

Étlap
2022. november 28. - 2022. december 2.

Iskola felső

48. hét	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna
2022.11.28 Hétfő	Tea citromos, Paprikás szalámi, Margarin, Telj. kiőrlésű kenyér ⁽¹⁾	Fokhagyma krémleves ^(1,7) Pírtott zsemlekokca ⁽¹⁾ Mexikói sertéstokány ⁽¹⁾ Kuszkusz köret ⁽¹⁾	Fokhagyma krémleves ^(1,7) Pírtott zsemlekokca ⁽¹⁾ Rántott tengeri halfilé sütőben sütv ^(1,3,4) Petrezselymes burgonya Cékla saláta	Kocka sajt ⁽⁷⁾ , Rozsos zsemle ⁽¹⁾ , Zöldség
	E: 321kcal, zsír: 13,9g, tel.zsír: 3,3g, feh.: 10,1g, CH: 39,2g, Cuk: 10g, Só: 1g, Ca: 28,1mg	E: 939kcal, zsír: 25,9g, tel.zsír: 4,2g, feh.: 52,8g, CH: 118,2g, Cuk: 0g, Só: 1,9g, Ca: 174mg	E: 656kcal, zsír: 21,1g, tel.zsír: 5g, feh.: 29,8g, CH: 85,2g, Cuk: 0g, Só: 4,2g, Ca: 175,6mg	E: 192kcal, zsír: 3,6g, tel.zsír: 1,2g, feh.: 7,3g, CH: 32,3g, Cuk: 0g, Só: 2,1g, Ca: 90mg
2022.11.29 Kedd	Gyümölcs tea, Telj. kiőrlésű kenyér ⁽¹⁾ , Zöldfűszeres túrókrém ⁽⁷⁾ , Zöldség	Magyaros csirkeragu leves Levesbetét ⁽¹⁾ Szilvás gombóc ^(1,3) Porcukor szórat Gyümölcs	Magyaros csirkeragu leves Levesbetét ⁽¹⁾ Tejszínes-parajos penne ^(1,7) Gyümölcs	Kifli ⁽¹⁾ , Gyümölcsjoghurt ⁽⁷⁾
	E: 239kcal, zsír: 4,1g, tel.zsír: 1,8g, feh.: 11,3g, CH: 38,7g, Cuk: 7,2g, Só: 0,5g, Ca: 68,3mg	E: 835kcal, zsír: 19,5g, tel.zsír: 1,8g, feh.: 24g, CH: 137,5g, Cuk: 20g, Só: 2,2g, Ca: 94,4mg	E: 616kcal, zsír: 17g, tel.zsír: 1,5g, feh.: 26,6g, CH: 87,8g, Cuk: 0g, Só: 1,1g, Ca: 237,5mg	E: 219kcal, zsír: 2,8g, tel.zsír: 1,1g, feh.: 8,1g, CH: 35,4g, Cuk: 7,4g, Só: 0,8g, Ca: 150,9mg
2022.11.30 Szerda	Kakaó ⁽⁷⁾ , Foszlós kalács ^(1,3,7)	Húsleves csirkemellből ⁽⁹⁾ Levesbetét ⁽¹⁾ Párolt csirkemellfilé Gyümölcsmártás ^(1,7) Főtt burgonya 1/2	Húsleves csirkemellből ⁽⁹⁾ Levesbetét ⁽¹⁾ Csirke rizottó Reszelt sajt ⁽⁷⁾	Főtt tojás kísékezés ⁽³⁾ , Margarin, Telj.kiőrlésű zsemle ⁽¹⁾ , Zöldség
	E: 343kcal, zsír: 8,4g, tel.zsír: 3,9g, feh.: 13g, CH: 53,4g, Cuk: 13,8g, Só: 0,8g, Ca: 267,8mg	E: 491kcal, zsír: 4,3g, tel.zsír: 1,3g, feh.: 38g, CH: 73,5g, Cuk: 12g, Só: 1,7g, Ca: 86,3mg	E: 689kcal, zsír: 20,9g, tel.zsír: 8,2g, feh.: 47,8g, CH: 75,2g, Cuk: 0g, Só: 2,2g, Ca: 391,1mg	E: 254kcal, zsír: 8,5g, tel.zsír: 1,1g, feh.: 9,8g, CH: 34,2g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 18,3mg
2022.12.01 Csütörtök	Tea eperízű, Gépsonka baromfi, Margarin, Magvas zsemle ^(1,11) , Zöldség	Májgaluskaleves ^(1,3) Főtt bécsi virsli Kelkáposztafőzelék ⁽¹⁾ Kenyer ⁽¹⁾	Májgaluskaleves ^(1,3) Túrós gombóc ^(1,3,7) Tejföl öntet ⁽⁷⁾	Trappista sajt szelet ⁽⁷⁾ , Margarin, Telj. kiőrlésű kenyér ⁽¹⁾
	E: 317kcal, zsír: 13,5g, tel.zsír: 1g, feh.: 15,5g, CH: 33,1g, Cuk: 8g, Só: 1g, Ca: 61,3mg	E: 736kcal, zsír: 36g, tel.zsír: 12,2g, feh.: 29,4g, CH: 71,1g, Cuk: 0g, Só: 3,1g, Ca: 153,6mg	E: 855kcal, zsír: 38,9g, tel.zsír: 15,8g, feh.: 38g, CH: 93,4g, Cuk: 0g, Só: 3,5g, Ca: 86,6mg	E: 327kcal, zsír: 15,9g, tel.zsír: 7,2g, feh.: 16,7g, CH: 28,9g, Cuk: 0g, Só: 1,1g, Ca: 338mg
2022.12.02 Péntek	Tea citromos, Olasz felvágott, Margarin, Telj. kiőrlésű kenyér ⁽¹⁾	Magyaros burgonyaleves ^(1,9) Bolognai spagetti ⁽¹⁾ Reszelt sajt ⁽⁷⁾	Magyaros burgonyaleves ^(1,9) Fejtett babfőzelék ^(1,7) Fasírt húsgolyók sütőben sütv ⁽¹⁾	Croissant ^(1,3,7) , Gyümölcs
	E: 356kcal, zsír: 13,5g, tel.zsír: 4,6g, feh.: 11,6g, CH: 39,3g, Cuk: 10g, Só: 1,9g, Ca: 27,7mg	E: 897kcal, zsír: 41,6g, tel.zsír: 8,5g, feh.: 38,1g, CH: 89,9g, Cuk: 1,5g, Só: 2,3g, Ca: 385,9mg	E: 761kcal, zsír: 28,7g, tel.zsír: 2,6g, feh.: 32,8g, CH: 91,1g, Cuk: 0g, Só: 0,9g, Ca: 81,9mg	E: 259kcal, zsír: 11,1g, tel.zsír: 0g, feh.: 5,2g, CH: 34g, Cuk: 0g, Só: 0,9g, Ca: 95,8mg

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
2022. december 5. - 2022. december 9.

Iskola felső

49. hét	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna
2022.12.05 Hétfő	Gyümölcs tea, Zsemle ⁽¹⁾ , Sajtkrém ⁽⁷⁾	Húsgombóc leves ^(1,3) Tejbendara ^(1,7) Kakaó szórat Gyümölcs	Húsgombóc leves ^(1,3) Morzsás nudli ^(1,3) Baracklekvár öntet Porcukor szórat Gyümölcs	Kárpátia szalámi, Margarin, Telj. kiórlésű kenyér ⁽¹⁾ , Zöldség
	E: 317kcal, zsír: 15,8g, tel.zsír: 9,2g, feh.: 6,9g, CH: 36,5g, Cuk: 7,2g, Só: 1,3g, Ca: 171mg	E: 685kcal, zsír: 17,7g, tel.zsír: 7,2g, feh.: 21g, CH: 108,5g, Cuk: 29,9g, Só: 2,2g, Ca: 347mg	E: 1 048kcal, zsír: 29,9g, tel.zsír: 7,2g, feh.: 23g, CH: 168,3g, Cuk: 36,3g, Só: 3,6g, Ca: 104,3mg	E: 273kcal, zsír: 12,3g, tel.zsír: 0,1g, feh.: 10,6g, CH: 30,1g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 23,6mg
2022.12.06 Kedd	Tea citromos, Zala felvágott, Telj. kiórlésű kenyér ⁽¹⁾ , Margarin, Zöldség	Lebbensleves ^(1,9) Zöldborsófőzelék ^(1,7) Dinó alakú nuggets - sütőben sütve ^(1,3) Kenyer ⁽¹⁾	Lebbensleves ^(1,9) Tejfölös tökfőzelék ^(1,7) Csirkepörkölt Kenyer ⁽¹⁾	Húskrém, Telj. kiórlésű kenyér ⁽¹⁾
	E: 329kcal, zsír: 12,8g, tel.zsír: 3g, feh.: 12,8g, CH: 41g, Cuk: 10g, Só: 1,2g, Ca: 38,3mg	E: 716kcal, zsír: 26,1g, tel.zsír: 3,8g, feh.: 30,1g, CH: 88,1g, Cuk: 8g, Só: 2,3g, Ca: 235,6mg	E: 597kcal, zsír: 23,5g, tel.zsír: 4,8g, feh.: 28g, CH: 66,8g, Cuk: 4,8g, Só: 1,9g, Ca: 99,9mg	E: 232kcal, zsír: 5,2g, tel.zsír: 0,6g, feh.: 13,7g, CH: 32,4g, Cuk: 0,6g, Só: 0,2g, Ca: 23,5mg
2022.12.07 Szerda	Fatörzs kifli ^(1,3,5,7) , Vaniliás tej ^(1,7)	Brokkoli krémleves ^(1,7) Pirított zsemlekocka ⁽¹⁾ Natúr csirke mellfilé Bulgur ⁽¹⁾ Sajtmártás ^(1,7)	Brokkoli krémleves ^(1,7) Pirított zsemlekocka ⁽¹⁾ Mézes-mustáros csirketokány ^(1,10) Párolt rizs	Kocka sajt ⁽⁷⁾ , Stangli ⁽¹⁾ , Zöldség
	E: 342kcal, zsír: 4,4g, tel.zsír: 1,4g, feh.: 8,4g, CH: 60,9g, Cuk: 8,4g, Só: 0,3g, Ca: 194mg	E: 958kcal, zsír: 41,7g, tel.zsír: 12,8g, feh.: 50,8g, CH: 98,1g, Cuk: 0g, Só: 3,8g, Ca: 549,5mg	E: 767kcal, zsír: 26,5g, tel.zsír: 4,7g, feh.: 33,9g, CH: 94,6g, Cuk: 1,9g, Só: 1,8g, Ca: 283,7mg	E: 235kcal, zsír: 3,1g, tel.zsír: 1,1g, feh.: 7,1g, CH: 30,9g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 100,6mg
2022.12.08 Csütörtök	Tea málna ízű, Margarin, Félbarna kenyer ⁽¹⁾ , Méz	Zöldséges karfiolleves ^(1,9) Levesbetét ⁽¹⁾ Hentes tokány ^(1,10) Főtt burgonya	Zöldséges karfiolleves ^(1,9) Levesbetét ⁽¹⁾ Parajos tonha ^(1,4,7) Penne tészta ⁽¹⁾ Reszelt sajt ⁽⁷⁾	Telj.kiórlésű zsemle ⁽¹⁾ , Párizsi (sertés), Margarin, Zöldség
	E: 325kcal, zsír: 4,5g, tel.zsír: 0g, feh.: 6g, CH: 65,6g, Cuk: 24,2g, Só: 0,2g, Ca: 20mg	E: 792kcal, zsír: 37,1g, tel.zsír: 3,5g, feh.: 27,5g, CH: 84g, Cuk: 0g, Só: 1,4g, Ca: 84,3mg	E: 770kcal, zsír: 30,5g, tel.zsír: 8,7g, feh.: 35g, CH: 87,4g, Cuk: 0g, Só: 2g, Ca: 464mg	E: 292kcal, zsír: 12,2g, tel.zsír: 0,2g, feh.: 10,5g, CH: 34,1g, Cuk: 0g, Só: 0,9g, Ca: 15,2mg
2022.12.09 Péntek	Gyümölcs tea, Telj. kiórlésű kenyér ⁽¹⁾ , Snidlinges túrókrém ⁽⁷⁾	Gyümölcs leves ^(1,7) Ázsiai csirkeragu ⁽⁶⁾ Párolt rizs	Gyümölcs leves ^(1,7) Rántott csirkecombfilé (sütőben sütve) ^(1,3,7) Tört burgonya Mongol saláta	Magvas perec ^(1,3,7) , Gyümölcs
	E: 248kcal, zsír: 4,2g, tel.zsír: 1,9g, feh.: 12,7g, CH: 39,5g, Cuk: 7,2g, Só: 0,6g, Ca: 118,4mg	E: 729kcal, zsír: 15,3g, tel.zsír: 3g, feh.: 30,6g, CH: 113,8g, Cuk: 16,4g, Só: 1,9g, Ca: 214,1mg	E: 856kcal, zsír: 31g, tel.zsír: 4,4g, feh.: 28,1g, CH: 95,6g, Cuk: 14,8g, Só: 2,8g, Ca: 196,5mg	E: 312kcal, zsír: 11g, tel.zsír: 0g, feh.: 5,2g, CH: 44,5g, Cuk: 0g, Só: 0,9g, 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. Csillagfürt

Étlap
2022. december 12. - 2022. december 16.

Iskola felső

50. hét	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna
2022.12.12 Hétfő	Csokis tej ⁽⁷⁾ , Croissant ^(1,3,7)	Köménymaglevés ⁽¹⁾ Pirított zsemlekočka ⁽¹⁾ Parajmártás ^(1,7) Főtt burgonya 1/2 Főtt tojás ⁽³⁾	Köménymaglevés ⁽¹⁾ Pirított zsemlekočka ⁽¹⁾ Székelykáposzta ^(1,7) Kenyér ⁽¹⁾	Sajt szelet ⁽⁷⁾ , Margarin, Telj. kiőrlésű kenyér ⁽¹⁾ , Zöldség
	E: 342kcal, zsír: 13,6g, tel.zsír: 1,7g, feh.: 11,7g, CH: 42,9g, Cuk: 8,7g, Só: 1,2g, Ca: 317,8mg	E: 635kcal, zsír: 31,2g, tel.zsír: 6,5g, feh.: 24,7g, CH: 62g, Cuk: 0g, Só: 1,6g, Ca: 408,2mg	E: 712kcal, zsír: 42,4g, tel.zsír: 9,7g, feh.: 28,5g, CH: 51,2g, Cuk: 0g, Só: 2,1g, Ca: 136,2mg	E: 336kcal, zsír: 16g, tel.zsír: 7,2g, feh.: 17,1g, CH: 30,5g, Cuk: 0g, Só: 1,2g, Ca: 343,6mg
2022.12.13 Kedd	Gyümölcs tea, Kenőmájas, Telj.kiőrlésű zsemle ⁽¹⁾	Sertés raguleves Levesbetét ⁽¹⁾ Metélt tészta ⁽¹⁾ Mák szórat Gyümölcs	Sertés raguleves Levesbetét ⁽¹⁾ Tejbenrizs ⁽⁷⁾ Kakaó szórat Gyümölcs	Félbarna kenyér ⁽¹⁾ , Sajtkrém ⁽⁷⁾
	E: 315kcal, zsír: 12g, tel.zsír: 5,2g, feh.: 11,6g, CH: 39,6g, Cuk: 7,2g, Só: 1,1g, Ca: 4,4mg	E: 769kcal, zsír: 24,2g, tel.zsír: 3,4g, feh.: 29,1g, CH: 106,9g, Cuk: 16g, Só: 1,1g, Ca: 314,8mg	E: 694kcal, zsír: 13,7g, tel.zsír: 2,5g, feh.: 26,3g, CH: 113,7g, Cuk: 29,9g, Só: 1,2g, Ca: 354,4mg	E: 307kcal, zsír: 16g, tel.zsír: 9,2g, feh.: 8,1g, CH: 32,2g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 172mg
2022.12.14 Szerda	Tejeskávé ⁽⁷⁾ , Telj. kiőrlésű kenyér ⁽¹⁾ , Körözött ⁽⁷⁾	Daragaluska alap leves Daragaluska betét ^(1,3) Eszterházy szárnyas ragu ^(1,7,10) Bulgur ⁽¹⁾	Daragaluska alap leves Daragaluska betét ^(1,3) Bolognai spagetti ⁽¹⁾ Reszelt sajt ⁽⁷⁾	Sajtos pogácsa ^(1,3,7) , Gyümölcs
	E: 355kcal, zsír: 6,7g, tel.zsír: 3,2g, feh.: 19,1g, CH: 54,3g, Cuk: 10g, Só: 0,3g, Ca: 280,7mg	E: 852kcal, zsír: 25,1g, tel.zsír: 3,4g, feh.: 47,2g, CH: 111,6g, Cuk: 0g, Só: 2,8g, Ca: 599,3mg	E: 842kcal, zsír: 39g, tel.zsír: 8,3g, feh.: 37,8g, CH: 82,1g, Cuk: 1,5g, Só: 2,9g, Ca: 414,2mg	E: 282kcal, zsír: 11,6g, tel.zsír: 0g, feh.: 11,6g, CH: 30,5g, Cuk: 0g, Só: 1g, Ca: 43,3mg
2022.12.15 Csütörtök	Tea citromos, Snidlinges szendvicssalát, Telj.kiőrlésű rozsos zsemle ⁽¹⁾	Csurgatott tojásleves ^(1,3) Rántott tengeri halfilé sütőben sütve ^(1,3,4) Párolt rizs Tartármártás ^(3,7,10)	Csurgatott tojásleves ^(1,3) Paprikás burgonya virsli nélkül Főtt bécsi virsli Cékla saláta Kenyér ⁽¹⁾	Margarin, Félbarna kenyér ⁽¹⁾ , Gépsonka, Zöldség
	E: 336kcal, zsír: 12,8g, tel.zsír: 0,2g, feh.: 8,9g, CH: 46,5g, Cuk: 10g, Só: 0,2g, Ca: 102,5mg	E: 706kcal, zsír: 27g, tel.zsír: 4,8g, feh.: 27,6g, CH: 85,9g, Cuk: 1g, Só: 3,8g, Ca: 90,1mg	E: 722kcal, zsír: 36,1g, tel.zsír: 9,3g, feh.: 24,5g, CH: 73,3g, Cuk: 0g, Só: 3,1g, Ca: 89,9mg	E: 263kcal, zsír: 7,4g, tel.zsír: 1g, feh.: 15,4g, CH: 33,3g, Cuk: 0g, Só: 0,6g, Ca: 27,4mg
2022.12.16 Péntek	Gyümölcs tea, Telj. kiőrlésű kenyér ⁽¹⁾ , Soproni felvágott, Margarin, Zöldség	Paradicsomleves ^(1,9) Levesbetét ⁽¹⁾ Tarhonyás hús ⁽¹⁾ Csalamádé	Paradicsomleves ^(1,9) Levesbetét ⁽¹⁾ Rántott csirkemell ^(1,3,7) Rizi-bizi Csalamádé	Kifli ⁽¹⁾ , Gyümölcsjoghurt ⁽⁷⁾
	E: 216kcal, zsír: 4,7g, tel.zsír: 0,1g, feh.: 6g, CH: 37,1g, Cuk: 7,2g, Só: 0,2g, Ca: 24mg	E: 859kcal, zsír: 29,2g, tel.zsír: 1,9g, feh.: 49,3g, CH: 96,6g, Cuk: 6g, Só: 2,4g, Ca: 76,4mg	E: 843kcal, zsír: 31,9g, tel.zsír: 3,5g, feh.: 26,6g, CH: 109g, Cuk: 6g, Só: 4,1g, Ca: 47,2mg	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. Szezámag és abból készült termékek, 12. Kén-dioxid, 13. Puhatestűek, 14. Csillagfürt

Étlap
2022. december 19. - 2022. december 23.

Iskola felső

51. hét	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna
2022.12.19 Hétfő	Gyümölcs tea, Sajtos croissant ^(1,3,7)	Frankfurti leves ^(1,7) Darás metélt ⁽¹⁾ Baracklekvár öntet Gyümölcs	Frankfurti leves ^(1,7) Piskóta kocka ^(1,3) Csokoládé öntet ^(1,7) Gyümölcs	Csirkesonka, Margarin, Telj.kiőrlésű rozsos zsemle ⁽¹⁾
	E: 236kcal, zsír: 10,5g, tel.zsír: 0g, feh.: 4,6g, CH: 30,7g, Cuk: 7,2g, Só: 0,9g, Ca: 80,4mg	E: 825kcal, zsír: 23,6g, tel.zsír: 5,3g, feh.: 22,8g, CH: 128,2g, Cuk: 16,3g, Só: 1g, Ca: 99,3mg	E: 827kcal, zsír: 32,6g, tel.zsír: 6,8g, feh.: 24,8g, CH: 99g, Cuk: 10g, Só: 1,5g, Ca: 366,5mg	E: 236kcal, zsír: 5,3g, tel.zsír: 0,4g, feh.: 13,8g, CH: 32,8g, Cuk: 0g, Só: 1,1g, Ca: 7,1mg
2022.12.20 Kedd	Tea citromos, Telj. kiőrlésű kenyér ⁽¹⁾ , Barackos túrókrém ⁽⁷⁾	Tarhonya leves ⁽¹⁾ Zöldbabfőzelék ^(1,7) Csirke nuggets - sütőben sütve ^(1,3) Müzli szelet ^(1,5) Kenyer ⁽¹⁾	Tarhonya leves ⁽¹⁾ Paradicsomos káposzta ^(1,9) Sertéssült Müzli szelet ^(1,5) Kenyer ⁽¹⁾	Sajtos rúd ^(1,7) , Gyümölcs
	E: 327kcal, zsír: 8,4g, tel.zsír: 4g, feh.: 14g, CH: 48,6g, Cuk: 16,1g, Só: 0,1g, Ca: 104,7mg	E: 846kcal, zsír: 29,2g, tel.zsír: 4,3g, feh.: 34,4g, CH: 109,1g, Cuk: 7,2g, Só: 2,9g, Ca: 377,5mg	E: 841kcal, zsír: 26,6g, tel.zsír: 2,7g, feh.: 31,6g, CH: 116,3g, Cuk: 12g, Só: 2,2g, Ca: 129,5mg	E: 141kcal, zsír: 6,1g, tel.zsír: 0g, feh.: 2,2g, CH: 18,1g, Cuk: 0g, Só: 0,6g, Ca: 55,8mg
2022.12.21 Szerda	Tej ⁽⁷⁾ , Afonyalekvár, Margarin, Zsemle ⁽¹⁾	Zellerkrémleves ^(1,7,9) Levesgyöngy ^(1,3,7) Sült csirkecomb Rizi-bizi	Zellerkrémleves ^(1,7,9) Levesgyöngy ^(1,3,7) Tavaszi csirkeokány ⁽¹⁾ Bulgur ⁽¹⁾	Kocka sajt ⁽⁷⁾ , Teljes kiőrlésű kifli ⁽¹⁾ , Zöldség
	E: 342kcal, zsír: 9,9g, tel.zsír: 3g, feh.: 11,6g, CH: 51,2g, Cuk: 9,6g, Só: 1,1g, Ca: 250,6mg	E: 933kcal, zsír: 35,9g, tel.zsír: 6g, feh.: 63g, CH: 86,8g, Cuk: 0g, Só: 2,3g, Ca: 277,4mg	E: 769kcal, zsír: 27,2g, tel.zsír: 4,3g, feh.: 37,1g, CH: 97,1g, Cuk: 0g, Só: 2,1g, Ca: 287,4mg	E: 171kcal, zsír: 3,5g, tel.zsír: 1,1g, feh.: 7,6g, CH: 26,9g, Cuk: 0g, Só: 0,8g, Ca: 102,8mg
2022.12.22 Csütörtök	Gyümölcs tea, Bécsi felvágott ⁽⁶⁾ , Margarin, Telj. kiőrlésű kenyér ⁽¹⁾ , Zöldség	Meggyleves ^(1,7) Sertéspörkölt ⁽¹⁾ Bulgur ⁽¹⁾ Káposzta saláta	Meggyleves ^(1,7) Csirke rizottó Reszelt sajt ⁽⁷⁾	Zabpehelyeksz erdei gyümölcsös ^(1,3,7) , Gyümölcs
	E: 314kcal, zsír: 12,7g, tel.zsír: 3g, feh.: 12,3g, CH: 37,3g, Cuk: 7,2g, Só: 1,2g, Ca: 32,2mg	E: 756kcal, zsír: 20,3g, tel.zsír: 1,2g, feh.: 30,2g, CH: 115,1g, Cuk: 25,6g, Só: 1,8g, Ca: 116,5mg	E: 768kcal, zsír: 23,7g, tel.zsír: 8,1g, feh.: 37,3g, CH: 98,2g, Cuk: 24g, Só: 2g, Ca: 388,1mg	E: 242kcal, zsír: 9,5g, tel.zsír: 2,3g, feh.: 3,3g, CH: 34,8g, Cuk: 9,7g, Só: 0,1g, Ca: 29,3mg
2022.12.23 Péntek	Vadmeggy tea, Margarin, Trappista sajt szelet ⁽⁷⁾ , Telj.kiőrlésű zsemle ⁽¹⁾ , Zöldség	Karalábé leves ⁽¹⁾ Levesbetét ⁽¹⁾ Milánói húsos makaróni ⁽¹⁾ Reszelt sajt ⁽⁷⁾	Karalábé leves ⁽¹⁾ Levesbetét ⁽¹⁾ Rántott csirkecombfilé (sütőben sütve) ^(1,3,7) Petrezselymes burgonya Kovászos uborka ⁽¹⁾	Kakaós csiga ^(1,3,7)
	E: 422kcal, zsír: 16,1g, tel.zsír: 7,3g, feh.: 16,8g, CH: 52,5g, Cuk: 8g, Só: 1,1g, Ca: 325,6mg	E: 838kcal, zsír: 40,7g, tel.zsír: 8,6g, feh.: 37,4g, CH: 78g, Cuk: 1,6g, Só: 2,3g, Ca: 390,4mg	E: 753kcal, zsír: 28,9g, tel.zsír: 3,3g, feh.: 26,8g, CH: 76,5g, Cuk: 0g, Só: 4,8g, Ca: 68,9mg	E: 217kcal, zsír: 5,3g, tel.zsír: 0g, feh.: 4,8g, CH: 38,9g, Cuk: 0g, Só: 0g, Ca: 0mg

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

2022. december 26. - 2022. december 30.

Iskola felső

52. hét	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna
2022.12.26 Hétfő	Ósziarackos tea, Telj. kiőrlésű kenyér ⁽¹⁾ , Zöldfűszeres vajkrém ⁽⁷⁾ , Zöldség	Tárkonyos szárnyasraguleves ⁽⁷⁾ Levesbetét ⁽¹⁾ Piskóta kocka ^(1,3) Vanília öntet ^(1,7) Gyümölcs	Tárkonyos szárnyasraguleves ⁽⁷⁾ Levesbetét ⁽¹⁾ Metélt tészta ⁽¹⁾ Tejföl öntet ⁽⁷⁾ Reszelt sajt ⁽⁷⁾ Gyümölcs	Gépsonka, Margarin, Zsemle ⁽¹⁾
	E: 333kcal, zsír: 12,8g, tel.zsír: 5,9g, feh.: 6,7g, CH: 48,2g, Cuk: 8g, Só: 0,1g, Ca: 27,4mg	E: 877kcal, zsír: 28,8g, tel.zsír: 4,5g, feh.: 42,2g, CH: 103g, Cuk: 8,4g, Só: 1,5g, Ca: 455,3mg	E: 889kcal, zsír: 32,7g, tel.zsír: 12,2g, feh.: 51,4g, CH: 95,2g, Cuk: 0g, Só: 2,4g, Ca: 601,9mg	E: 235kcal, zsír: 7,1g, tel.zsír: 1g, feh.: 13,8g, CH: 28,8g, Cuk: 0g, Só: 1,4g, Ca: 20,3mg
2022.12.27 Kedd	Gyümölcs tea, Sajtos pogácsa ^(1,3,7)	Reszelt tésztaleves ^(1,9) Sárgaborsófőzelék ⁽¹⁾ Sertéspörkölt ⁽¹⁾ Müzli szelet ^(1,5)	Reszelt tésztaleves ^(1,9) Lencsefőzelék ^(1,7,10) Fasírt húsgolyók sütőben sütve ⁽¹⁾ Müzli szelet ^(1,5)	Telj. kiőrlésű kenyér ⁽¹⁾ , Házi csirkemáj pástétom ⁽⁷⁾ , Zöldség
	E: 259kcal, zsír: 11g, tel.zsír: 0g, feh.: 11g, CH: 27,2g, Cuk: 7,2g, Só: 1g, Ca: 27,9mg	E: 681kcal, zsír: 23,8g, tel.zsír: 1,7g, feh.: 38g, CH: 76,6g, Cuk: 4g, Só: 1,5g, Ca: 123,7mg	E: 750kcal, zsír: 27,2g, tel.zsír: 2,6g, feh.: 36,9g, CH: 87,6g, Cuk: 7,2g, Só: 1,2g, Ca: 255,1mg	E: 298kcal, zsír: 10,7g, tel.zsír: 4,6g, feh.: 16,4g, CH: 33,4g, Cuk: 0g, Só: 0,8g, Ca: 63,5mg
2022.12.28 Szerda	Tea citromos, Telj. kiőrlésű kenyér ⁽¹⁾ , Tonhalkrém ^(3,4,7,10)	Sajtkrémleves ^(1,7) Levesgyöngy ^(1,3,7) Bácskai rizseshús Mongol saláta	Sajtkrémleves ^(1,7) Levesgyöngy ^(1,3,7) Sült csirkemell Zöldséges rizs	Pizzás csiga ^(1,7) , Gyümölcs
	E: 304kcal, zsír: 11,8g, tel.zsír: 2,4g, feh.: 10,3g, CH: 39,7g, Cuk: 10g, Só: 0,2g, Ca: 25,9mg	E: 720kcal, zsír: 24,4g, tel.zsír: 4,7g, feh.: 29,9g, CH: 91,6g, Cuk: 0g, Só: 1,7g, Ca: 243,2mg	E: 681kcal, zsír: 23,3g, tel.zsír: 5,4g, feh.: 32,1g, CH: 83,1g, Cuk: 0g, Só: 1,8g, Ca: 211mg	E: 337kcal, zsír: 14,6g, tel.zsír: 0g, feh.: 6,2g, CH: 44,2g, Cuk: 0g, Só: 1,6g, Ca: 45,8mg
2022.12.29 Csütörtök	Tej ⁽⁷⁾ , Margarin, Foszlós kalács ^(1,3,7)	Fahéjas szilvaleves ⁽⁷⁾ Rántott csirkemell ^(1,3,7) Burgonyapüré ⁽⁷⁾	Fahéjas szilvaleves ⁽⁷⁾ Pásztortarhonya ⁽¹⁾ Csemege uborka ⁽¹⁰⁾	Főtt tojás kisétkezés ⁽³⁾ , Margarin, Telj. kiőrlésű kenyér ⁽¹⁾ , Zöldség
	E: 358kcal, zsír: 14,8g, tel.zsír: 5,2g, feh.: 12,7g, CH: 43,2g, Cuk: 3,5g, Só: 0,9g, Ca: 270mg	E: 753kcal, zsír: 24,2g, tel.zsír: 5,4g, feh.: 28,5g, CH: 102,9g, Cuk: 16g, Só: 3,3g, Ca: 339,9mg	E: 755kcal, zsír: 25,5g, tel.zsír: 9,4g, feh.: 26g, CH: 100,6g, Cuk: 16g, Só: 3,4g, Ca: 276,1mg	E: 236kcal, zsír: 8,3g, tel.zsír: 1g, feh.: 10,1g, CH: 30,1g, Cuk: 0g, Só: 0,3g, Ca: 36,3mg
2022.12.30 Péntek	Tea eperízű, Diákcsemege, Margarin, Telj. kiőrlésű kenyér ⁽¹⁾ , Zöldség	Zöldborsóleves ⁽¹⁾ Levesbetét ⁽¹⁾ Csikós tokány ^(1,7) Szarvacska köret ⁽¹⁾	Zöldborsóleves ⁽¹⁾ Levesbetét ⁽¹⁾ Kelkáposztafőzelék ⁽¹⁾ Főtt bécsi virsli Kenyer ⁽¹⁾	Kifli ⁽¹⁾ , Gyümölcsjoghurt ⁽⁷⁾
	E: 311kcal, zsír: 12,3g, tel.zsír: 0,1g, feh.: 10,6g, CH: 39,7g, Cuk: 8g, Só: 0,2g, Ca: 23,6mg	E: 924kcal, zsír: 45,1g, tel.zsír: 6,7g, feh.: 36g, CH: 91g, Cuk: 4g, Só: 1,7g, Ca: 90,8mg	E: 746kcal, zsír: 31,9g, tel.zsír: 7,8g, feh.: 29,9g, CH: 82,8g, Cuk: 4g, Só: 2,3g, Ca: 150,5mg	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. Csillagfürt