

**Étlap**  
**2022. január 31. - 2022. február 4.**

**Iskola felső**

<b>05. hét</b>	<b>Tízórai</b>	<b>Ebéd A</b>	<b>Ebéd B</b>	<b>Uzsonna</b>
<b>2022.01.31</b> <b>Hétfő</b>	Kígyóuborka, Telj. kiörlésű kenyér <sup>(1,3,7)</sup> , Margarin-poharas, Baromfi hústekeres felvágott	Daragaluska leves <sup>(1,3,9)</sup> Sertéspörkölt <sup>(1)</sup> Kelkáposztafőzelék <sup>(1)</sup>	Daragaluska leves <sup>(1,3,9)</sup> Snidlinges-sajtmártásos csirkeapró <sup>(1,7)</sup> Tészta köret <sup>(1)</sup>	Korpás kifli <sup>(1)</sup> , Natúr joghurt <sup>(7)</sup>
	E: 317kcal, zsír: 13,6g, tel.zsír: 0,4g, feh.: 13,3g, CH: 34,5g, Cuk: 0g, Só: 2,3g, Ca: 46,8mg	E: 606kcal, zsír: 24,5g, tel.zsír: 1,9g, feh.: 30,4g, CH: 63,4g, Cuk: 0g, Só: 2,3g, Ca: 127,6mg	E: 740kcal, zsír: 21,6g, tel.zsír: 6,2g, feh.: 46,4g, CH: 89g, Cuk: 0g, Só: 2,3g, Ca: 208,9mg	E: 223kcal, zsír: 6,1g, tel.zsír: 3g, feh.: 10,3g, CH: 31,4g, Cuk: 0g, Só: 1,1g, Ca: 192,7mg
<b>2022.02.01</b> <b>Kedd</b>	Forma kenyér <sup>(1,3,7)</sup> , Margarin-poharas, Turista felvágott <sup>(6)</sup> , Retek	Brokkoli krémleves <sup>(1,7,9)</sup> Paprikás burgonya kolbásszal <sup>(1,6)</sup> Savanyúság <sup>(10)</sup>	Brokkoli krémleves <sup>(1,7,9)</sup> Lecsós sertésszelet Párolt rizs	Zsemle, korpás <sup>(1,3,7)</sup> , Trappista sajt szelet <sup>(7)</sup>
	E: 447kcal, zsír: 28,9g, tel.zsír: 6,3g, feh.: 13,5g, CH: 33,3g, Cuk: 0g, Só: 3g, Ca: 36,4mg	E: 1165kcal, zsír: 52,1g, tel.zsír: 8,3g, feh.: 32,1g, CH: 139,2g, Cuk: 0g, Só: 3,5g, Ca: 195,9mg	E: 827kcal, zsír: 44,6g, tel.zsír: 5g, feh.: 27,6g, CH: 76,6g, Cuk: 0g, Só: 1,9g, Ca: 116,3mg	E: 275kcal, zsír: 12g, tel.zsír: 7,2g, feh.: 16,3g, CH: 25,1g, Cuk: 0g, Só: 1,6g, Ca: 252,7mg
<b>2022.02.02</b> <b>Szerda</b>	Kifli <sup>(1)</sup> , Sajtkrém <sup>(7)</sup> , Paradicsom	Zöldbableves <sup>(7)</sup> Fokhagymás sertés aprópecsenye Petrezselymes burgonya Savanyúság <sup>(10)</sup>	Zöldbableves <sup>(7)</sup> Tarhonyás hús <sup>(1,3)</sup> Savanyúság <sup>(10)</sup>	Margarin-poharas, Méz, Forma kenyér <sup>(1,3,7)</sup>
	E: 481kcal, zsír: 16,2g, tel.zsír: 9,2g, feh.: 12g, CH: 59,4g, Cuk: 0g, Só: 2,1g, Ca: 186,7mg	E: 692kcal, zsír: 29,8g, tel.zsír: 4,8g, feh.: 35,3g, CH: 67,8g, Cuk: 0,8g, Só: 2,6g, Ca: 179,4mg	E: 776kcal, zsír: 37,2g, tel.zsír: 4,5g, feh.: 37,7g, CH: 67,7g, Cuk: 0,8g, Só: 2,1g, Ca: 167,6mg	E: 330kcal, zsír: 12,5g, tel.zsír: 0g, feh.: 6,2g, CH: 48,3g, Cuk: 0g, Só: 1,4g, Ca: 20mg
<b>2022.02.03</b> <b>Csütörtök</b>	Margarin-poharas, Fatörzs kifli <sup>(1,3,5,7)</sup>	Húsleves <sup>(1,3,9)</sup> Sertéspörkölt <sup>(1)</sup> Lencsefőzelék <sup>(1,7,10)</sup>	Húsleves <sup>(1,3,9)</sup> Eszterházy pulykatokány <sup>(1,7,10)</sup> Tészta köret <sup>(1)</sup>	Stangli, korpás <sup>(1)</sup> , Gyümölcsjoghurt <sup>(7)</sup>
	E: 307kcal, zsír: 13,7g, tel.zsír: 0g, feh.: 2,5g, CH: 37,8g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 10,8mg	E: 657kcal, zsír: 21,7g, tel.zsír: 2,4g, feh.: 40,5g, CH: 72,6g, Cuk: 8g, Só: 4,6g, Ca: 141,8mg	E: 627kcal, zsír: 16,9g, tel.zsír: 2,7g, feh.: 30,7g, CH: 86,8g, Cuk: 3g, Só: 4,5g, Ca: 80,3mg	E: 245kcal, zsír: 4g, tel.zsír: 2g, feh.: 7,9g, CH: 32,1g, Cuk: 8,1g, Só: 0,3g, Ca: 136,5mg
<b>2022.02.04</b> <b>Péntek</b>	Zöldpaprika, Rozsos kenyér <sup>(1)</sup> , Margarin-poharas, Pritamionos felvágott	Frankfurti leves <sup>(1,7)</sup> Diós metélt tészta <sup>(1,8)</sup> Gyümölcs	Frankfurti leves <sup>(1,7)</sup> Húsos makaróni, <sup>(1,3,7)</sup> Gyümölcs	Túrós batyu <sup>(1,3,7)</sup>
	E: 431kcal, zsír: 21,5g, tel.zsír: 4,6g, feh.: 11,8g, CH: 39,1g, Cuk: 0g, Só: 2,7g, Ca: 29,2mg	E: 741kcal, zsír: 25,6g, tel.zsír: 6g, feh.: 23,7g, CH: 102,3g, Cuk: 16g, Só: 3g, Ca: 151,2mg	E: 901kcal, zsír: 39,3g, tel.zsír: 10,7g, feh.: 44,5g, CH: 89,6g, Cuk: 0g, Só: 3,9g, Ca: 335,8mg	E: 260kcal, zsír: 3g, tel.zsír: 0g, feh.: 6g, CH: 35g, Cuk: 0g, Só: 0g, Ca: 42,5mg

**Jó étvágyat kívánunk!**

**Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!**

További információ: <https://etkezes.mparty.hu>

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