

**Étlap**  
**2022. február 7. - 2022. február 11.**

**Iskola felső**

<b>06. hét</b>	<b>Tízórai</b>	<b>Ebéd A</b>	<b>Ebéd B</b>	<b>Uzsonna</b>
<b>2022.02.07</b> <b>Hétfő</b>	Ízes bukta <sup>(1,3,7)</sup>	Tojásleves <sup>(1,3)</sup> Pulykapörkölt <sup>(1)</sup> Zöldséges bulgur <sup>(1,9)</sup>	Tojásleves <sup>(1,3)</sup> Tejszínes-sonkás spagetti <sup>(1,6,7)</sup>	Párizsi (sertés), Margarin-poharas, Rozsos kenyér <sup>(1)</sup>
	E: 270kcal, zsír: 3g, tel.zsír: 0g, feh.: 4g, CH: 35g, Cuk: 0g, Só: 0g, Ca: 0mg	E: 695kcal, zsír: 31,2g, tel.zsír: 4,2g, feh.: 32,1g, CH: 74,2g, Cuk: 0g, Só: 1,9g, Ca: 56,8mg	E: 566kcal, zsír: 20,9g, tel.zsír: 2,7g, feh.: 25,7g, CH: 67,6g, Cuk: 0g, Só: 2g, Ca: 68,7mg	E: 374kcal, zsír: 19,9g, tel.zsír: 0g, feh.: 10,5g, CH: 37,6g, Cuk: 0g, Só: 1,8g, Ca: 29,6mg
<b>2022.02.08</b> <b>Kedd</b>	Margarin-poharas, Forma kenyér <sup>(1,3,7)</sup> , Olasz felvágott, Retek	Gomba krémleves* <sup>(1,7)</sup> Tárkonyos tokány Tarhonya köret <sup>(1,3)</sup> Savanyúság <sup>(10)</sup>	Gomba krémleves* <sup>(1,7)</sup> Cigánypecsenye <sup>(1)</sup> Sült burgonya Savanyúság <sup>(10)</sup>	Natúr joghurt <sup>(7)</sup> , Korpás kifli <sup>(1)</sup>
	E: 404kcal, zsír: 21,2g, tel.zsír: 4,6g, feh.: 12g, CH: 33,3g, Cuk: 0g, Só: 3,1g, Ca: 26mg	E: 775kcal, zsír: 43g, tel.zsír: 3,7g, feh.: 34,8g, CH: 58,1g, Cuk: 0g, Só: 1,5g, Ca: 103,5mg	E: 663kcal, zsír: 31,8g, tel.zsír: 4,7g, feh.: 33,1g, CH: 58,5g, Cuk: 0g, Só: 4,7g, Ca: 111,7mg	E: 223kcal, zsír: 6,1g, tel.zsír: 3g, feh.: 10,3g, CH: 31,4g, Cuk: 0g, Só: 1,1g, Ca: 192,7mg
<b>2022.02.09</b> <b>Szerda</b>	Trappista sajt szelet <sup>(7)</sup> , Margarin-poharas, Zsemle, vizes <sup>(1)</sup> , Kígyóuborka	Zöldségleves <sup>(1,3,9)</sup> Tarkababfőzelék <sup>(1,7)</sup> Félbarna kenyér <sup>(1)</sup> Csibefasírt <sup>(1)</sup>	Zöldségleves <sup>(1,3,9)</sup> Vadas sertésszelet Vadas mártás <sup>(1,7,10)</sup> Tészta köret <sup>(1)</sup>	Körözött <sup>(7)</sup> , Rozsos kenyér <sup>(1)</sup>
	E: 398kcal, zsír: 23,6g, tel.zsír: 7,1g, feh.: 16,3g, CH: 29,8g, Cuk: 0g, Só: 2g, Ca: 256,6mg	E: 775kcal, zsír: 22,6g, tel.zsír: 1,9g, feh.: 33,9g, CH: 107,2g, Cuk: 1,6g, Só: 1,2g, Ca: 161,5mg	E: 795kcal, zsír: 32,4g, tel.zsír: 3,9g, feh.: 34,7g, CH: 88,7g, Cuk: 1,6g, Só: 4,5g, Ca: 126,4mg	E: 257kcal, zsír: 5,2g, tel.zsír: 2,4g, feh.: 11,4g, CH: 40,7g, Cuk: 0g, Só: 2,6g, Ca: 74,5mg
<b>2022.02.10</b> <b>Csütörtök</b>	Kenőmájás, Telj. kiőrlésű kenyér <sup>(1,3,7)</sup> , Paradicsom	Meggy leves <sup>(1,7)</sup> Sajtos sült csirkecomb <sup>(7)</sup> Burgonyapüré <sup>(7)</sup> Savanyúság <sup>(10)</sup>	Meggy leves <sup>(1,7)</sup> Temesvári sertésragu <sup>(1,7)</sup> Párolt rizs	Kocka sajt <sup>(7)</sup> , Korpás kifli <sup>(1)</sup>
	E: 292kcal, zsír: 11,6g, tel.zsír: 5,1g, feh.: 12,8g, CH: 33,8g, Cuk: 0g, Só: 2,3g, Ca: 21,6mg	E: 780kcal, zsír: 36,3g, tel.zsír: 6,4g, feh.: 33,9g, CH: 94,2g, Cuk: 21g, Só: 3,3g, Ca: 331,1mg	E: 950kcal, zsír: 36,1g, tel.zsír: 4,4g, feh.: 29,5g, CH: 123g, Cuk: 21g, Só: 1,9g, Ca: 146,6mg	E: 162kcal, zsír: 3,4g, tel.zsír: 1,1g, feh.: 7,2g, CH: 25,3g, Cuk: 0g, Só: 0,8g, Ca: 97,2mg
<b>2022.02.11</b> <b>Péntek</b>	Puffancs <sup>(1,3,7)</sup> , Margarin-poharas	Gulyásleves <sup>(9)</sup> Bolognai spagetti <sup>(1)</sup> Reszelt sajt <sup>(7)</sup> Gyümölcs	Gulyásleves <sup>(9)</sup> Túrógombóc vaniliás tejföl <sup>(1,3,7)</sup> Gyümölcs	Ivójoghurt <sup>(7)</sup>
	E: 447kcal, zsír: 20,5g, tel.zsír: 3,5g, feh.: 10,3g, CH: 54,9g, Cuk: 4g, Só: 1,2g, Ca: 25,9mg	E: 813kcal, zsír: 30g, tel.zsír: 6,6g, feh.: 42,7g, CH: 90,5g, Cuk: 3g, Só: 2,1g, Ca: 326,2mg	E: 1 030kcal, zsír: 34,5g, tel.zsír: 12,9g, feh.: 56g, CH: 131,6g, Cuk: 1,1g, Só: 5,1g, Ca: 93mg	E: 74kcal, zsír: 3,7g, tel.zsír: 2g, feh.: 3,6g, CH: 6,4g, Cuk: 8,1g, Só: 0,3g, Ca: 127mg

**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