

Étlap

2024. február 5. - 2024. február 11.

Gimnázium

06. hét	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna
2024.02.05 Hétfő	Tej ⁽⁷⁾ , Csokis gabonagolyó ^(1,6)	Gulyásleves* ^(1,3,9) Gránátos kocka (Burgonyás tészta) ⁽¹⁾ Csemege uborka ⁽¹⁰⁾ Gyümölcs Kenyér ⁽¹⁾	Gulyásleves* ^(1,3,9) Főtt makaróni ⁽¹⁾ Reszelt sajt ⁽⁷⁾ Tejföl öntet ⁽⁷⁾ Gyümölcs Kenyér ⁽¹⁾	Gépsonka, Margarin, Bajor rozskenyér tk. ⁽¹⁾
	E: 277kcal, zsír: 7,3g, tel.zsír: 3,6g, feh.: 9,3g, CH: 42,6g, Cuk: 0g, Só: 0,3g, Ca: 240mg	E: 878kcal, zsír: 19,6g, tel.zsír: 1,5g, feh.: 30,9g, CH: 141,9g, Cuk: 0g, Só: 1,1g, Ca: 114,1mg	E: 1 047kcal, zsír: 32,7g, tel.zsír: 8,3g, feh.: 39g, CH: 146g, Cuk: 0g, Só: 1,1g, Ca: 285mg	E: 252kcal, zsír: 7,3g, tel.zsír: 1g, feh.: 14g, CH: 32,5g, Cuk: 0g, Só: 1,3g, Ca: 26,9mg
2024.02.06 Kedd	Gyümölcs tea, Zala felvágott, Margarin, Telj. kiörlésű kenyér ⁽¹⁾	Magyaros burgonyaleves ^(1,9) Finomfőzelék ^(1,7) Fasírt húsgolyók sütőben sütvé ⁽¹⁾ Kenyér ⁽¹⁾	Magyaros burgonyaleves ^(1,9) Rántott tengeri halfilé sütőben sütvé ^(1,3,4) Párolt rizs Tartármártás ^(3,7,10)	Ízes bukta ^(1,3,7) , Gyümölcs
	E: 302kcal, zsír: 12,6g, tel.zsír: 3g, feh.: 11,8g, CH: 34,9g, Cuk: 6,4g, Só: 0,9g, Ca: 26,2mg	E: 870kcal, zsír: 47,6g, tel.zsír: 4,4g, feh.: 26,3g, CH: 81,8g, Cuk: 4,5g, Só: 0,4g, Ca: 148,3mg	E: 1 000kcal, zsír: 34,1g, tel.zsír: 5,4g, feh.: 32,9g, CH: 136,8g, Cuk: 3,1g, Só: 2g, Ca: 112,2mg	E: 242kcal, zsír: 2,7g, tel.zsír: 0g, feh.: 3,4g, CH: 35g, Cuk: 0g, Só: 0g, Ca: 15,8mg
2024.02.07 Szerda	Kakaó ⁽⁷⁾ , Sajtos kifli ^(1,3)	Zöldborsóleves ^(1,3) Lecsós virsli Tarhonya köret ⁽¹⁾	Zöldborsóleves ^(1,3) Tejfölös tökfőzelék ^(1,7) Sertéspörkölt ⁽¹⁾ Kenyér ⁽¹⁾	Körözött ⁽⁷⁾ , Telj.kiörlésű zsemle ⁽¹⁾ , Zöldség
	E: 287kcal, zsír: 6,1g, tel.zsír: 3,4g, feh.: 13,6g, CH: 44,2g, Cuk: 10,3g, Só: 1,2g, Ca: 303,4mg	E: 998kcal, zsír: 45,2g, tel.zsír: 12,2g, feh.: 32,5g, CH: 113,7g, Cuk: 7g, Só: 1,6g, Ca: 91mg	E: 562kcal, zsír: 14,3g, tel.zsír: 2g, feh.: 28,7g, CH: 76,7g, Cuk: 15,5g, Só: 0,8g, Ca: 138,2mg	E: 226kcal, zsír: 3,8g, tel.zsír: 1,7g, feh.: 12,2g, CH: 35,3g, Cuk: 0g, Só: 0g, Ca: 37,6mg
2024.02.08 Csütörtök	Gyümölcs tea, Petrezselymes tojáskrém ^(1,3,7,10) , Zöldség	Zöldségkrémleves ^(1,7) Levesgyöngy ^(1,3,7) Húsgombóc(sertés) ⁽³⁾ Főtt burgonya 1/2 Paradicsom mártás ^(1,9)	Zöldségkrémleves ^(1,7) Levesgyöngy ^(1,3,7) Sült csirkemell* ^(1,3,7,9) Petrezselymes burgonya Kovászos uborka ⁽¹⁾	Natúr joghurt ⁽⁷⁾ , Teljes kiörlésű kifli ⁽¹⁾
	E: 133kcal, zsír: 7,4g, tel.zsír: 2,8g, feh.: 3,6g, CH: 12,8g, Cuk: 6,4g, Só: 0,6g, Ca: 27,4mg	E: 989kcal, zsír: 40,6g, tel.zsír: 3,6g, feh.: 29,9g, CH: 121,5g, Cuk: 20g, Só: 5,5g, Ca: 143,8mg	E: 841kcal, zsír: 34,9g, tel.zsír: 5,6g, feh.: 43,3g, CH: 86,5g, Cuk: 0g, Só: 7,9g, Ca: 128,9mg	E: 209kcal, zsír: 3,7g, tel.zsír: 1,3g, feh.: 10,5g, CH: 32g, Cuk: 0g, Só: 0,8g, Ca: 183,7mg
2024.02.09 Péntek	Gyümölcs tea, Vajkrém ⁽⁷⁾ , Bajor rozskenyér tk. ⁽¹⁾ , Zöldség	Vaníliás almaleves ⁽⁷⁾ Rántott sertésszelet ^(1,3) Párolt rizs Csalamádé	Vaníliás almaleves ⁽⁷⁾ Kolbászos sertésragu ⁽¹⁾ Zöldséges bulgur ⁽¹⁾	Kocka sajt ⁽⁷⁾ , Stangli ⁽¹⁾
	E: 226kcal, zsír: 4,6g, tel.zsír: 1,9g, feh.: 5,5g, CH: 40,4g, Cuk: 6,4g, Só: 0,7g, Ca: 24mg	E: 1 315kcal, zsír: 43,1g, tel.zsír: 5,5g, feh.: 25,8g, CH: 200,9g, Cuk: 57,3g, Só: 1,2g, Ca: 116mg	E: 1 097kcal, zsír: 35,3g, tel.zsír: 3,7g, feh.: 35,1g, CH: 161,7g, Cuk: 57,3g, Só: 0,4g, Ca: 150,6mg	E: 226kcal, zsír: 3,1g, tel.zsír: 1,1g, feh.: 6,7g, CH: 29,3g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 95mg

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. február 12. - 2024. február 18.

Gimnázium

07. hét	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna
2024.02.12 Hétfő	Tej ⁽⁷⁾ , Foszlós kalács ^(1,3,7)	Csurgatott tojásleves ^(1,3) Zöldbabfőzelék ^(1,7) Dinó alakú nuggets - sütőben sütvé ^(1,3) Gyümölcs Kenyér ⁽¹⁾	Csurgatott tojásleves ^(1,3) Csikós tokány ^(1,7) Párolt rizs Gyümölcs	Csemege szalámi, Margarin, Bajor rozskenyér tk. ⁽¹⁾
	E: 322kcal, zsír: 10,9g, tel.zsír: 5,2g, feh.: 12,7g, CH: 43g, Cuk: 3,5g, Só: 0,4g, Ca: 270mg	E: 552kcal, zsír: 15,8g, tel.zsír: 2,8g, feh.: 24,5g, CH: 75,2g, Cuk: 3g, Só: 1,5g, Ca: 223,9mg	E: 985kcal, zsír: 32,7g, tel.zsír: 5g, feh.: 35,5g, CH: 131,3g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 98,3mg	E: 293kcal, zsír: 13,7g, tel.zsír: 3,5g, feh.: 9,9g, CH: 32,4g, Cuk: 0g, Só: 1,5g, Ca: 20,8mg
2024.02.13 Kedd	Gyümölcs tea, Baracklekvár, Félbarna kenyér ⁽¹⁾	Paradicsomleves ^(1,9) Levesbetét ⁽¹⁾ Zöldséges rizseshús Mongol saláta	Paradicsomleves ^(1,9) Levesbetét ⁽¹⁾ Natúr sertésborda ⁽¹⁾ Petrezselymes burgonya Mongol saláta	Főtt tojás kísétkelés ⁽³⁾ , Margarin, Tej.kiőrlésű zsemle ⁽¹⁾ , Zöldség
	E: 234kcal, zsír: 0,6g, tel.zsír: 0g, feh.: 6g, CH: 50,7g, Cuk: 17,3g, Só: 0g, Ca: 16,2mg	E: 827kcal, zsír: 23g, tel.zsír: 1,5g, feh.: 32,5g, CH: 118,7g, Cuk: 15,3g, Só: 0,8g, Ca: 100,2mg	E: 833kcal, zsír: 32,3g, tel.zsír: 3,4g, feh.: 32,2g, CH: 100,9g, Cuk: 15,3g, Só: 0,8g, Ca: 96,1mg	E: 254kcal, zsír: 8,5g, tel.zsír: 1,1g, feh.: 9,8g, CH: 34,2g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 18,3mg
2024.02.14 Szerda	Stangli ⁽¹⁾ , Vaniliás tej ^(1,7)	Sertés raguleves Metélt tészta ⁽¹⁾ Túró ⁽⁷⁾ Tejföl öntet ⁽⁷⁾	Sertés raguleves Tejbendara ^(1,7) Kakao szórat	Csirkemell sonka, Margarin, Tej.kiőrlésű rozsos zsemle ⁽¹⁾ , Zöldség
	E: 332kcal, zsír: 3,1g, tel.zsír: 1,4g, feh.: 10,6g, CH: 51,6g, Cuk: 8,4g, Só: 0,3g, Ca: 193,8mg	E: 963kcal, zsír: 37,9g, tel.zsír: 6,7g, feh.: 40g, CH: 113,1g, Cuk: 0g, Só: 1,3g, Ca: 174,1mg	E: 635kcal, zsír: 14,1g, tel.zsír: 3,4g, feh.: 29,8g, CH: 95,8g, Cuk: 46,4g, Só: 1,7g, Ca: 472,2mg	E: 255kcal, zsír: 7,7g, tel.zsír: 1,1g, feh.: 14,4g, CH: 31,8g, Cuk: 0g, Só: 0,6g, Ca: 15,4mg
2024.02.15 Csütörtök	Gyümölcs tea, Snidlinges vajkrém ⁽⁷⁾ , Tej. kiőrlésű kenyér ⁽¹⁾	Tavaszi zöldségleves ⁽⁹⁾ Levesbetét ⁽¹⁾ Rántott tengeri halrudacska ^(1,3,4) Bulgur ⁽¹⁾ Tartármártás ^(3,7,10)	Tavaszi zöldségleves ⁽⁹⁾ Levesbetét ⁽¹⁾ Sertéspörkölt ⁽¹⁾ Kelkáposztafőzelék ⁽¹⁾ Kenyér ⁽¹⁾	Ökörszem ^(1,3,7) , Gyümölcs
	E: 282kcal, zsír: 12,4g, tel.zsír: 0g, feh.: 6,2g, CH: 36,2g, Cuk: 6,4g, Só: 0,1g, Ca: 18mg	E: 833kcal, zsír: 31g, tel.zsír: 4,5g, feh.: 28,2g, CH: 115,1g, Cuk: 3,1g, Só: 0,7g, Ca: 131,5mg	E: 713kcal, zsír: 27,7g, tel.zsír: 2,3g, feh.: 35,7g, CH: 77,4g, Cuk: 0g, Só: 0,7g, Ca: 193mg	E: 312kcal, zsír: 3,6g, tel.zsír: 0g, feh.: 6,6g, CH: 45,5g, Cuk: 0g, Só: 0g, Ca: 58,3mg
2024.02.16 Péntek	Gyümölcs tea, Párizsikrém ^(3,7,10) , Bajor rozskenyér tk. ⁽¹⁾ , Zöldség	Brokkoli krémleves ^(1,7) Levesgyöngy ^(1,3,7) Tejfölös burgonyafőzelék ^(1,7) Tojásos vagdalt ^(1,3) Kenyér ⁽¹⁾	Brokkoli krémleves ^(1,7) Levesgyöngy ^(1,3,7) Bolognai spagetti(sertés) ⁽¹⁾ Reszelt sajt ⁽⁷⁾	Kefir ⁽⁷⁾ , Kifli ⁽¹⁾
	E: 376kcal, zsír: 17,2g, tel.zsír: 2,3g, feh.: 11,8g, CH: 43,1g, Cuk: 6,4g, Só: 2g, Ca: 43,1mg	E: 995kcal, zsír: 49,2g, tel.zsír: 6,3g, feh.: 35,5g, CH: 99,1g, Cuk: 0g, Só: 1,6g, Ca: 331,4mg	E: 1 055kcal, zsír: 46,3g, tel.zsír: 7,3g, feh.: 40,5g, CH: 115,7g, Cuk: 10,8g, Só: 1,1g, Ca: 378,1mg	E: 211kcal, zsír: 4,8g, tel.zsír: 4,4g, feh.: 9g, CH: 30,3g, Cuk: 0g, Só: 0,8g, Ca: 188,4mg

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. február 19. - 2024. február 25.

Gimnázium

08. hét	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Üzsonna
2024.02.19 Hétfő	Tej ⁽⁷⁾ , Sajtos kifli ^(1,3)	Hamis gulyásleves ^(1,3,9) Tejbendara ^(1,7) Fahéj szórás Gyümölcs Kenyér ⁽¹⁾	Hamis gulyásleves ^(1,3,9) Darás metélt ⁽¹⁾ Baracklekvár öntet Gyümölcs Kenyér ⁽¹⁾	Magyaros vajkrém ⁽⁷⁾ , Telj. kiőrlésű kenyér ⁽¹⁾
	E: 267kcal, zsír: 8,6g, tel.zsír: 4,7g, feh.: 13,2g, CH: 33,8g, Cuk: 0g, Só: 1,1g, Ca: 305,6mg	E: 750kcal, zsír: 9,9g, tel.zsír: 3,1g, feh.: 21,5g, CH: 141,8g, Cuk: 52,9g, Só: 0,6g, Ca: 459mg	E: 1 120kcal, zsír: 20,9g, tel.zsír: 1,9g, feh.: 26,9g, CH: 203,5g, Cuk: 21,7g, Só: 0,2g, Ca: 90,8mg	E: 256kcal, zsír: 12,4g, tel.zsír: 0g, feh.: 6,2g, CH: 29,7g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 18mg
2024.02.20 Kedd	Gyümölcs tea, Molnárika ^(1,3,7) , Margarin	Tejfölös karfiolleves ^(1,3,7) Zöldborsós sertés apró Párolt rizs	Tejfölös karfiolleves ^(1,3,7) Pusztapörkölt Csemege uborka ⁽¹⁰⁾ Kenyér ⁽¹⁾	Diákcsemege, Margarin, Teljes kiőrlésű magos zsemle ⁽¹⁾ , 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: 1 027kcal, zsír: 33,2g, tel.zsír: 3,6g, feh.: 43,5g, CH: 133,2g, Cuk: 0g, Só: 0,8g, Ca: 420,5mg	E: 752kcal, zsír: 24,9g, tel.zsír: 2,9g, feh.: 40,6g, CH: 88,7g, Cuk: 0g, Só: 1,2g, Ca: 426,5mg	E: 304kcal, zsír: 9,3g, tel.zsír: 0,9g, feh.: 8,4g, CH: 41,3g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 36,2mg
2024.02.21 Szerda	Kakaó ⁽⁷⁾ , Fatörzs kifli ^(1,3,7)	Köménymaglevés ⁽¹⁾ Pírtott zsemlekocka ⁽¹⁾ Paradicsomos káposzta * ⁽¹⁾ Sült virsli Kenyér ⁽¹⁾	Köménymaglevés ⁽¹⁾ Pírtott zsemlekocka ⁽¹⁾ Bácskai rizseshús (sertés) Káposzta saláta	Húskrém, Bajor rozskenyér tk. ⁽¹⁾ , Zöldség
	E: 541kcal, zsír: 6,4g, tel.zsír: 1,7g, feh.: 12g, CH: 96,6g, Cuk: 10,3g, Só: 0,4g, Ca: 259,4mg	E: 727kcal, zsír: 33,6g, tel.zsír: 10,1g, feh.: 21,3g, CH: 82,7g, Cuk: 15g, Só: 1,9g, Ca: 108,4mg	E: 780kcal, zsír: 27,8g, tel.zsír: 3,3g, feh.: 30,4g, CH: 97,9g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 51,8mg	E: 253kcal, zsír: 5,1g, tel.zsír: 0,5g, feh.: 13,4g, CH: 38,1g, Cuk: 0,6g, Só: 0,9g, Ca: 28,3mg
2024.02.22 Csütörtök	Gyümölcs tea, Sajtkrém ⁽⁷⁾ , Telj. kiőrlésű kenyér ⁽¹⁾	Zellerkrémleves* ^(1,7,9) Levesgyöngy ^(1,3,7) Sült csirkemell* ^(1,3,7,9) Petrezselymes burgonya Csemege uborka ⁽¹⁰⁾	Zellerkrémleves* ^(1,7,9) Levesgyöngy ^(1,3,7) Finomfőzelék ^(1,7) Dinó alakú nuggets - sütőben sütve ^(1,3) Kenyér ⁽¹⁾	Olasz felvágott, Margarin, Zsemle ⁽¹⁾ , Zöldség
	E: 319kcal, zsír: 16,1g, tel.zsír: 9,2g, feh.: 7,8g, CH: 35,3g, Cuk: 6,4g, Só: 0,5g, Ca: 178mg	E: 752kcal, zsír: 32,6g, tel.zsír: 5,5g, feh.: 41,1g, CH: 72,2g, Cuk: 0g, Só: 1,7g, Ca: 102,4mg	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: 315kcal, zsír: 13,1g, tel.zsír: 4,6g, feh.: 10,6g, CH: 30,4g, Cuk: 0g, Só: 1,4g, Ca: 19,4mg
2024.02.23 Péntek	Gyümölcs tea, Tojáskrém ^(1,3,7,10) , Bajor rozskenyér tk. ⁽¹⁾	Vegyes gyümölcsleves ⁽⁷⁾ Sertéspörkölt ⁽¹⁾ Szarvacska köret ⁽¹⁾ Mongol saláta	Vegyes gyümölcsleves ⁽⁷⁾ Rántott csirkemell (sütőben sütve) ^(1,3,7) Vajas tört burgonyaa Mongol saláta	Sajtos pogácsa ^(1,3,7) , Gyümölcs
	E: 278kcal, zsír: 7,8g, tel.zsír: 2,8g, feh.: 8,1g, CH: 43,3g, Cuk: 6,4g, Só: 1,3g, Ca: 38,6mg	E: 766kcal, zsír: 19,4g, tel.zsír: 2,3g, feh.: 30,8g, CH: 114,8g, Cuk: 19,6g, Só: 0,3g, Ca: 111,1mg	E: 907kcal, zsír: 43,6g, tel.zsír: 10,8g, feh.: 22,8g, CH: 103,4g, Cuk: 19,6g, Só: 2,7g, Ca: 93,6mg	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

Gimnázium

2024. február 26. - 2024. március 3.

09. hét	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna
2024.02.26 Hétfő	Tej ⁽⁷⁾ , Pizzás csiga ^(1,7)	Sajtkrémleves ^(1,7) Levesgyöngy ^(1,3,7) Pincepörkölt ^(sertés) Csemege uborka ⁽¹⁰⁾ Gyümölcs Kenyér ⁽¹⁾	Sajtkrémleves ^(1,7) Levesgyöngy ^(1,3,7) Borsos tokány ^(sertés) ⁽¹⁾ Párolt rizs Cékla saláta Gyümölcs	Paprikás szalámi, Margarin, Telj.kiőrlésű rozsos zsemle ⁽¹⁾
	E: 691kcal, zsír: 33,6g, tel.zsír: 3g, feh.: 18g, CH: 78g, Cuk: 0g, Só: 3,5g, Ca: 300mg	E: 762kcal, zsír: 26g, tel.zsír: 6,5g, feh.: 35,9g, CH: 93,4g, Cuk: 0g, Só: 1,5g, Ca: 278mg	E: 1 059kcal, zsír: 39,1g, tel.zsír: 7,5g, feh.: 34,7g, CH: 136,4g, Cuk: 0g, Só: 2,3g, Ca: 273,8mg	E: 282kcal, zsír: 13,9g, tel.zsír: 3,4g, feh.: 8,9g, CH: 30,1g, Cuk: 0g, Só: 1g, Ca: 3,6mg
2024.02.27 Kedd	Gyümölcs tea, Margarin, Molnárika ^(1,3,7)	Fahéjas szilvaleves ⁽⁷⁾ Budapest ragu Párolt rizs	Fahéjas szilvaleves ⁽⁷⁾ Sült csirke felsőcomb Petrezselymes burgonya Csalamádé	Bajor rozskenyér tk. ⁽¹⁾ , Zöldfűszeres vajkrém ⁽⁷⁾ , 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: 975kcal, zsír: 29,2g, tel.zsír: 4,1g, feh.: 35,2g, CH: 137,8g, Cuk: 17,6g, Só: 0,5g, Ca: 224,5mg	E: 861kcal, zsír: 30,9g, tel.zsír: 6,2g, feh.: 40,7g, CH: 103,1g, Cuk: 17,6g, Só: 1,7g, Ca: 242,1mg	E: 276kcal, zsír: 12,6g, tel.zsír: 5,8g, feh.: 6g, CH: 34,4g, Cuk: 0g, Só: 0,7g, Ca: 26,5mg
2024.02.28 Szerda	Gyümölcs tea, Zsemle ⁽¹⁾ , Magyaros vajkrém ⁽⁷⁾	Frankfurti leves ^(1,7) Lekváros gombóc ^(1,3) Porcukor szórát	Frankfurti leves ^(1,7) Gránátos kocka (Burgonyás tészta) ⁽¹⁾ Kovászos uborka ⁽¹⁾	Magvas precC ^(1,3,7) , Gyümölcs
	E: 276kcal, zsír: 12,1g, tel.zsír: 0g, feh.: 5,3g, CH: 36,5g, Cuk: 6,4g, Só: 0,5g, Ca: 10,6mg	E: 940kcal, zsír: 18,2g, tel.zsír: 4,5g, feh.: 25,4g, CH: 167g, Cuk: 20g, Só: 1,2g, Ca: 68,1mg	E: 768kcal, zsír: 23,2g, tel.zsír: 5,2g, feh.: 25,4g, CH: 113,1g, Cuk: 0g, Só: 2,8g, Ca: 104,6mg	E: 312kcal, zsír: 11g, tel.zsír: 0g, feh.: 5,2g, CH: 44,5g, Cuk: 0g, Só: 0,9g, Ca: 15,8mg
2024.02.29 Csütörtök	Tej ⁽⁷⁾ , Briós ^(1,3,7)	Daragaluska alap leves Daragaluska betét ^(1,3) Parajmártás ^(1,7) Főtt tojás ⁽³⁾ Főtt burgonya 1/2	Daragaluska alap leves Daragaluska betét ^(1,3) Fasírt húsgolyók sütőben sütv ⁽¹⁾ Tökfőzelék ^(1,7) Kenyér ⁽¹⁾	Margarin, Bajor rozskenyér ⁽¹⁾ , Párizsi (sertés), Zöldség
	E: 361kcal, zsír: 10,3g, tel.zsír: 5g, feh.: 12,1g, CH: 45,6g, Cuk: 8,1g, Só: 0,7g, Ca: 253,5mg	E: 488kcal, zsír: 13,7g, tel.zsír: 2,6g, feh.: 21,9g, CH: 67,9g, Cuk: 0g, Só: 0,8g, Ca: 438,8mg	E: 881kcal, zsír: 54,1g, tel.zsír: 7g, feh.: 22,2g, CH: 74g, Cuk: 8,1g, Só: 0,7g, Ca: 148mg	E: 388kcal, zsír: 12,2g, tel.zsír: 0g, feh.: 13,3g, CH: 55,4g, Cuk: 0g, Só: 2,1g, Ca: 43,8mg
2024.03.01 Péntek	Gyümölcs tea, Telj. kiőrlésű kenyér ⁽¹⁾ , Tejfölös túrókrém ⁽⁷⁾ , Zöldség	Csontleves Cérnabetélt ⁽¹⁾ Rántott tengeri halrudacska ^(1,3,4) Párolt rizs Tartármártás ^(3,7,10)	Csontleves Cérnabetélt ⁽¹⁾ Hentes tokány ^(sertés) ⁽¹⁰⁾ Bulgur ⁽¹⁾	Kifli ⁽¹⁾ , Kocka sajt ⁽⁷⁾
	E: 234kcal, zsír: 4,1g, tel.zsír: 1,8g, feh.: 11,2g, CH: 37,6g, Cuk: 6,4g, Só: 0,5g, Ca: 63,6mg	E: 1 102kcal, zsír: 46,7g, tel.zsír: 5,4g, feh.: 28,4g, CH: 138,1g, Cuk: 3,1g, Só: 0,7g, Ca: 95,2mg	E: 696kcal, zsír: 22,5g, tel.zsír: 2,6g, feh.: 33g, CH: 94,7g, Cuk: 0g, Só: 0,8g, Ca: 104,2mg	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. Csillagfűrt