

Étlap
2023. január 2. - 2023. január 6.

Iskola alsó

01. hét	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna
2023.01.02 Hétfő	Tej ⁽⁷⁾ , Margarin, Kifli ⁽¹⁾	Lencsegyulás(sertés) Aranygaluska ^(1,3,7,8) Vanília öntet ^(1,7) Kenyér ⁽¹⁾	Lencsegyulás(sertés) Káposztás tészta ⁽¹⁾ Kenyér ⁽¹⁾	Magyaros vajkrém ⁽⁷⁾ , Telj. kiőrlésű kenyér ⁽¹⁾ , Sárgarépa korong
	E: 285kcal, zsír: 9,8g, tel.zsír: 3g, feh.: 10,6g, CH: 33,6g, Cuk: 0g, Só: 1g, Ca: 248,4mg	E: 814kcal, zsír: 19,3g, tel.zsír: 1,7g, feh.: 33,3g, CH: 124,9g, Cuk: 7,9g, Só: 0,9g, Ca: 216,7mg	E: 670kcal, zsír: 18,2g, tel.zsír: 1,6g, feh.: 26,5g, CH: 98,6g, Cuk: 2g, Só: 0,7g, Ca: 89,8mg	E: 272kcal, zsír: 12,5g, tel.zsír: 0,1g, feh.: 6,7g, CH: 32,9g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 36,4mg
2023.01.03 Kedd	Gyümölcs tea, Padlizsánkrém ^(1,3,7,10) , Telj. kiőrlésű kenyér ⁽¹⁾	Köménymaglevés ⁽¹⁾ Sajtos karfiolos csirkemell ragu ⁽⁷⁾ Párolt rizs Mandarin	Köménymaglevés ⁽¹⁾ Kolbászos sertésragu Petrezselymes burgonya Uborka saláta Mandarin	Trappista sajt szelet ⁽⁷⁾ , Margarin, Kígyóuborka, Magvas zsemle ^(1,11)
	E: 268kcal, zsír: 8,6g, tel.zsír: 1,9g, feh.: 7g, CH: 40,5g, Cuk: 6,4g, Só: 0,6g, Ca: 35,1mg	E: 657kcal, zsír: 22,1g, tel.zsír: 5,5g, feh.: 30,5g, CH: 80,7g, Cuk: 0g, Só: 1,4g, Ca: 198,2mg	E: 666kcal, zsír: 29,9g, tel.zsír: 3,9g, feh.: 27,4g, CH: 69,1g, Cuk: 0g, Só: 2,2g, Ca: 97,5mg	E: 361kcal, zsír: 21,9g, tel.zsír: 7,1g, feh.: 17,5g, CH: 23g, Cuk: 0g, Só: 1,5g, Ca: 371,9mg
2023.01.04 Szerda	Körözött ⁽⁷⁾ , Telj. kiőrlésű kenyér ⁽¹⁾	Kertészleves ⁽⁹⁾ Húsgombóc ⁽³⁾ Főtt burgonya Paradicsom mártás ^(1,9) Kenyér ⁽¹⁾	Kertészleves ⁽⁹⁾ Pritaminos rizs Tejfölös paprikás sertésszelet ^(1,7)	Pulykasonka, Margarin, Félbarna kenyér ⁽¹⁾ , Zöld paprika
	E: 199kcal, zsír: 3,5g, tel.zsír: 1,6g, feh.: 12g, CH: 29,6g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 50mg	E: 723kcal, zsír: 15,8g, tel.zsír: 1g, feh.: 30,8g, CH: 111,9g, Cuk: 10g, Só: 1,5g, Ca: 78,8mg	E: 621kcal, zsír: 25,3g, tel.zsír: 3g, feh.: 24,1g, CH: 71g, Cuk: 0g, Só: 1,6g, Ca: 82,7mg	E: 240kcal, zsír: 5,1g, tel.zsír: 0,2g, feh.: 13,2g, CH: 35,1g, Cuk: 0g, Só: 0,8g, Ca: 23,3mg
2023.01.05 Csütörtök	Kakaó ⁽⁷⁾ , Fatörzs kifli ^(1,3,5,7)	Daragaluska alap leves Daragaluska betét ^(1,3) Telj. kiőrlésű kenyér ⁽¹⁾ Zöldborsófőzelék ^(1,7) Virslí	Daragaluska alap leves Daragaluska betét ^(1,3) Slambuc ⁽¹⁾	Baromfi párizsi, Margarin, Korpás zsemle ^(1,3,7) , Jégcsap retek
	E: 341kcal, zsír: 4,8g, tel.zsír: 1,7g, feh.: 9,6g, CH: 58,8g, Cuk: 10,3g, Só: 0,3g, Ca: 248,6mg	E: 684kcal, zsír: 24,6g, tel.zsír: 6,3g, feh.: 30,6g, CH: 83,3g, Cuk: 7,5g, Só: 2,3g, Ca: 279,8mg	E: 770kcal, zsír: 23,2g, tel.zsír: 5,9g, feh.: 26,5g, CH: 112,1g, Cuk: 0g, Só: 2,4g, Ca: 94,2mg	E: 231kcal, zsír: 9,4g, tel.zsír: 1,3g, feh.: 10,2g, CH: 26,5g, Cuk: 0g, Só: 1,3g, Ca: 29,7mg
2023.01.06 Péntek	Petrezselymes tojáskrém ^(1,3,7,10)	Szarvacskakörlet ⁽¹⁾ Káposzta saláta	Erdei gyümölcsleves ⁽⁷⁾ Gyrosos csirke csíkok Pirított burgonya Tejfölös uborka saláta házi ⁽⁷⁾	Sajtos pogácsa ^(1,3,7) , Alma
	E: 74kcal, zsír: 5,4g, tel.zsír: 2g, feh.: 2,6g, CH: 3,4g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 16,6mg	E: 397kcal, zsír: 15,1g, tel.zsír: 1,8g, feh.: 8,6g, CH: 56,3g, Cuk: 1,4g, Só: 0,4g, Ca: 34,9mg	E: 675kcal, zsír: 13,5g, tel.zsír: 2,1g, feh.: 24,2g, CH: 113,3g, Cuk: 45,8g, Só: 1,5g, Ca: 155,9mg	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. Szezámmag és abból készült termékek, 12. Kén-dioxid, 13. Puhatestűek, 14. Csillagfürt

Étlap
2023. január 9. - 2023. január 13.

Iskola alsó

02. hét	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna
2023.01.09 Hétfő	Tej ⁽⁷⁾ , Foszlós kalács ^(1,3,7)	Tarhonya leves ⁽¹⁾ Farfalle köret ⁽¹⁾ Kukoricás pritaminos paradicsomos sertéscsíkok Reszelt sajt ⁽⁷⁾ Alma	Tarhonya leves ⁽¹⁾ Hentes tokány ^(1,10) Párolt rizs Alma	Sajtkrém ⁽⁷⁾ , Zöld paprika, Teljes kiőrlésű kifli ⁽¹⁾
	E: 322kcal, zsír: 10,9g, tel.zsír: 5,2g, feh.: 12,7g, CH: 43g, Cuk: 3,5g, Só: 0,7g, Ca: 270mg	E: 969kcal, zsír: 48,9g, tel.zsír: 11,6g, feh.: 38g, CH: 91,9g, Cuk: 0g, Só: 2,7g, Ca: 381,8mg	E: 806kcal, zsír: 34,2g, tel.zsír: 3,8g, feh.: 23,8g, CH: 96,7g, Cuk: 0g, Só: 1,2g, Ca: 59mg	E: 249kcal, zsír: 12,4g, tel.zsír: 6,9g, feh.: 7,5g, CH: 26,6g, Cuk: 0g, Só: 1g, Ca: 138,7mg
2023.01.10 Kedd	Gyümölcs tea, Baracklekvár, Margarin, Félbarna kenyér ⁽¹⁾	Zöldborsóleves ⁽¹⁾ Majorannás csirkemáj ⁽¹⁾ Párolt rizs Házi vegyes savanyúság ^(3,10)	Zöldborsóleves ⁽¹⁾ Pirított hagymás csirke comb filé ⁽¹⁾ Petrezselymes burgonya Házi vegyes savanyúság ^(3,10)	Kenőmáj, Telj.kiőrlésű zsemle ⁽¹⁾ , Lilahagyma
	E: 270kcal, zsír: 4,5g, tel.zsír: 0g, feh.: 6g, CH: 50,8g, Cuk: 17,3g, Só: 0,2g, Ca: 16,6mg	E: 704kcal, zsír: 22,2g, tel.zsír: 3,2g, feh.: 27,2g, CH: 96,4g, Cuk: 6,5g, Só: 2g, Ca: 102,1mg	E: 691kcal, zsír: 23,7g, tel.zsír: 3,3g, feh.: 29,1g, CH: 88,9g, Cuk: 6,5g, Só: 2,1g, Ca: 114,4mg	E: 270kcal, zsír: 9,2g, tel.zsír: 4g, feh.: 10,5g, CH: 35,7g, Cuk: 0g, Só: 0,8g, Ca: 15,4mg
2023.01.11 Szerda	Vajkrém ⁽⁷⁾ , Kígyóborka, Magvas zsemle ^(1,11)	Nyírségi húsos leves ^(1,7,9) Darás metélt ⁽¹⁾ Porcukor szórát	Nyírségi húsos leves ^(1,7,9) Pizzás csiga 2db ^(1,7)	Margarin, Telj. kiőrlésű kenyér ⁽¹⁾ , Trappista sajt szelet ⁽⁷⁾
	E: 214kcal, zsír: 10,7g, tel.zsír: 1,9g, feh.: 6,7g, CH: 22,4g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 53,1mg	E: 686kcal, zsír: 17g, tel.zsír: 2g, feh.: 24g, CH: 107,7g, Cuk: 20g, Só: 0,7g, Ca: 66,8mg	E: 780kcal, zsír: 38g, tel.zsír: 1,4g, feh.: 23,9g, CH: 83,4g, Cuk: 0g, Só: 3,9g, Ca: 107,6mg	E: 327kcal, zsír: 15,9g, tel.zsír: 7,2g, feh.: 16,7g, CH: 28,9g, Cuk: 0g, Só: 1,1g, Ca: 338mg
2023.01.12 Csütörtök	Barackos túrókrém ⁽⁷⁾ , Telj. kiőrlésű kenyér ⁽¹⁾	Tavaszi zöldségleves ^(1,9) Sóska mártás ^(1,7) Főtt tojás ⁽³⁾ Főtt burgonya 1/2	Tavaszi zöldségleves ^(1,9) Pritaminos csirkeragu Petrezselymes rizs	Zala felvágott, Margarin, Jégcsap retek
	E: 267kcal, zsír: 7,4g, tel.zsír: 3,5g, feh.: 12,4g, CH: 37g, Cuk: 5,9g, Só: 0,1g, Ca: 88,1mg	E: 523kcal, zsír: 19,1g, tel.zsír: 4g, feh.: 18,7g, CH: 66,8g, Cuk: 20g, Só: 0,7g, Ca: 208,9mg	E: 477kcal, zsír: 15,9g, tel.zsír: 2,2g, feh.: 21,8g, CH: 59,7g, Cuk: 0g, Só: 1,3g, Ca: 42,1mg	E: 115kcal, zsír: 9,9g, tel.zsír: 2,2g, feh.: 5,2g, CH: 1,4g, Cuk: 0g, Só: 0,9g, Ca: 16,9mg
2023.01.13 Péntek	Gépsonka, Margarin	Zellerkrémleves ^(1,7,9) Levesgyöngy ^(1,3,7) Rántott tengeri halfilé sütőben sütve ^(1,3,4) Kukoricás rizs Tartármártás ^(3,7,10)	Zellerkrémleves ^(1,7,9) Eszterházy sertéstokány ^(1,7,10) Főtt spagetti ⁽¹⁾	Túró desszert ^(5,7) , Mandarin
	E: 83kcal, zsír: 6g, tel.zsír: 0,7g, feh.: 6,8g, CH: 0,3g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 7,3mg	E: 797kcal, zsír: 31,6g, tel.zsír: 6,1g, feh.: 32,7g, CH: 94,4g, Cuk: 1g, Só: 4,3g, Ca: 270,8mg	E: 826kcal, zsír: 34,3g, tel.zsír: 3,4g, feh.: 38,9g, CH: 87,8g, Cuk: 0g, Só: 2,3g, Ca: 570,3mg	E: 180kcal, zsír: 6,1g, tel.zsír: 4,6g, feh.: 3,9g, CH: 26,5g, Cuk: 11,5g, Só: 0g, Ca: 64,5mg

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. Szezámmag és abból készült termékek, 12. Kén-dioxid, 13. Puhatestűek, 14. Csillagfürt

Étlap
2023. január 16. - 2023. január 20.

Iskola alsó

03. hét	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna
2023.01.16 Hétfő	Tej ⁽⁷⁾ , Fatörzs kifli ^(1,3,5,7)	Daragaluska alap leves Daragaluska betét ^(1,3) Zöldséges rizseshús Csemege uborka ⁽¹⁰⁾	Daragaluska alap leves Daragaluska betét ^(1,3) Zöldborsófőzelék ^(1,7) Telj. kiórlésű kenyér ⁽¹⁾ Virslí	Vajkrém ⁽⁷⁾ , Teljes kiórlésű kifli ⁽¹⁾ , Zöld paprika
	E: 320kcal, zsír: 7,3g, tel.zsír: 3g, feh.: 9,2g, CH: 48,4g, Cuk: 0g, Só: 0,3g, Ca: 250,8mg	E: 705kcal, zsír: 18,8g, tel.zsír: 1,1g, feh.: 43,4g, CH: 86,8g, Cuk: 0g, Só: 2g, Ca: 121,3mg	E: 684kcal, zsír: 24,6g, tel.zsír: 6,3g, feh.: 30,6g, CH: 83,3g, Cuk: 7,5g, Só: 2,3g, Ca: 279,8mg	E: 174kcal, zsír: 4,9g, tel.zsír: 2g, feh.: 6,1g, CH: 26,2g, Cuk: 0g, Só: 0,6g, Ca: 20mg
2023.01.17 Kedd	Gyümölcs tea, Trappista sajt szelet ⁽⁷⁾ , Margarin, Telj. kiórlésű kenyér ⁽¹⁾ , Jégcsap retek	Burgonyaleves ^(1,7,9) Bolognai spagetti ⁽¹⁾ Reszelt sajt ⁽⁷⁾	Burgonyaleves ^(1,7,9) Ananászos csirkeragu ⁽¹⁾ Párolt rizs	Sajtos pogácsa ^(1,3,7)
	E: 358kcal, zsír: 15,9g, tel.zsír: 7,2g, feh.: 17,1g, CH: 36,4g, Cuk: 6,4g, Só: 1,2g, Ca: 349,2mg	E: 896kcal, zsír: 43,6g, tel.zsír: 10,1g, feh.: 38,5g, CH: 84,6g, Cuk: 1,5g, Só: 2,2g, Ca: 457,3mg	E: 649kcal, zsír: 16,2g, tel.zsír: 3g, feh.: 29,8g, CH: 93,2g, Cuk: 0g, Só: 1,1g, Ca: 119mg	E: 230kcal, zsír: 11g, tel.zsír: 0g, feh.: 11g, CH: 20g, Cuk: 0g, Só: 1g, Ca: 27,5mg
2023.01.18 Szerda	Tejeskávé ⁽⁷⁾ , Méz, Margarin, Félbarna kenyér ⁽¹⁾	Tejfölös zöldbableves ^(1,7) Pincepörkölt ⁽¹⁾ Telj. kiórlésű kenyér ⁽¹⁾ Vegyes vágott savanyúság	Tejfölös zöldbableves ^(1,7) Szilvás gombóc ^(1,3) Fahéjas porcukor szórát	Soproni felvágott, Margarin, Félbarna kenyér ⁽¹⁾ , Kígyóuborka
	E: 413kcal, zsír: 7,7g, tel.zsír: 1,7g, feh.: 13,1g, CH: 72,4g, Cuk: 26,2g, Só: 0,4g, Ca: 250,7mg	E: 637kcal, zsír: 16,6g, tel.zsír: 2,4g, feh.: 32,6g, CH: 87,1g, Cuk: 0,7g, Só: 1,4g, Ca: 175mg	E: 618kcal, zsír: 14,6g, tel.zsír: 2,8g, feh.: 14g, CH: 105,6g, Cuk: 20,7g, Só: 2g, Ca: 153,1mg	E: 196kcal, zsír: 4,5g, tel.zsír: 0g, feh.: 6,3g, CH: 32,2g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 18mg
2023.01.19 Csütörtök	Magyaros vajkrém ⁽⁷⁾	Csontleves Lencsefőzelék ^(1,7,10) Sertés fasírt ^(1,3) Mandarin	Csontleves levesbetét csiga tészta ⁽¹⁾ Reszelt csirkemáj ⁽¹⁾ Főtt burgonya Mongol saláta Mandarin	Sajtos párizsi ⁽⁶⁾ , Magvas zsemle ^(1,11)
	E: 114kcal, zsír: 11,7g, tel.zsír: 0g, feh.: 0,6g, CH: 1,6g, Cuk: 0g, Só: 0g, Ca: 0mg	E: 893kcal, zsír: 41,6g, tel.zsír: 3,3g, feh.: 41g, CH: 85g, Cuk: 2,8g, Só: 2,1g, Ca: 355,2mg	E: 730kcal, zsír: 25,9g, tel.zsír: 3,3g, feh.: 31,9g, CH: 90,2g, Cuk: 0g, Só: 1,3g, Ca: 219,2mg	E: 243kcal, zsír: 12,4g, tel.zsír: 2,1g, feh.: 9,9g, CH: 22,7g, Cuk: 0g, Só: 1g, Ca: 135,6mg
2023.01.20 Péntek	Telj. kiórlésű kenyér ⁽¹⁾ , Majonéz tojáskrém ^(1,3,7,10)	Magyaros karfiolleves ⁽¹⁾ Eszterházy sertésragu ^(1,7,10) Főtt makaróni ⁽¹⁾	Magyaros karfiolleves ⁽¹⁾ Rántott sertésszelet ^(1,3) Rizi-bizi	Vaníliás croissant ^(1,3,7) , Alma
	E: 261kcal, zsír: 10,8g, tel.zsír: 2,8g, feh.: 8,3g, CH: 32,7g, Cuk: 0g, Só: 0,8g, Ca: 35,4mg	E: 781kcal, zsír: 35g, tel.zsír: 3,2g, feh.: 34,4g, CH: 79,5g, Cuk: 0g, Só: 1,8g, Ca: 408,2mg	E: 684kcal, zsír: 32,3g, tel.zsír: 3,7g, feh.: 21,4g, CH: 73,7g, Cuk: 0g, Só: 0,8g, Ca: 46,9mg	E: 134kcal, zsír: 2,1g, tel.zsír: 0g, feh.: 2,1g, CH: 25,5g, Cuk: 0g, Só: 0g, Ca: 15,8mg

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. Szezámmag és abból készült termékek, 12. Kén-dioxid, 13. Puhatestűek, 14. Csillagfűrt

Étlap
2023. január 23. - 2023. január 27.

Iskola alsó

04. hét	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna
2023.01.23 Hétfő	Tej ⁽⁷⁾ , Baracklevár, Margarin, Félbarna kenyér ⁽¹⁾	Hamis gulyásleves Finomfőzelék ^(1,7) Telj. kiőrlésű kenyér ⁽¹⁾ Vagdalt húspogácsa ^(1,3) Alma	Hamis gulyásleves Bácskai rizseshús Csemege uborka ⁽¹⁰⁾ Alma	Kenőmájás, Félbarna kenyér ⁽¹⁾ , Kígyóborka
	E: 365kcal, zsír: 10,1g, tel.zsír: 3g, feh.: 12,8g, CH: 55g, Cuk: 10,9g, Só: 0,4g, Ca: 256,2mg	E: 865kcal, zsír: 35,5g, tel.zsír: 2,4g, feh.: 31,8g, CH: 101g, Cuk: 7g, Só: 2,1g, Ca: 195mg	E: 646kcal, zsír: 19,6g, tel.zsír: 1,2g, feh.: 25,3g, CH: 88,6g, Cuk: 0g, Só: 1,6g, Ca: 90,1mg	E: 255kcal, zsír: 9g, tel.zsír: 3,8g, feh.: 11,1g, CH: 32,2g, Cuk: 0g, Só: 0,9g, Ca: 21mg
2023.01.24 Kedd	Gyümölcs tea, Pritaminos sajtkrém ⁽⁷⁾ , Telj. kiőrlésű kenyér ⁽¹⁾ , Sárgarépa korong	Húsgaluska leves ^(1,3) Gránátos kocka (Burgonyás tészta) ⁽¹⁾ Cékla saláta	Húsgaluska leves ^(1,3) Piskóta kocka ^(1,3) Vanília öntet ^(1,7)	Paprikás szalámi, Margarin, Magvas zsemle ^(1,11)
	E: 302kcal, zsír: 12,4g, tel.zsír: 6,9g, feh.: 7,8g, CH: 39,3g, Cuk: 6,4g, Só: 0,5g, Ca: 158,1mg	E: 564kcal, zsír: 13,6g, tel.zsír: 1,5g, feh.: 15,5g, CH: 93,4g, Cuk: 0g, Só: 2,2g, Ca: 87,9mg	E: 590kcal, zsír: 18,5g, tel.zsír: 1,8g, feh.: 15g, CH: 81,9g, Cuk: 7,9g, Só: 1,1g, Ca: 213,7mg	E: 306kcal, zsír: 19,8g, tel.zsír: 3,2g, feh.: 10g, CH: 21,7g, Cuk: 0g, Só: 1,4g, Ca: 49,5mg
2023.01.25 Szerda	Kakaó ⁽⁷⁾ , Briós ^(1,3,7)	Csurgatott tojásleves ^(1,3) Töltött káposzta ^(1,7)	Csurgatott tojásleves ^(1,3) Stroganoff sertéstokány ^(1,7,10) Párolt rizs	Bécsi felvágott ⁽⁶⁾ , Zöld paprika
	E: 381kcal, zsír: 7,9g, tel.zsír: 3,6g, feh.: 12,4g, CH: 56g, Cuk: 18,5g, Só: 0,8g, Ca: 251,3mg	E: 445kcal, zsír: 28,7g, tel.zsír: 5,2g, feh.: 19,3g, CH: 25,6g, Cuk: 0g, Só: 1,5g, Ca: 127,4mg	E: 668kcal, zsír: 26g, tel.zsír: 3,5g, feh.: 30,1g, CH: 75,1g, Cuk: 0g, Só: 1,5g, Ca: 188,8mg	E: 83kcal, zsír: 6,1g, tel.zsír: 2,2g, feh.: 5,3g, CH: 1,7g, Cuk: 0g, Só: 0,8g, Ca: 12,1mg
2023.01.26 Csütörtök	Tonhalkrém ^(3,4,10) , Zsemle ⁽¹⁾	Paradicsomleves ^(1,9) Rántott csirkemell (sütőben sütvé) ^(1,3,7) Petrezselymes burgonya Csalamádé	Paradicsomleves ^(1,9) Zöldséges csirkecomb ragu Bulgur ⁽¹⁾	Edami sajt szelet ⁽⁷⁾ , Telj. kiőrlésű kenyér ⁽¹⁾ , Jégcsap retek
	E: 234kcal, zsír: 9,5g, tel.zsír: 1,4g, feh.: 8,2g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 1g, Ca: 11,3mg	E: 614kcal, zsír: 23,9g, tel.zsír: 2,8g, feh.: 21,8g, CH: 76,2g, Cuk: 4,2g, Só: 3,6g, Ca: 32,9mg	E: 482kcal, zsír: 12,7g, tel.zsír: 2g, feh.: 25,8g, CH: 69,7g, Cuk: 4,2g, Só: 1,3g, Ca: 55,4mg	E: 254kcal, zsír: 8,8g, tel.zsír: 5,1g, feh.: 13,9g, CH: 29,7g, Cuk: 0g, Só: 0,7g, Ca: 268,8mg
2023.01.27 Péntek	Margarin, Telj. kiőrlésű kenyér ⁽¹⁾ , Főtt tojás ⁽³⁾ , Paradicsom	Vegyes zöldségleves ⁽⁹⁾ Csikós tokány ^(1,7) Párolt rizs	Vegyes zöldségleves ⁽⁹⁾ Rozsdás sertéssült ⁽¹⁾ Burgonyapüré ⁽⁷⁾ Vitamin saláta	Gyümölcsös ivójoghurt ⁽⁷⁾ , Kifli ⁽¹⁾
	E: 236kcal, zsír: 8,3g, tel.zsír: 1g, feh.: 10,1g, CH: 30,1g, Cuk: 0g, Só: 0,3g, Ca: 36,3mg	E: 576kcal, zsír: 23,5g, tel.zsír: 3,9g, feh.: 23,3g, CH: 64,9g, Cuk: 0g, Só: 1,3g, Ca: 54,8mg	E: 594kcal, zsír: 25,8g, tel.zsír: 4,2g, feh.: 26,3g, CH: 62,5g, Cuk: 7g, Só: 1,8g, Ca: 180,1mg	E: 219kcal, zsír: 2,8g, tel.zsír: 1,1g, feh.: 8,1g, CH: 35,4g, Cuk: 7,4g, Só: 0,8g, 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. Csillagfűrt

Étlap
2023. január 30. - 2023. február 3.

Iskola alsó

05. hét	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna
2023.01.30 Hétfő	Tej ⁽⁷⁾ , Fatörzs kifli ^(1,3,5,7)	Sertés raguleves Morzsás nudli ^(1,3) Gyümölcs öntet ⁽¹⁾	Sertés raguleves Sajtos-tejfölös makaróni ^(1,7)	Telj. kiórlésű kenyér ⁽¹⁾ , Zöld paprika, Zöldfűszeres vajkrém ⁽⁷⁾
	E: 320kcal, zsír: 7,3g, tel.zsír: 3g, feh.: 9,2g, CH: 48,4g, Cuk: 0g, Só: 0,3g, Ca: 250,8mg	E: 760kcal, zsír: 23g, tel.zsír: 2,2g, feh.: 24,2g, CH: 111,7g, Cuk: 10,5g, Só: 2,6g, Ca: 87,2mg	E: 602kcal, zsír: 26,3g, tel.zsír: 9,5g, feh.: 30,2g, CH: 59,7g, Cuk: 0g, Só: 1,8g, Ca: 371,3mg	E: 266kcal, zsír: 12,9g, tel.zsír: 5,8g, feh.: 6,9g, CH: 30,2g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 27,7mg
2023.01.31 Kedd	Gyümölcs tea, Magyaros vajkrém ⁽⁷⁾ , Telj. kiórlésű kenyér ⁽¹⁾	Köménymaglevés ⁽¹⁾ Pírtott zsemlekočka ⁽¹⁾ Zöldborsós csirkemáj Párolt rizs Káposzta saláta	Köménymaglevés ⁽¹⁾ Pírtott zsemlekočka ⁽¹⁾ Burgonyapüré ⁽⁷⁾ Vagdalt húspogácsa ^(1,3) Káposzta saláta	Sajt szelet ⁽⁷⁾ , Margarin, Zsemle ⁽¹⁾ , Paradicsom
	E: 282kcal, zsír: 12,4g, tel.zsír: 0g, feh.: 6,2g, CH: 36,1g, Cuk: 6,4g, Só: 0,1g, Ca: 18,4mg	E: 671kcal, zsír: 23,3g, tel.zsír: 4,8g, feh.: 26,8g, CH: 85,9g, Cuk: 1,4g, Só: 1,5g, Ca: 67,9mg	E: 748kcal, zsír: 36,5g, tel.zsír: 4,6g, feh.: 25,3g, CH: 76,8g, Cuk: 1,4g, Só: 2,4g, Ca: 150,4mg	E: 293kcal, zsír: 12,8g, tel.zsír: 5,4g, feh.: 13,5g, CH: 30,7g, Cuk: 0g, Só: 1,6g, Ca: 256,2mg
2023.02.01 Szerda	Kakaó ⁽⁷⁾ , Sajtos stangli ^(1,3,7)	Tejfölös burgonyaleves ^(1,7,9) Leccsós virsli Tarhonya köret ⁽¹⁾ Alma	Tejfölös burgonyaleves ^(1,7,9) Rántott csirkemell (sütőben sütvé) ^(1,3,7) Petrezselymes rizs Csemege uborka ⁽¹⁰⁾ Alma	Zala felvágott, Margarin, Teljes kiórlésű kifli ⁽¹⁾ , Kígyóuborka
	E: 283kcal, zsír: 11,9g, tel.zsír: 1,7g, feh.: 9,7g, CH: 33,1g, Cuk: 10,3g, Só: 0,3g, Ca: 237,8mg	E: 783kcal, zsír: 36,4g, tel.zsír: 10,6g, feh.: 24,4g, CH: 87,5g, Cuk: 0g, Só: 1,8g, Ca: 146,7mg	E: 756kcal, zsír: 26,3g, tel.zsír: 4,2g, feh.: 25,1g, CH: 101,1g, Cuk: 0g, Só: 3,3g, Ca: 141,5mg	E: 240kcal, zsír: 10,7g, tel.zsír: 2,3g, feh.: 10,4g, CH: 25,5g, Cuk: 0g, Só: 1,5g, Ca: 24,9mg
2023.02.02 Csütörtök	Félbarna kenyér ⁽¹⁾ , Tojáskrém ^(1,3,7,10)	Vegyes zöldséglevés ⁽⁹⁾ Fejtett babfőzelék ^(1,7) Telj. kiórlésű kenyér ⁽¹⁾ Fokhagymás sertés aprópecsenye ⁽¹⁾	Vegyes zöldséglevés ⁽⁹⁾ Húsgombóc ⁽³⁾ Főtt burgonya Paradicsom mártás ^(1,9)	Baromfi párizsi, Margarin, Jégcsap retek, Magvas zsemle ^(1,11)
	E: 229kcal, zsír: 6g, tel.zsír: 2g, feh.: 8,5g, CH: 34,8g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 28,3mg	E: 688kcal, zsír: 22,3g, tel.zsír: 2,3g, feh.: 39,1g, CH: 81g, Cuk: 0g, Só: 1,7g, Ca: 100,7mg	E: 639kcal, zsír: 15,7g, tel.zsír: 1g, feh.: 27,2g, CH: 95,2g, Cuk: 10g, Só: 1,5g, Ca: 54,7mg	E: 276kcal, zsír: 15,3g, tel.zsír: 1,2g, feh.: 10,9g, CH: 23,5g, Cuk: 0g, Só: 1,1g, Ca: 62,8mg
2023.02.03 Péntek	Gépsonka, Margarin, Telj. kiórlésű kenyér ⁽¹⁾ , Paradicsom	Vaníliás almaleves ⁽⁷⁾ Sváb sertésborda ⁽¹⁾ Petrezselymes burgonya	Vaníliás almaleves ⁽⁷⁾ Bugaci sertésragu ⁽¹⁾ Galuska ^(1,3)	Kocka sajt ⁽⁷⁾ , Kifli ⁽¹⁾
	E: 234kcal, zsír: 6,8g, tel.zsír: 0,8g, feh.: 12,8g, CH: 30g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 30,9mg	E: 702kcal, zsír: 25,2g, tel.zsír: 4,6g, feh.: 26,5g, CH: 90g, Cuk: 15g, Só: 1,5g, Ca: 164,2mg	E: 802kcal, zsír: 23,6g, tel.zsír: 4,7g, feh.: 32g, CH: 110,3g, Cuk: 15g, Só: 4,9g, Ca: 154,8mg	E: 164kcal, zsír: 3g, tel.zsír: 1,1g, feh.: 5,7g, CH: 23,6g, Cuk: 0g, Só: 0,8g, 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. Szezámmag és abból készült termékek, 12. Kén-dioxid, 13. Puhatestűek, 14. Csillagfürt