiórlésű kenyér <sup>(1)</sup> , Körözött <sup>(7)</sup>	Erdei gyümölcsleves <sup>(1,7)</sup> Sertéspörkölt <sup>(1)</sup> Tészta köret <sup>(1)</sup> Mongol saláta	Erdei gyümölcsleves <sup>(1,7)</sup> Gyros fűszeres csirkemell szelet Burgonyapüré <sup>(7)</sup>	Sajtos pogácsa <sup>(1,3,7)</sup> , Gyümölcs
	E: 225kcal, zsír: 3,5g, tel.zsír: 1,6g, feh.: 12g, CH: 36g, Cuk: 6,4g, Só: 0,1g, Ca: 50mg	E: 950kcal, zsír: 29,3g, tel.zsír: 2,8g, feh.: 35,7g, CH: 132,9g, Cuk: 26,5g, Só: 0,3g, Ca: 107,5mg	E: 514kcal, zsír: 14,5g, tel.zsír: 3,5g, feh.: 32,8g, CH: 61,8g, Cuk: 26,5g, Só: 0,9g, Ca: 149,9mg	E: 282kcal, zsír: 11,6g, tel.zsír: 0g, feh.: 11,6g, CH: 30,5g, Cuk: 0g, Só: 1g, Ca: 43,3mg

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

# Étlap

2024. április 15. - 2024. április 21.

Iskola felső

16. hét	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna
2024.04.15 Hétfő	Tej <sup>(7)</sup> , Kuglóf <sup>(1,3,7)</sup>	Húsgombóc leves <sup>(1,3)</sup> Sóska mártás <sup>(1,7)</sup> Főtt tojás <sup>(3)</sup> Főtt burgonya 1/2 Gyümölcs	Húsgombóc leves <sup>(1,3)</sup> Metélt tészta <sup>(1)</sup> Mák szórat Gyümölcs	Telj.kiőrlésű zsemle <sup>(1)</sup> , Zöldfűszeres vajkrém <sup>(7)</sup>
	E: 356kcal, zsír: 9,9g, tel.zsír: 5,2g, feh.: 11,9g, CH: 45,6g, Cuk: 5g, Só: 0,7g, Ca: 255mg	E: 766kcal, zsír: 28,3g, tel.zsír: 9g, feh.: 26,5g, CH: 97,5g, Cuk: 20g, Só: 1,6g, Ca: 274mg	E: 1 121kcal, zsír: 43,1g, tel.zsír: 9,9g, feh.: 29,8g, CH: 150,8g, Cuk: 16g, Só: 1,3g, Ca: 317mg	E: 273kcal, zsír: 12,9g, tel.zsír: 6g, feh.: 6g, CH: 32,8g, Cuk: 0g, Só: 0g, Ca: 3,8mg
2024.04.16 Kedd	Gyümölcs tea, Tonhalkrém <sup>(3,4,10)</sup> , Bajor rozskenyér tk. <sup>(1)</sup> , Zöldség	Zöldséges karfiolleves <sup>(1,9)</sup> Levesbetét <sup>(1)</sup> Bakonyi csirkeapró <sup>(1,7)</sup> Bulgur <sup>(1)</sup>	Zöldséges karfiolleves <sup>(1,9)</sup> Levesbetét <sup>(1)</sup> Lecsós sertésapró Tört burgonya	Natúr joghurt <sup>(7)</sup> , Kifli <sup>(1)</sup>
	E: 300kcal, zsír: 10,9g, tel.zsír: 1,5g, feh.: 9,8g, CH: 40,6g, Cuk: 6,4g, Só: 0,9g, Ca: 23,5mg	E: 769kcal, zsír: 23,6g, tel.zsír: 4,2g, feh.: 41,2g, CH: 102,4g, Cuk: 0g, Só: 0,8g, Ca: 109,4mg	E: 713kcal, zsír: 34,8g, tel.zsír: 4,7g, feh.: 28,5g, CH: 69,4g, Cuk: 0g, Só: 1,3g, Ca: 79,6mg	E: 211kcal, zsír: 3,3g, tel.zsír: 1,3g, feh.: 9g, CH: 30,3g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 179,4mg
2024.04.17 Szerda	Tej <sup>(7)</sup> , Magvas croissant <sup>(1,3,7)</sup>	Frankfurti leves <sup>(1,7)</sup> Darás metélt <sup>(1)</sup> Porcukor szórat Baracklekvár öntet	Frankfurti leves <sup>(1,7)</sup> Tejbendara <sup>(1,7)</sup> Kakaó szórat	Margarin, Telj. kiőrlésű kenyér <sup>(1)</sup> , Soproni felvágott, Zöldség
	E: 351kcal, zsír: 11,1g, tel.zsír: 3g, feh.: 8,4g, CH: 45,6g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 240mg	E: 1 162kcal, zsír: 30,5g, tel.zsír: 6g, feh.: 29,1g, CH: 190,9g, Cuk: 41,7g, Só: 0,6g, Ca: 101,9mg	E: 664kcal, zsír: 19,7g, tel.zsír: 6,4g, feh.: 22,5g, CH: 98,2g, Cuk: 32,7g, Só: 1,2g, Ca: 352mg	E: 187kcal, zsír: 4,7g, tel.zsír: 0,1g, feh.: 6g, CH: 29,9g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 23,6mg
2024.04.18 Csütörtök	Gyümölcs tea, Telj. kiőrlésű kenyér <sup>(1)</sup> , Tejfölös túrókrém <sup>(7)</sup>	Hamis gulyásleves <sup>(1,3,9)</sup> Sertéspörkölt <sup>(1)</sup> Zöldborsófőzelék <sup>(1,7)</sup> Kenyer <sup>(1)</sup>	Hamis gulyásleves <sup>(1,3,9)</sup> Sajtos sült csirke mellfilé <sup>(7)</sup> Zöldséges rizs	Sajtos stangli <sup>(1,7)</sup> , Gyümölcs
	E: 225kcal, zsír: 4g, tel.zsír: 1,8g, feh.: 10,8g, CH: 36g, Cuk: 6,4g, Só: 0,5g, Ca: 58mg	E: 654kcal, zsír: 15,4g, tel.zsír: 1,3g, feh.: 39,6g, CH: 86,9g, Cuk: 8g, Só: 0,6g, Ca: 297,3mg	E: 682kcal, zsír: 21,7g, tel.zsír: 4,7g, feh.: 34,8g, CH: 84,1g, Cuk: 0g, Só: 1,5g, Ca: 184,6mg	E: 194kcal, zsír: 9,4g, tel.zsír: 0g, feh.: 3,2g, CH: 22,7g, Cuk: 0g, Só: 0g, Ca: 15,8mg
2024.04.19 Péntek	Gyümölcs tea, Telj. kiőrlésű kenyér <sup>(1)</sup> , Margarin, Gépsonka	100%-os rostos gyümölcslé Székelykáposzta(sertés) <sup>(1)</sup> Kenyer <sup>(1)</sup>	100%-os rostos gyümölcslé Rántott tengeri halfilé sütőben sütv <sup>(1,3,4)</sup> Kukoricás rizs Tartármártás <sup>(3,7,10)</sup>	Túró desszert <sup>(5,7)</sup> , Gyümölcs
	E: 266kcal, zsír: 7,5g, tel.zsír: 1g, feh.: 14,6g, CH: 34,8g, Cuk: 6,4g, Só: 0,6g, Ca: 27,8mg	E: 699kcal, zsír: 20,7g, tel.zsír: 2,8g, feh.: 26,8g, CH: 42,9g, Cuk: 0g, Só: 1,3g, Ca: 107,4mg	E: 855kcal, zsír: 24,1g, tel.zsír: 4,8g, feh.: 25,6g, CH: 76,8g, Cuk: 3,1g, Só: 2g, Ca: 82,8mg	E: 161kcal, zsír: 6,2g, tel.zsír: 4,6g, feh.: 3,5g, CH: 22,3g, Cuk: 11,5g, Só: 0g, Ca: 45,8mg

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

**Étlap**  
**2024. április 22. - 2024. április 28.**

**Iskola felső**

<b>17. hét</b>	<b>Tízórai</b>	<b>Ebéd A</b>	<b>Ebéd B</b>	<b>Uzsonna</b>
<b>2024.04.22</b> <b>Hétfő</b>	Tej <sup>(7)</sup> , Fatörzs kifli <sup>(1,3,7)</sup>	Jókai bableves <sup>(1,7,9)</sup> Túrós nudli <sup>(1,3,7)</sup> Gyümölcs	Jókai bableves <sup>(1,7,9)</sup> Ízes bukta <sup>(1,3,7)</sup> Gyümölcs	Telj.kiőrlésű zsemle <sup>(1)</sup> , Magyaros vajkrém <sup>(7)</sup>
	E: 520kcal, zsír: 8,9g, tel.zsír: 3g, feh.: 11,7g, CH: 86,2g, Cuk: 0g, Só: 0,3g, Ca: 261,6mg	E: 855kcal, zsír: 28,3g, tel.zsír: 3,8g, feh.: 29,5g, CH: 116,8g, Cuk: 0g, Só: 1,6g, Ca: 119,7mg	E: 713kcal, zsír: 17,5g, tel.zsír: 2,8g, feh.: 20,3g, CH: 86g, Cuk: 0g, Só: 1,3g, Ca: 115,1mg	E: 273kcal, zsír: 12,6g, tel.zsír: 0,2g, feh.: 5,9g, CH: 33,8g, Cuk: 0g, Só: 0g, Ca: 0mg
<b>2024.04.23</b> <b>Kedd</b>	Gyümölcs tea, Margarin, Bajor rozskenyér tk. <sup>(1)</sup> , Csirkemell sonka, Zöldség	100%-os rostos gyümölcsle Bolognai spagetti <sup>(sertés)</sup> <sup>(1)</sup> Reszelt sajt <sup>(7)</sup>	100%-os rostos gyümölcsle Tejfölös sertés ragu <sup>(1,7)</sup> Tészta köret <sup>(1)</sup>	Magvas kelt pogácsa <sup>(1,3,7)</sup> , Gyümölcs
	E: 287kcal, zsír: 7,4g, tel.zsír: 1g, feh.: 14,4g, CH: 40,5g, Cuk: 6,4g, Só: 1,3g, Ca: 32,6mg	E: 1 028kcal, zsír: 30g, tel.zsír: 4,1g, feh.: 32,9g, CH: 97,9g, Cuk: 10,8g, Só: 0,8g, Ca: 228,9mg	E: 932kcal, zsír: 22,3g, tel.zsír: 2,8g, feh.: 32,1g, CH: 92,1g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 61,6mg	E: 312kcal, zsír: 11g, tel.zsír: 0g, feh.: 5,2g, CH: 44,5g, Cuk: 0g, Só: 0,9g, Ca: 15,8mg
<b>2024.04.24</b> <b>Szerda</b>	Tejeskávét <sup>(7)</sup> , Sajtos croissant <sup>(1,3,7)</sup>	Zöldborsóleves <sup>(1,3)</sup> Levesbetét <sup>(1)</sup> Rántott tengeri halfilét <sup>(1,3,4)</sup> Bulgur <sup>(1)</sup> Tartármártás <sup>(3,7,10)</sup>	Zöldborsóleves <sup>(1,3)</sup> Levesbetét <sup>(1)</sup> Pásztortarhonya <sup>(1)</sup> Káposzta saláta	Margarin, Telj. kiőrlésű kenyér <sup>(1)</sup> , Paprikás szalámi, Zöldség
	E: 363kcal, zsír: 13,7g, tel.zsír: 1,7g, feh.: 11,7g, CH: 48,1g, Cuk: 10g, Só: 1,2g, Ca: 310,7mg	E: 966kcal, zsír: 38,2g, tel.zsír: 6,2g, feh.: 37,2g, CH: 122,9g, Cuk: 8,1g, Só: 2g, Ca: 132,3mg	E: 640kcal, zsír: 22,4g, tel.zsír: 7,4g, feh.: 24,8g, CH: 80,8g, Cuk: 5g, Só: 2,4g, Ca: 62,1mg	E: 286kcal, zsír: 13,9g, tel.zsír: 3,3g, feh.: 9,9g, CH: 29,9g, Cuk: 0g, Só: 1g, Ca: 27,2mg
<b>2024.04.25</b> <b>Csütörtök</b>	Gyümölcs tea, Búrkifli <sup>(1,3,7)</sup>	Csontleves levesbetét csiga tészta <sup>(1)</sup> Fasírt húsgolyók sütőben sütvé <sup>(1)</sup> Lencsefőzelék <sup>(1,7,10)</sup> Kenyér <sup>(1)</sup>	Csontleves levesbetét csiga tészta <sup>(1)</sup> Budapest ragu Főtt burgonya Mongol saláta	Párizsi (sertés), Margarin, Telj.kiőrlésű zsemle <sup>(1)</sup> , Zöldség
	E: 401kcal, zsír: 15g, tel.zsír: 0g, feh.: 7g, CH: 56,4g, Cuk: 6,4g, Só: 0g, Ca: 0mg	E: 1 002kcal, zsír: 50,9g, tel.zsír: 5,4g, feh.: 37,1g, CH: 96,9g, Cuk: 8,4g, Só: 0,6g, Ca: 117,2mg	E: 583kcal, zsír: 15,5g, tel.zsír: 1,7g, feh.: 31,1g, CH: 78,1g, Cuk: 0g, Só: 0,7g, Ca: 123,4mg	E: 292kcal, zsír: 12,2g, tel.zsír: 0,2g, feh.: 10,5g, CH: 34,1g, Cuk: 0g, Só: 0,9g, Ca: 15,2mg
<b>2024.04.26</b> <b>Péntek</b>	Gyümölcs tea, Telj. kiőrlésű kenyér <sup>(1)</sup> , Petrezselymes tojáskrém <sup>(1,3,7,10)</sup> , Zöldség	Paradicsomleves <sup>(1,9)</sup> Levesbetét <sup>(1)</sup> Bácskai rizseshús (sertés) Csemege uborka <sup>(10)</sup>	Paradicsomleves <sup>(1,9)</sup> Levesbetét <sup>(1)</sup> Rántott csirkemell (sütőben sütvé) <sup>(1,3,7)</sup> Rizi-bizi Csemege uborka <sup>(10)</sup>	Stangli <sup>(1)</sup> , Gyümölcsjoghurt <sup>(7)</sup>
	E: 275kcal, zsír: 8,1g, tel.zsír: 2,9g, feh.: 9,2g, CH: 40,9g, Cuk: 6,4g, Só: 0,6g, Ca: 45,4mg	E: 877kcal, zsír: 26,2g, tel.zsír: 1,6g, feh.: 32,6g, CH: 123,4g, Cuk: 15,3g, Só: 1,1g, Ca: 88,9mg	E: 834kcal, zsír: 21,8g, tel.zsír: 2,4g, feh.: 27,1g, CH: 128,7g, Cuk: 15,3g, Só: 2,9g, Ca: 74mg	E: 281kcal, zsír: 2,9g, tel.zsír: 1,1g, feh.: 9,1g, CH: 41,1g, Cuk: 7,4g, Só: 0,1g, Ca: 153,1mg

**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

**Étlap**  
**2024. április 29. - 2024. május 5.**

**Iskola felső**

<b>18. hét</b>	<b>Tízórai</b>	<b>Ebéd A</b>	<b>Ebéd B</b>	<b>Uzsonna</b>
<b>2024.04.29</b> <b>Hétfő</b>	Tej <sup>(7)</sup> , Briós <sup>(1,3,7)</sup>	Tejfölös burgonyaleves <sup>(1,7)</sup> Tarhonyás hús <sup>(1)</sup> Cékla saláta Gyümölcs	Tejfölös burgonyaleves <sup>(1,7)</sup> Zöldborsós csirketokány Bulgur <sup>(1)</sup> Gyümölcs	Margarin, Telj.kiőrlésű zsemle <sup>(1)</sup> , Diákcsemege
	E: 361kcal, zsír: 10,3g, tel.zsír: 5g, feh.: 12,1g, CH: 45,6g, Cuk: 8,1g, Só: 0,7g, Ca: 253,5mg	E: 769kcal, zsír: 22,4g, tel.zsír: 2,5g, feh.: 33,1g, CH: 105,8g, Cuk: 0g, Só: 1,6g, Ca: 109,6mg	E: 829kcal, zsír: 29,6g, tel.zsír: 4,1g, feh.: 36,9g, CH: 107,9g, Cuk: 0g, Só: 0,8g, Ca: 94,2mg	E: 295kcal, zsír: 9,2g, tel.zsír: 0,9g, feh.: 8g, CH: 39,7g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 30,6mg
<b>2024.04.30</b> <b>Kedd</b>	Gyümölcs tea, Telj. kiőrlésű kenyér <sup>(1)</sup> , Borzas sajtkrém <sup>(7)</sup>	Májgombóclevés <sup>(1,3)</sup> Gránátos kocka (Burgonyás tészta) <sup>(1)</sup> Csemege uborka <sup>(10)</sup>	Májgombóclevés <sup>(1,3)</sup> Piskóta kocka <sup>(1,3)</sup> Csokoládé öntet <sup>(7)</sup>	Pizzás papucs <sup>(1,7)</sup> , Gyümölcs
	E: 319kcal, zsír: 16,1g, tel.zsír: 9,2g, feh.: 7,8g, CH: 35,3g, Cuk: 6,4g, Só: 0,5g, Ca: 178mg	E: 749kcal, zsír: 20,6g, tel.zsír: 6g, feh.: 23,1g, CH: 116g, Cuk: 0g, Só: 2g, Ca: 96,9mg	E: 927kcal, zsír: 33,7g, tel.zsír: 8,2g, feh.: 24,7g, CH: 119,9g, Cuk: 23,7g, Só: 2,2g, Ca: 370,9mg	E: 337kcal, zsír: 14,6g, tel.zsír: 0g, feh.: 6,2g, CH: 44,2g, Cuk: 0g, Só: 1,6g, Ca: 45,8mg
<b>2024.05.01</b> <b>Szerda</b>	Kakaó <sup>(7)</sup> , Burgonyás pogácsa <sup>(1,3,7)</sup>	Tárkonyos zöldséglevés Levesbetét <sup>(1)</sup> Bakonyi sertésapró <sup>(1,7)</sup> Bulgur <sup>(1)</sup>	Tárkonyos zöldséglevés Levesbetét <sup>(1)</sup> Zöldbabfőzelék <sup>(1,7)</sup> Sertéspörkölt <sup>(1)</sup> Félbarna kenyér <sup>(1)</sup>	Margarin, Telj. kiőrlésű kenyér <sup>(1)</sup> , Bécsi felvágott, Zöldség
	E: 358kcal, zsír: 13,5g, tel.zsír: 1,7g, feh.: 11,7g, CH: 45,8g, Cuk: 10,3g, Só: 0,3g, Ca: 237,8mg	E: 887kcal, zsír: 37,4g, tel.zsír: 6,1g, feh.: 37,7g, CH: 103,2g, Cuk: 0g, Só: 1,2g, Ca: 131mg	E: 641kcal, zsír: 17,8g, tel.zsír: 2,1g, feh.: 36,3g, CH: 81,3g, Cuk: 3g, Só: 1g, Ca: 277,3mg	E: 285kcal, zsír: 12,7g, tel.zsír: 3g, feh.: 12,2g, CH: 30,1g, Cuk: 0g, Só: 1,2g, Ca: 31,8mg
<b>2024.05.02</b> <b>Csütörtök</b>	Gyümölcs tea, Vajkrém <sup>(7)</sup> , Zsemle <sup>(1)</sup>	Köménymaglevés <sup>(1)</sup> Pirított zsemlekocka <sup>(1)</sup> Rántott csirkemell (sütőben sütve) <sup>(1,3,7)</sup> Petrezselymes burgonya Mongol saláta	Köménymaglevés <sup>(1)</sup> Pirított zsemlekocka <sup>(1)</sup> Borsos tokány(sertés) <sup>(1)</sup> Párolt rizs Mongol saláta	Sajt szelet <sup>(7)</sup> , Margarin, Bajor rozskenyér tk. <sup>(1)</sup> , Zöldség
	E: 276kcal, zsír: 12,4g, tel.zsír: 5,8g, feh.: 5,5g, CH: 35,5g, Cuk: 6,4g, Só: 0,5g, Ca: 14,3mg	E: 604kcal, zsír: 17,6g, tel.zsír: 4,4g, feh.: 23,9g, CH: 85,7g, Cuk: 0g, Só: 2,3g, Ca: 62,6mg	E: 863kcal, zsír: 30,6g, tel.zsír: 3,9g, feh.: 29,6g, CH: 112,8g, Cuk: 0g, Só: 0,8g, Ca: 77,1mg	E: 347kcal, zsír: 15,8g, tel.zsír: 7,2g, feh.: 16,4g, CH: 34,6g, Cuk: 0g, Só: 1,8g, Ca: 342,8mg
<b>2024.05.03</b> <b>Péntek</b>	Tea citromos, Telj. kiőrlésű kenyér <sup>(1)</sup> , Tonhalkrém <sup>(3,4,10)</sup> , Zöldség	100%-os rostos gyümölcslé Tejfölös-sonkás csirkemelltokány <sup>(7)</sup> Párolt rizs	100%-os rostos gyümölcslé Rozsdás sertéssült <sup>(1)</sup> Burgonyapüré <sup>(7)</sup>	Kifli <sup>(1)</sup> , Kocka sajt <sup>(7)</sup>
	E: 307kcal, zsír: 11,2g, tel.zsír: 1,6g, feh.: 11g, CH: 41,1g, Cuk: 10g, Só: 0,3g, Ca: 30,8mg	E: 1 191kcal, zsír: 49,2g, tel.zsír: 12,7g, feh.: 27,3g, CH: 100,8g, Cuk: 0g, Só: 0,7g, Ca: 164mg	E: 706kcal, zsír: 24g, tel.zsír: 3,9g, feh.: 26,5g, CH: 38g, Cuk: 0g, Só: 1,2g, Ca: 140,3mg	E: 164kcal, zsír: 3g, tel.zsír: 1,1g, feh.: 5,7g, CH: 23,6g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 92,9mg

**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