

**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><br><b>Hétfő</b>     | Tej <sup>(7)</sup> , Briós <sup>(1,3,7)</sup>  | Tejfölös burgonyaleves <sup>(1,7)</sup><br>Tarhonyás hús <sup>(1)</sup><br>Cékla saláta<br>Gyümölcs  | Tejfölös burgonyaleves <sup>(1,7)</sup><br>Zöldborsós csirketokány<br>Bulgur <sup>(1)</sup><br>Gyümölcs  | Margarin, Telj.kiőrlésű zsemle <sup>(1)</sup> ,<br>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><br><b>Kedd</b>      | Gyümölcs tea, Telj. kiőrlésű kenyér <sup>(1)</sup> ,<br>Borzas sajtkrém <sup>(7)</sup>             | Májgombóclevés <sup>(1,3)</sup><br>Gránátos kocka (Burgonyás tészta) <sup>(1)</sup><br>Csemege uborka <sup>(10)</sup>  | Májgombóclevés <sup>(1,3)</sup><br>Piskóta kocka <sup>(1,3)</sup><br>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><br><b>Szerda</b>    | Kakaó <sup>(7)</sup> , Burgonyás pogácsa <sup>(1,3,7)</sup>  | Tárkonyos zöldséglevés<br>Levesbetét <sup>(1)</sup><br>Bakonyi sertésapró <sup>(1,7)</sup><br>Bulgur <sup>(1)</sup>  | Tárkonyos zöldséglevés<br>Levesbetét <sup>(1)</sup><br>Zöldbabfőzelék <sup>(1,7)</sup><br>Sertéspörkölt <sup>(1)</sup><br>Félbarna kenyér <sup>(1)</sup> | Margarin, Telj. kiőrlésű kenyér <sup>(1)</sup> ,<br>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><br><b>Csütörtök</b> | Gyümölcs tea, Vajkrém <sup>(7)</sup> , Zsemle <sup>(1)</sup>                                       | Köménymaglevés <sup>(1)</sup><br>Pirított zsemlekocka <sup>(1)</sup><br>Rántott csirkemell (sütőben sütve) <sup>(1,3,7)</sup><br>Petrezselymes burgonya<br>Mongol saláta | Köménymaglevés <sup>(1)</sup><br>Pirított zsemlekocka <sup>(1)</sup><br>Borsos tokány(sertés) <sup>(1)</sup><br>Párolt rizs<br>Mongol saláta             | Sajt szelet <sup>(7)</sup> , Margarin, Bajor<br>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><br><b>Péntek</b>    | Tea citromos, Telj. kiőrlésű kenyér <sup>(1)</sup> ,<br>Tonhalkrém <sup>(3,4,10)</sup> , Zöldség   | 100%-os rostos gyümölcsle<br>Tejfölös-sonkás csirkemelltokány <sup>(7)</sup><br>Párolt rizs  | 100%-os rostos gyümölcsle<br>Rozsdás sertéssült <sup>(1)</sup><br>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

# Étlap

2024. május 6. - 2024. május 12.

Iskola felső

| 19. hét                 | Tízórai   | Ebéd A  | Ebéd B  | Uzsonna   |
|-------------------------|---|---|---|---|
| 2024.05.06<br>Hétfő     | Tej <sup>(7)</sup> , Fatörzs kifli <sup>(1,3,7)</sup>   | Sertés raguleves<br>Levesbetét <sup>(1)</sup><br>Metélt tészta <sup>(1)</sup><br>Mák szórat<br>Gyümölcs   | Sertés raguleves<br>Levesbetét <sup>(1)</sup><br>Fokhagymás sertés aprópecsenye <sup>(1)</sup><br>Sárgarépás bulgur<br>Gyümölcs   | Telj. kiőrlésű kenyér <sup>(1)</sup> , Körözött <sup>(7)</sup> ,<br>Zöldség                     |
|                         | E: 520kcal, zsír: 8,9g, tel.zsír: 3g, feh.: 11,7g, CH: 86,2g, Cuk: 0g, SÓ: 0,3g, Ca: 261,6mg      | E: 1 131kcal, zsír: 40,4g, tel.zsír: 5,2g, feh.: 39g, CH: 150,3g, Cuk: 16g, SÓ: 1,2g, Ca: 344,4mg   | E: 764kcal, zsír: 27,6g, tel.zsír: 1,7g, feh.: 39,8g, CH: 84,9g, Cuk: 0g, SÓ: 2,6g, Ca: 125,7mg   | E: 208kcal, zsír: 3,6g, tel.zsír: 1,6g, feh.: 12,4g, CH: 31,2g, Cuk: 0g, SÓ: 0,1g, Ca: 55,6mg   |
| 2024.05.07<br>Kedd      | Tea citromos, Párizsi (sertés), Margarin,<br>Telj. kiőrlésű kenyér <sup>(1)</sup>                 | Magyaros burgonyaleves <sup>(1,9)</sup><br>Budapest ragu<br>Párolt rizs<br>Túró desszert <sup>(5,7)</sup>   | Magyaros burgonyaleves <sup>(1,9)</sup><br>Milánói húsos makaróni <sup>(1)</sup><br>Túró desszert <sup>(5,7)</sup>  | Magvas zsemle <sup>(1,11)</sup> , Zöldfűszeres<br>vajkrém <sup>(7)</sup> , Zöldség              |
|                         | E: 310kcal, zsír: 12g, tel.zsír: 0g, feh.: 10,9g, CH: 39,3g, Cuk: 10g, SÓ: 1g, Ca: 34,1mg         | E: 1 026kcal, zsír: 35,3g, tel.zsír: 7,6g, feh.: 36,6g, CH: 136,1g, Cuk: 11,5g, SÓ: 0,4g, Ca: 115,6mg   | E: 706kcal, zsír: 21,9g, tel.zsír: 7g, feh.: 31,6g, CH: 94,4g, Cuk: 13,1g, SÓ: 0,9g, Ca: 91,3mg   | E: 294kcal, zsír: 18,8g, tel.zsír: 5,8g, feh.: 7,2g, CH: 23,7g, Cuk: 0g, SÓ: 0,5g, Ca: 55,2mg   |
| 2024.05.08<br>Szerda    | Kakaó <sup>(7)</sup> , Molnárka <sup>(1,3,7)</sup>  | Zöldségkrémleves <sup>(1,7)</sup><br>Levesgyöngy <sup>(1,3,7)</sup><br>Tökfőzelék <sup>(1,7)</sup><br>Sertéspörkölt <sup>(1)</sup><br>Kenyér <sup>(1)</sup> | Zöldségkrémleves <sup>(1,7)</sup><br>Levesgyöngy <sup>(1,3,7)</sup><br>Sárgaborsófőzelék <sup>(1)</sup><br>Fasírt húsgolyók sütőben sütve <sup>(1)</sup><br>Kenyér <sup>(1)</sup> | Margarin, Sajt szelet <sup>(7)</sup> , Telj.kiőrlésű<br>zsemle <sup>(1)</sup> , Zöldség         |
|                         | E: 338kcal, zsír: 8,1g, tel.zsír: 3,8g, feh.: 12,7g, CH: 50,8g, Cuk: 12,7g, SÓ: 0,9g, Ca: 252mg   | E: 872kcal, zsír: 41,9g, tel.zsír: 6,8g, feh.: 32,3g, CH: 87,4g, Cuk: 8g, SÓ: 5,3g, Ca: 211mg   | E: 1 276kcal, zsír: 76,4g, tel.zsír: 12,4g, feh.: 37,3g, CH: 106,5g, Cuk: 0g, SÓ: 4,9g, Ca: 125,2mg   | E: 353kcal, zsír: 16,1g, tel.zsír: 7,3g, feh.: 16,8g, CH: 34,6g, Cuk: 0g, SÓ: 1,1g, Ca: 325,6mg |
| 2024.05.09<br>Csütörtök | Gyümölcs tea, Tojáskrém <sup>(1,3,7,10)</sup> , Telj.<br>kiőrlésű kenyér <sup>(1)</sup> , Zöldség | 100%-os rostos gyümölcsle<br>Lecsós virsli<br>Tarhonya köret <sup>(1)</sup>   | 100%-os rostos gyümölcsle<br>Rántott csirkemell (sütőben sütve) <sup>(1,3,7)</sup><br>Párolt rizs<br>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: 45mg      | E: 1 136kcal, zsír: 44,5g, tel.zsír: 12,2g, feh.: 27,6g, CH: 98,8g, Cuk: 2g, SÓ: 1,4g, Ca: 57,6mg   | E: 969kcal, zsír: 18,9g, tel.zsír: 2g, feh.: 23,3g, CH: 116,4g, Cuk: 0g, SÓ: 2,5g, Ca: 40,2mg   | E: 281kcal, zsír: 2,9g, tel.zsír: 1,1g, feh.: 9,1g, CH: 41,1g, Cuk: 7,4g, SÓ: 0,1g, Ca: 153,1mg |
| 2024.05.10<br>Péntek    | Gyümölcs tea, Túrós táska <sup>(1,3,7)</sup>  | Fahéjas almaleves* <sup>(7)</sup><br>Rántott tengeri halfilé sütőben sütve <sup>(1,3,4)</sup><br>Petrezselymes burgonya<br>Cékla saláta                     | Fahéjas almaleves* <sup>(7)</sup><br>Bugaci sertésragu <sup>(1)</sup><br>Galuska <sup>(1,3)</sup>   | Kocka sajt <sup>(7)</sup> , Teljes kiőrlésű kifli <sup>(1)</sup>                                |
|                         | E: 235kcal, zsír: 9g, tel.zsír: 0g, feh.: 4,9g, CH: 32,9g, Cuk: 14,9g, SÓ: 0g, Ca: 42,5mg         | E: 741kcal, zsír: 16,4g, tel.zsír: 3,9g, feh.: 29,6g, CH: 117,1g, Cuk: 16g, SÓ: 2,9g, Ca: 167,1mg   | E: 1 101kcal, zsír: 40g, tel.zsír: 9,3g, feh.: 39,5g, CH: 139g, Cuk: 16g, SÓ: 1,7g, Ca: 140,7mg   | E: 162kcal, zsír: 3,4g, tel.zsír: 1,1g, feh.: 7,2g, CH: 25,3g, Cuk: 0g, SÓ: 0,8g, Ca: 97,2mg    |

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. május 13. - 2024. május 19.**

**Iskola felső**

| <b>20. hét</b>                        | <b>Tízórai</b>  | <b>Ebéd A</b>   | <b>Ebéd B</b>  | <b>Uzsonna</b>  |
|---------------------------------------|---|---|--|---|
| <b>2024.05.13</b><br><b>Hétfő</b>     | Tej <sup>(7)</sup> , Foszlós kalács <sup>(1,3,7)</sup>  | Gulyásleves <sup>(1,3,9)</sup><br>Lekváros gombóc <sup>(1,3)</sup><br>Porcukor szórat<br>Gyümölcs   | Gulyásleves <sup>(1,3,9)</sup><br>Tejbendara <sup>(1,7)</sup><br>Kakaó szórat<br>Gyümölcs  | Csemege szalámi, Margarin,<br>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>2024.05.14</b><br><b>Kedd</b>      | Gyümölcs tea, Kenőmájás, Telj. kiőrlésű kenyér <sup>(1)</sup>                                   | Csurgatott tojásleves <sup>(1,3)</sup><br>Vöröslencsefőzelék <sup>(1,7,10)</sup><br>Csirke nuggets - sütőben sütv <sup>(1,3)</sup><br>Kenyér <sup>(1)</sup> | Csurgatott tojásleves <sup>(1,3)</sup><br>Mexikói sertéstokány <sup>(1)</sup><br>Párolt rizs   | Magvas pereg <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: 730kcal, zsír: 23,1g, tel.zsír: 3,7g, feh.: 38,8g, CH: 91,1g, Cuk: 1,6g, Só: 1,9g, Ca: 65,8mg  | 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>2024.05.15</b><br><b>Szerda</b>    | Tejeskávé <sup>(7)</sup> , Stangli <sup>(1)</sup>   | Zöldborsóleves <sup>(1,3)</sup><br>Levesbetét <sup>(1)</sup><br>Csikós tokány <sup>(1,7)</sup><br>Bulgur <sup>(1)</sup>                                     | Zöldborsóleves <sup>(1,3)</sup><br>Levesbetét <sup>(1)</sup><br>Carbonara ragu <sup>(7)</sup><br>Főtt spagetti <sup>(1)</sup><br>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>2024.05.16</b><br><b>Csütörtök</b> | Gyümölcs tea, Tönhalkrém <sup>(3,4,10)</sup> , Teljes kiőrlésű magos zsemle <sup>(1)</sup>      | Paradicsomleves <sup>(1,9)</sup><br>Rántott csirkemell (sütőben sütv) <sup>(1,3,7)</sup><br>Burgonyapüré <sup>(7)</sup><br>Káposzta saláta                  | Paradicsomleves <sup>(1,9)</sup><br>Sertéspörkölt <sup>(1)</sup><br>Kelkáposztafőzelék <sup>(1)</sup><br>Kenyér <sup>(1)</sup>                               | Burgonyás pogácsa <sup>(1,3,7)</sup> , Gyümölcs   |
|                                       | E: 297kcal, zsír: 11,2g, tel.zsír: 1,7g, feh.: 9,8g, CH: 39,1g, Cuk: 6,4g, Só: 0,2g, Ca: 0,7mg  | E: 495kcal, zsír: 16,7g, tel.zsír: 3,4g, feh.: 21,1g, CH: 63,4g, Cuk: 15,3g, Só: 2,7g, Ca: 131mg  | E: 647kcal, zsír: 22,2g, tel.zsír: 1,7g, feh.: 30,4g, CH: 79,1g, Cuk: 15,3g, Só: 0,8g, Ca: 148,6mg   | E: 269kcal, zsír: 11g, tel.zsír: 0g, feh.: 5,2g, CH: 35,3g, Cuk: 0g, Só: 0g, Ca: 15,8mg         |
| <b>2024.05.17</b><br><b>Péntek</b>    | Gyümölcs tea, Sonkakrém <sup>(3,7,10)</sup> , Telj. kiőrlésű kenyér <sup>(1)</sup> , Zöldség    | Brokkoli krémleves <sup>(1,7)</sup><br>Levesgyöngy <sup>(1,3,7)</sup><br>Bácskai rizseshús (sertés)<br>Kovászos uborka <sup>(1)</sup>                       | Brokkoli krémleves <sup>(1,7)</sup><br>Levesgyöngy <sup>(1,3,7)</sup><br>Pincepörkölt(sertés)<br>Kovászos uborka <sup>(1)</sup><br>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. május 20. - 2024. május 26.

Iskola felső

| 21. hét                 | Tízórai  | Ebéd A  | Ebéd B  | Uzsonna   |
|-------------------------|--|---|---|---|
| 2024.05.20<br>Hétfő     | Tej <sup>(7)</sup> , Sajtos kifli <sup>(1,3)</sup>   | Babgulyás(sertés) <sup>(9)</sup><br>Piskóta kocka <sup>(1,3)</sup><br>Csokoládé öntet <sup>(7)</sup><br>Kenyér <sup>(1)</sup>   | Babgulyás(sertés) <sup>(9)</sup><br>Metélt tészta <sup>(1)</sup><br>Kenyér <sup>(1)</sup><br>Túró <sup>(7)</sup><br>Tejföl öntet <sup>(7)</sup>                                       | Telj. kiőrlésű kenyér <sup>(1)</sup> , Vajkrém <sup>(7)</sup> ,<br>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: 979kcal, zsír: 30,8g, tel.zsír: 3,5g, feh.: 33,4g, CH: 131,1g, Cuk: 23,7g, Só: 0,9g, Ca: 375mg   | E: 1 042kcal, zsír: 37,9g, tel.zsír: 6,8g, feh.: 40,8g, CH: 132,3g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 151,9mg  | E: 265kcal, zsír: 12,8g, tel.zsír: 5,9g, feh.: 6,7g, CH: 30,3g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 27,3mg |
| 2024.05.21<br>Kedd      | Gyümölcs tea, Molnárika <sup>(1,3,7)</sup> , Margarin  | 100%-os rostos gyümölcsle<br>Hentes tokány(sertés) <sup>(10)</sup><br>Párolt rizs   | 100%-os rostos gyümölcsle<br>Paprikás burgonya virslivel<br>Csemege uborka <sup>(10)</sup><br>Kenyér <sup>(1)</sup>   | Margarin, Olasz felvágott, Teljes<br>kiőrlésű magos zsemle <sup>(1)</sup> , 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: 338kcal, zsír: 13,6g, tel.zsír: 4,8g, feh.: 11,2g, CH: 34,1g, Cuk: 0g, Só: 0,9g, Ca: 8,8mg |
| 2024.05.22<br>Szerda    | Kakaó <sup>(7)</sup> , Ökörszem <sup>(1,3,7)</sup>   | Kertészleves<br>Levesbetét <sup>(1)</sup><br>Paradicsomos káposzta <sup>(1)</sup><br>Fasírt húsgolyók sütőben sütve <sup>(1)</sup><br>Kenyér <sup>(1)</sup><br>Gyümölcs | Kertészleves<br>Levesbetét <sup>(1)</sup><br>Pritaminos rizseshús(sertés)<br>Csalamádé<br>Gyümölcs  | Húskrém, Telj. kiőrlésű kenyér <sup>(1)</sup> ,<br>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: 956kcal, zsír: 47,1g, tel.zsír: 4,2g, feh.: 23,2g, CH: 107,1g, Cuk: 15g, Só: 0,8g, Ca: 148,6mg   | E: 709kcal, zsír: 20,6g, tel.zsír: 2,5g, feh.: 29,2g, CH: 97,8g, Cuk: 0g, Só: 2,3g, Ca: 118,9mg   | E: 241kcal, zsír: 5,3g, tel.zsír: 0,6g, feh.: 14,1g, CH: 34g, Cuk: 0,6g, Só: 0,2g, Ca: 29,1mg |
| 2024.05.23<br>Csütörtök | Gyümölcs tea, Telj. kiőrlésű kenyér <sup>(1)</sup> ,<br>Főtt tojás kísértkezés <sup>(3)</sup> , Margarin,<br>Zöldség | Zellerkrémleves <sup>(1,7,9)</sup><br>Levesgyöngy <sup>(1,3,7)</sup><br>Sült csirkecomb filé<br>Vajas tört burgonya<br>Cékla saláta                                     | Zellerkrémleves <sup>(1,7,9)</sup><br>Levesgyöngy <sup>(1,3,7)</sup><br>Finomfőzelék <sup>(1,7)</sup><br>Dinó alakú nuggets - sütőben sütve <sup>(1,3)</sup><br>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    |
| 2024.05.24<br>Péntek    | Gyümölcs tea, Telj. kiőrlésű kenyér <sup>(1)</sup> ,<br>Körözött <sup>(7)</sup>                                      | Erdei gyümölcsleves <sup>(1,7)</sup><br>Sertéspörkölt <sup>(1)</sup><br>Tészta köret <sup>(1)</sup><br>Mongol saláta  | Erdei gyümölcsleves <sup>(1,7)</sup><br>Gyros fűszeres csirkemell szelet<br>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. Csillagfűrt

# Étlap

## 2024. május 27. - 2024. június 2.

**Iskola felső**

| 22. hét                        | Tízórai   | Ebéd A   | Ebéd B  | Uzsonna   |
|--------------------------------|---|--|---|---|
| <b>2024.05.27</b><br>Hétfő     | Tej <sup>(7)</sup> , Kuglóf <sup>(1,3,7)</sup>  | Húsgombóc leves <sup>(1,3)</sup><br>Sóska mártás <sup>(1,7)</sup><br>Főtt tojás <sup>(3)</sup><br>Főtt burgonya 1/2<br>Gyümölcs      | Húsgombóc leves <sup>(1,3)</sup><br>Metélt tészta <sup>(1)</sup><br>Mák szórat<br>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        |
| <b>2024.05.28</b><br>Kedd      | Gyümölcs tea, Tonhalkrém <sup>(3,4,10)</sup> , Bajor rozskenyér tk. <sup>(1)</sup> , Zöldség    | Zöldséges karfiollevés <sup>(1,9)</sup><br>Levesbetét <sup>(1)</sup><br>Bakonyi csirkeapró <sup>(1,7)</sup><br>Bulgur <sup>(1)</sup> | Zöldséges karfiollevés <sup>(1,9)</sup><br>Levesbetét <sup>(1)</sup><br>Lecsós sertésapró<br>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   |
| <b>2024.05.29</b><br>Szerda    | Tej <sup>(7)</sup> , Magvas croissant <sup>(1,3,7)</sup>  | Frankfurti leves <sup>(1,7)</sup><br>Darás metélt <sup>(1)</sup><br>Porcukor szórat<br>Baracklevár öntet                             | Frankfurti leves <sup>(1,7)</sup><br>Tejbendara <sup>(1,7)</sup><br>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: 684kcal, zsír: 19,6g, tel.zsír: 7,3g, feh.: 24g, CH: 101,8g, Cuk: 46,4g, Só: 1,1g, Ca: 464,4mg                                 | E: 187kcal, zsír: 4,7g, tel.zsír: 0,1g, feh.: 6g, CH: 29,9g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 23,6mg    |
| <b>2024.05.30</b><br>Csütörtök | Gyümölcs tea, Telj. kiőrlésű kenyér <sup>(1)</sup> , Tejfölös túrókrém <sup>(7)</sup>           | Hamis gulyásleves <sup>(1,3,9)</sup><br>Sertéspörkölt <sup>(1)</sup><br>Zöldborsófőzelék <sup>(1,7)</sup><br>Kenyer <sup>(1)</sup>   | Hamis gulyásleves <sup>(1,3,9)</sup><br>Sajtos sült csirkecomb <sup>(7)</sup><br>Zöldséges rizs<br>Csemege uborka <sup>(10)</sup> | 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: 655kcal, zsír: 27,5g, tel.zsír: 3g, feh.: 13,7g, CH: 85,6g, Cuk: 0g, Só: 1g, Ca: 80,9mg  | E: 194kcal, zsír: 9,4g, tel.zsír: 0g, feh.: 3,2g, CH: 22,7g, Cuk: 0g, Só: 0g, Ca: 15,8mg      |
| <b>2024.05.31</b><br>Péntek    | Gyümölcs tea, Telj. kiőrlésű kenyér <sup>(1)</sup> , Margarin, Gépsonka                         | 100%-os rostos gyümölcsle<br>Székelykáposzta(sertés) <sup>(1)</sup><br>Kenyer <sup>(1)</sup>   | 100%-os rostos gyümölcsle<br>Rántott tengeri halfilé sütőben sütv <sup>(1,3,4)</sup><br>Kukoricás rizs<br>Mongol saláta           | 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: 755kcal, zsír: 15,2g, tel.zsír: 2,2g, feh.: 24,8g, CH: 72,4g, Cuk: 0g, Só: 1,7g, Ca: 72,1mg                                    | 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