

Étlap
2024. február 26. - 2024. március 3.

Iskola felső

09. hét	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna
2024.02.26 Hétfő	Tej ⁽⁷⁾ , Sajtos kifli ^(1,3)	Babgulyás(sertés) ⁽⁹⁾ Piskóta kocka ^(1,3) Csokoládé öntet ⁽⁷⁾ Gyümölcs Kenyér ⁽¹⁾	Babgulyás(sertés) ⁽⁹⁾ Metélt tészta ⁽¹⁾ Tejfőlös túró öntet ⁽⁷⁾ Gyümölcs Kenyér ⁽¹⁾	Tej. kiórlésű kenyér ⁽¹⁾ , Vajkrém ⁽⁷⁾ , Zöldség
	E: 267kcal, zsír: 8,6g, tel.zsír: 4,7g, feh.: 13,2g, CH: 33,8g, Cuk: 0g, Só: 1,1g, Ca: 305,6mg	E: 1 031kcal, zsír: 31,4g, tel.zsír: 3,5g, feh.: 34g, CH: 141,6g, Cuk: 23,7g, Só: 0,9g, Ca: 390,8mg	E: 1 094kcal, zsír: 38,5g, tel.zsír: 6,8g, feh.: 41,4g, CH: 142,8g, Cuk: 0g, Só: 0,6g, Ca: 167,7mg	E: 189kcal, zsír: 4,8g, tel.zsír: 2g, feh.: 6,2g, CH: 29,9g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 24,8mg
2024.02.27 Kedd	Gyümölcs tea, Molnárka ^(1,3,7) , Margarin	100%-os rostos gyümölcsle Hentes tokány(sertés) ⁽¹⁰⁾ Párolt rizs	100%-os rostos gyümölcsle Paprikás burgonya virslivel Csemege uborka ⁽¹⁰⁾ Kenyér ⁽¹⁾	Margarin, Magvas zsemle ^(1,11) , Olasz felvágott, 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: 957kcal, zsír: 21,1g, tel.zsír: 2g, feh.: 27,7g, CH: 103,9g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 47,6mg	E: 566kcal, zsír: 3g, tel.zsír: 0,3g, feh.: 9,6g, CH: 68,3g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 48mg	E: 350kcal, zsír: 19,4g, tel.zsír: 4,6g, feh.: 11,9g, CH: 23,4g, Cuk: 0g, Só: 1,4g, Ca: 54,7mg
2024.02.28 Szerda	Kakaó ⁽⁷⁾ , Ökörszem ^(1,3,7)	Kertészleves Levesbetét ⁽¹⁾ Paradicsomos káposzta * ⁽¹⁾ Fasírt húsgolyók sütőben sütvé ⁽¹⁾ Kenyér ⁽¹⁾	Kertészleves Levesbetét ⁽¹⁾ Pritaminos rizseshús(sertés) Csalamádé	Húskrém, Tej. kiórlésű kenyér ⁽¹⁾ , Zöldség
	E: 401kcal, zsír: 6,1g, tel.zsír: 1,7g, feh.: 13,1g, CH: 56g, Cuk: 10,3g, Só: 0,3g, Ca: 280,3mg	E: 904kcal, zsír: 46,5g, tel.zsír: 4,2g, feh.: 22,6g, CH: 96,6g, Cuk: 15g, Só: 0,8g, Ca: 132,8mg	E: 657kcal, zsír: 20g, tel.zsír: 2,5g, feh.: 28,6g, CH: 87,3g, Cuk: 0g, Só: 2,2g, Ca: 103,1mg	E: 241kcal, zsír: 5,3g, tel.zsír: 0,6g, feh.: 14,1g, CH: 34g, Cuk: 0,6g, Só: 0,2g, Ca: 29,1mg
2024.02.29 Csütörtök	Gyümölcs tea, Tej. kiórlésű kenyér ⁽¹⁾ , Főtt tojás kísékezés ⁽³⁾ , Margarin, Zöldség	Zellerkrémleves* ^(1,7,9) Levesgyöngy ^(1,3,7) Sült csirkecomb filé Vajas tört burgonyaa Cékla saláta	Zellerkrémleves* ^(1,7,9) Levesgyöngy ^(1,3,7) Finomfőzelék ^(1,7) Dinó alakú nuggets - sütőben sütvé ^(1,3) Kenyér ⁽¹⁾	Kocka sajt ⁽⁷⁾ , Kifli ⁽¹⁾
	E: 262kcal, zsír: 8,3g, tel.zsír: 1g, feh.: 10,1g, CH: 36,5g, Cuk: 6,4g, Só: 0,3g, Ca: 36,3mg	E: 911kcal, zsír: 51g, tel.zsír: 12,6g, feh.: 31,6g, CH: 80g, Cuk: 0g, Só: 1,9g, Ca: 136,7mg	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: 164kcal, zsír: 3g, tel.zsír: 1,1g, feh.: 5,7g, CH: 23,6g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 92,9mg
2024.03.01 Péntek	Gyümölcs tea, Tej. kiórlésű kenyér ⁽¹⁾ , Körözött ⁽⁷⁾	Erdei gyümölcsleves ^(1,7) Sertéspörkölt ⁽¹⁾ Tészta köret ⁽¹⁾ Mongol saláta	Erdei gyümölcsleves ^(1,7) Gyros fűszeres csirkemell szelet Burgonyapüré ⁽⁷⁾	Sajtos pogácsa ^(1,3,7) , Gyümölcs
	E: 225kcal, zsír: 3,5g, tel.zsír: 1,6g, feh.: 12g, CH: 36g, Cuk: 6,4g, Só: 0,1g, Ca: 50mg	E: 950kcal, zsír: 29,3g, tel.zsír: 2,8g, feh.: 35,7g, CH: 132,9g, Cuk: 26,5g, Só: 0,3g, Ca: 107,5mg	E: 514kcal, zsír: 14,5g, tel.zsír: 3,5g, feh.: 32,8g, CH: 61,8g, Cuk: 26,5g, Só: 0,9g, Ca: 149,9mg	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

2024. március 4. - 2024. március 10.

Iskola felső

10. hét	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna
2024.03.04 Hétfő	Tej ⁽⁷⁾ , Kuglóf ^(1,3,7)	Húsgombóc leves ^(1,3) Tejbendara ^(1,7) Kakaó szórat Gyümölcs	Húsgombóc leves ^(1,3) Sóska mártás ^(1,7) Főtt tojás ⁽³⁾ Főtt burgonya 1/2 Gyümölcs	Telj.kiőrlésű zsemle ⁽¹⁾ , Zöldfűszeres vajkrém ⁽⁷⁾
	E: 356kcal, zsír: 9,9g, tel.zsír: 5,2g, feh.: 11,9g, CH: 45,6g, Cuk: 5g, Só: 0,7g, Ca: 255mg	E: 718kcal, zsír: 17,7g, tel.zsír: 8,1g, feh.: 22,5g, CH: 115g, Cuk: 46,4g, Só: 1,7g, Ca: 462,7mg	E: 717kcal, zsír: 24,7g, tel.zsír: 8g, feh.: 22,4g, CH: 97,4g, Cuk: 20g, Só: 1,5g, Ca: 261,4mg	E: 273kcal, zsír: 12,9g, tel.zsír: 6g, feh.: 6g, CH: 32,8g, Cuk: 0g, Só: 0g, Ca: 3,8mg
2024.03.05 Kedd	Gyümölcs tea, Tonhalkrém ^(3,4,10) , Bajor rozskenyér tk. ⁽¹⁾ , Zöldség	Zöldséges karfiolleves ^(1,9) Levesbetét ⁽¹⁾ Bakonyi csirkeapró ^(1,7) Bulgur ⁽¹⁾	Zöldséges karfiolleves ^(1,9) Levesbetét ⁽¹⁾ Lecsós sertésapró Tört burgonya	Natúr joghurt ⁽⁷⁾ , Kifli ⁽¹⁾
	E: 300kcal, zsír: 10,9g, tel.zsír: 1,5g, feh.: 9,8g, CH: 40,6g, Cuk: 6,4g, Só: 0,9g, Ca: 23,5mg	E: 773kcal, zsír: 23,7g, tel.zsír: 4,2g, feh.: 41,3g, CH: 103,1g, Cuk: 0g, Só: 0,9g, Ca: 109,6mg	E: 713kcal, zsír: 34,8g, tel.zsír: 4,7g, feh.: 28,5g, CH: 69,4g, Cuk: 0g, Só: 1,3g, Ca: 79,6mg	E: 211kcal, zsír: 3,3g, tel.zsír: 1,3g, feh.: 9g, CH: 30,3g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 179,4mg
2024.03.06 Szerda	Tej ⁽⁷⁾ , Magvas croissant ^(1,3,7)	Frankfurti leves ^(1,7) Darás metélt ⁽¹⁾ Porcukor szórat Baracklekvár öntet	Frankfurti leves ^(1,7) Metélt tészta ⁽¹⁾ Mák szórat	Margarin, Telj. kiőrlésű kenyér ⁽¹⁾ , Soproni felvágott, Zöldség
	E: 351kcal, zsír: 11,1g, tel.zsír: 3g, feh.: 8,4g, CH: 45,6g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 240mg	E: 1162kcal, zsír: 30,5g, tel.zsír: 6g, feh.: 29,1g, CH: 190,9g, Cuk: 41,7g, Só: 0,6g, Ca: 101,9mg	E: 1088kcal, zsír: 45,1g, tel.zsír: 9,1g, feh.: 31,3g, CH: 137,7g, Cuk: 16g, Só: 0,7g, Ca: 318,6mg	E: 187kcal, zsír: 4,7g, tel.zsír: 0,1g, feh.: 6g, CH: 29,9g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 23,6mg
2024.03.07 Csütörtök	Gyümölcs tea, Telj. kiőrlésű kenyér ⁽¹⁾ , Tejfölös túrókrém ⁽⁷⁾	Hamis gulyásleves ^(1,3,9) Sertéspörkölt ⁽¹⁾ Zöldborsófőzelék ^(1,7) Kenyer ⁽¹⁾	Hamis gulyásleves ^(1,3,9) Pírtott hagymás csirke comb filé Zöldséges rizs	Sajtós stangli ^(1,7) , Gyümölcs
	E: 225kcal, zsír: 4g, tel.zsír: 1,8g, feh.: 10,8g, CH: 36g, Cuk: 6,4g, Só: 0,5g, Ca: 58mg	E: 654kcal, zsír: 15,4g, tel.zsír: 1,3g, feh.: 39,6g, CH: 86,9g, Cuk: 8g, Só: 0,6g, Ca: 297,3mg	E: 677kcal, zsír: 19,5g, tel.zsír: 2,8g, feh.: 35g, CH: 87,9g, Cuk: 0g, Só: 1,6g, Ca: 89,5mg	E: 194kcal, zsír: 9,4g, tel.zsír: 0g, feh.: 3,2g, CH: 22,7g, Cuk: 0g, Só: 0g, Ca: 15,8mg
2024.03.08 Péntek	Gyümölcs tea, Telj. kiőrlésű kenyér ⁽¹⁾ , Margarin, Gépsonka	100%-os rostos gyümölcslé Székelykáposzta(sertés) ⁽¹⁾ Kenyer ⁽¹⁾	100%-os rostos gyümölcslé Rántott tengeri halfilé sütőben sütv ^(1,3,4) Kukoricás rizs Tartármártás ^(3,7,10)	Túró desszert ^(5,7) , Gyümölcs
	E: 266kcal, zsír: 7,5g, tel.zsír: 1g, feh.: 14,6g, CH: 34,8g, Cuk: 6,4g, Só: 0,6g, Ca: 27,8mg	E: 699kcal, zsír: 20,7g, tel.zsír: 2,8g, feh.: 26,8g, CH: 42,9g, Cuk: 0g, Só: 1,3g, Ca: 107,4mg	E: 855kcal, zsír: 24,1g, tel.zsír: 4,8g, feh.: 25,6g, CH: 76,8g, Cuk: 3,1g, Só: 2g, Ca: 82,8mg	E: 161kcal, zsír: 6,2g, tel.zsír: 4,6g, feh.: 3,5g, CH: 22,3g, Cuk: 11,5g, Só: 0g, Ca: 45,8mg

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

2024. március 11. - 2024. március 17.

Iskola felső

11. hét	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna
2024.03.11 Hétfő	Tej ⁽⁷⁾ , Fatörzs kifli ^(1,3,7)	Jókai bableves ^(1,7,9) Paprikás burgonya virsli nélkül Csalamádé Gyümölcs Kenyér ⁽¹⁾	Jókai bableves ^(1,7,9) Vega bulgur ⁽¹⁾ Reszelt sajt ⁽⁷⁾ Gyümölcs Kenyér ⁽¹⁾	Telj.kiőrlésű zsemle ⁽¹⁾ , Magyaros vajkrém ⁽⁷⁾
	E: 520kcal, zsír: 8,9g, tel.zsír: 3g, feh.: 11,7g, CH: 86,2g, Cuk: 0g, Só: 0,3g, Ca: 261,6mg	E: 646kcal, zsír: 16,1g, tel.zsír: 3g, feh.: 24g, CH: 99,3g, Cuk: 0g, Só: 5,3g, Ca: 156mg	E: 1 011kcal, zsír: 32,8g, tel.zsír: 8g, feh.: 40,2g, CH: 142,3g, Cuk: 0g, Só: 2,1g, Ca: 350,4mg	E: 273kcal, zsír: 12,6g, tel.zsír: 0,2g, feh.: 5,9g, CH: 33,8g, Cuk: 0g, Só: 0g, Ca: 0mg
2024.03.12 Kedd	Gyümölcs tea, Margarin, Bajor rozskenyér tk. ⁽¹⁾ , Csirkemell sonka, Zöldség	100%-os rostos gyümölcslé Bolognai spagetti ^(sertés) ⁽¹⁾ Reszelt sajt ⁽⁷⁾	100%-os rostos gyümölcslé Ananászos csirkeragu ⁽⁷⁾ Kuszkus köret ⁽¹⁾	Magvas kelt pogácsa ^(1,3,7) , Gyümölcs
	E: 287kcal, zsír: 7,4g, tel.zsír: 1g, feh.: 14,4g, CH: 40,5g, Cuk: 6,4g, Só: 1,3g, Ca: 32,6mg	E: 1 028kcal, zsír: 30g, tel.zsír: 4,1g, feh.: 32,9g, CH: 97,9g, Cuk: 10,8g, Só: 0,8g, Ca: 228,9mg	E: 856kcal, zsír: 4g, tel.zsír: 0,6g, feh.: 36,4g, CH: 108,9g, Cuk: 2,7g, Só: 1,1g, Ca: 74,5mg	E: 312kcal, zsír: 11g, tel.zsír: 0g, feh.: 5,2g, CH: 44,5g, Cuk: 0g, Só: 0,9g, Ca: 15,8mg
2024.03.13 Szerda	Tejeskávé ⁽⁷⁾ , Sajtos croissant ^(1,3,7)	Zöldborsóleves ^(1,3) Levesbetét ⁽¹⁾ Rántott tengeri halfilé ^(1,3,4) Bulgur ⁽¹⁾ Tartármártás ^(3,7,10)	Zöldborsóleves ^(1,3) Levesbetét ⁽¹⁾ Pásztortarhonya ⁽¹⁾ Káposzta saláta	Margarin, Telj. kiőrlésű kenyér ⁽¹⁾ , Paprikás szalámi, Zöldség
	E: 363kcal, zsír: 13,7g, tel.zsír: 1,7g, feh.: 11,7g, CH: 48,1g, Cuk: 10g, Só: 1,2g, Ca: 310,7mg	E: 966kcal, zsír: 38,2g, tel.zsír: 6,2g, feh.: 37,2g, CH: 122,9g, Cuk: 8,1g, Só: 2g, Ca: 132,3mg	E: 640kcal, zsír: 22,4g, tel.zsír: 7,4g, feh.: 24,8g, CH: 80,8g, Cuk: 5g, Só: 2,4g, Ca: 62,1mg	E: 286kcal, zsír: 13,9g, tel.zsír: 3,3g, feh.: 9,9g, CH: 29,9g, Cuk: 0g, Só: 1g, Ca: 27,2mg
2024.03.14 Csütörtök	Gyümölcs tea, Búrkifli ^(1,3,7)	Csontleves levesbetét csiga tészta ⁽¹⁾ Fasírt húsgolyók sütőben sütvé ⁽¹⁾ Lencsefőzelék ^(1,7,10) Kenyér ⁽¹⁾	Csontleves levesbetét csiga tészta ⁽¹⁾ Reszelt csirkemáj Főtt burgonya Mongol saláta	Párizsi (sertés), Margarin, Telj.kiőrlésű zsemle ⁽¹⁾ , Zöldség
	E: 401kcal, zsír: 15g, tel.zsír: 0g, feh.: 7g, CH: 56,4g, Cuk: 6,4g, Só: 0g, Ca: 0mg	E: 1 002kcal, zsír: 50,9g, tel.zsír: 5,4g, feh.: 37,1g, CH: 96,9g, Cuk: 8,4g, Só: 0,6g, Ca: 117,2mg	E: 642kcal, zsír: 16,3g, tel.zsír: 2,8g, feh.: 38,8g, CH: 83,6g, Cuk: 0,8g, Só: 1,2g, Ca: 129,2mg	E: 292kcal, zsír: 12,2g, tel.zsír: 0,2g, feh.: 10,5g, CH: 34,1g, Cuk: 0g, Só: 0,9g, Ca: 15,2mg
2024.03.15 Péntek	Gyümölcs tea, Telj. kiőrlésű kenyér ⁽¹⁾ , Petrezselymes tojáskrém ^(1,3,7,10) , Zöldség	Paradicsomleves ^(1,9) Levesbetét ⁽¹⁾ Bácskai rizseshús (sertés) Csemege uborka ⁽¹⁰⁾	Paradicsomleves ^(1,9) Levesbetét ⁽¹⁾ Rántott csirkemell (sütőben sütvé) ^(1,3,7) Rizi-bizi Csemege uborka ⁽¹⁰⁾	Stangli ⁽¹⁾ , Gyümölcsjoghurt ⁽⁷⁾
	E: 275kcal, zsír: 8,1g, tel.zsír: 2,9g, feh.: 9,2g, CH: 40,9g, Cuk: 6,4g, Só: 0,6g, Ca: 45,4mg	E: 877kcal, zsír: 26,2g, tel.zsír: 1,6g, feh.: 32,6g, CH: 123,4g, Cuk: 15,3g, Só: 1,1g, Ca: 88,9mg	E: 834kcal, zsír: 21,8g, tel.zsír: 2,4g, feh.: 27,1g, CH: 128,7g, Cuk: 15,3g, Só: 2,9g, Ca: 74mg	E: 281kcal, zsír: 2,9g, tel.zsír: 1,1g, feh.: 9,1g, CH: 41,1g, Cuk: 7,4g, Só: 0,1g, Ca: 153,1mg

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. Csillagfűt

Étlap

2024. március 18. - 2024. március 24.

Iskola felső

12. hét	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna
2024.03.18 Hétfő	Tej ⁽⁷⁾ , Briós ^(1,3,7)	Tejfölös burgonyaleves ^(1,7) Tarhonyás hús ⁽¹⁾ Cékla saláta Gyümölcs	Tejfölös burgonyaleves ^(1,7) Zöldborsós csirketokány Bulgur ⁽¹⁾ Gyümölcs	Margarin, Telj.kiőrlésű zsemle ⁽¹⁾ , Diákcsemege
	E: 361kcal, zsír: 10,3g, tel.zsír: 5g, feh.: 12,1g, CH: 45,6g, Cuk: 8,1g, Só: 0,7g, Ca: 253,5mg	E: 769kcal, zsír: 22,4g, tel.zsír: 2,5g, feh.: 33,1g, CH: 105,8g, Cuk: 0g, Só: 1,6g, Ca: 109,6mg	E: 829kcal, zsír: 29,6g, tel.zsír: 4,1g, feh.: 36,9g, CH: 107,9g, Cuk: 0g, Só: 0,8g, Ca: 94,2mg	E: 295kcal, zsír: 9,2g, tel.zsír: 0,9g, feh.: 8g, CH: 39,7g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 30,6mg
2024.03.19 Kedd	Gyümölcs tea, Telj. kiőrlésű kenyér ⁽¹⁾ , Borzas sajtkrém ⁽⁷⁾	Májgaluskaleves ^(1,3) Gránátos kocka (Burgonyás tészta) ⁽¹⁾ Csemege uborka ⁽¹⁰⁾	Májgaluskaleves ^(1,3) Piskóta kocka ^(1,3) Csokoládé öntet ⁽⁷⁾	Pizzás papucs ^(1,7) , Gyümölcs
	E: 319kcal, zsír: 16,1g, tel.zsír: 9,2g, feh.: 7,8g, CH: 35,3g, Cuk: 6,4g, Só: 0,5g, Ca: 178mg	E: 751kcal, zsír: 20,6g, tel.zsír: 6g, feh.: 23,2g, CH: 116,4g, Cuk: 0g, Só: 2g, Ca: 98mg	E: 930kcal, zsír: 33,7g, tel.zsír: 8,2g, feh.: 24,8g, CH: 120,4g, Cuk: 23,7g, Só: 2,2g, Ca: 372mg	E: 337kcal, zsír: 14,6g, tel.zsír: 0g, feh.: 6,2g, CH: 44,2g, Cuk: 0g, Só: 1,6g, Ca: 45,8mg
2024.03.20 Szerda	Kakaó ⁽⁷⁾ , Burgonyás pogácsa ^(1,3,7)	Tárkonyos zöldségleves Levesbetét ⁽¹⁾ Sertéspörkölt ⁽¹⁾ Zöldbabfőzelék ^(1,7) Kenyer ⁽¹⁾	Tárkonyos zöldségleves Bakonyi sertésapró ^(1,7) Bulgur ⁽¹⁾ Gyümölcs	Margarin, Telj. kiőrlésű kenyér ⁽¹⁾ , Bécsi felvágott ⁽⁶⁾ , Zöldség
	E: 358kcal, zsír: 13,5g, tel.zsír: 1,7g, feh.: 11,7g, CH: 45,8g, Cuk: 10,3g, Só: 0,3g, Ca: 237,8mg	E: 564kcal, zsír: 17,5g, tel.zsír: 2,1g, feh.: 33,3g, CH: 65,6g, Cuk: 3g, Só: 1g, Ca: 271,3mg	E: 899kcal, zsír: 37,7g, tel.zsír: 6,1g, feh.: 36,9g, CH: 105,7g, Cuk: 0g, Só: 1,2g, Ca: 144,6mg	E: 285kcal, zsír: 12,7g, tel.zsír: 3g, feh.: 12,2g, CH: 30,1g, Cuk: 0g, Só: 1,2g, Ca: 31,8mg
2024.03.21 Csütörtök	Gyümölcs tea, Vajkrém ⁽⁷⁾ , Zsemle ⁽¹⁾	Köménymaglevés ⁽¹⁾ Pirított zsemlekocka ⁽¹⁾ Rántott csirkemell (sütőben sütve) ^(1,3,7) Burgonyapüré ⁽⁷⁾ Mongol saláta	Köménymaglevés ⁽¹⁾ Pirított zsemlekocka ⁽¹⁾ Borsos tokány(sertés) ⁽¹⁾ Párolt rizs Mongol saláta	Sajt szelet ⁽⁷⁾ , Margarin, Bajor rozskenyér tk. ⁽¹⁾ , Zöldség
	E: 200kcal, zsír: 4,4g, tel.zsír: 1,9g, feh.: 5g, CH: 35,1g, Cuk: 6,4g, Só: 0,5g, Ca: 11,8mg	E: 463kcal, zsír: 18,8g, tel.zsír: 5,2g, feh.: 21,4g, CH: 50,4g, Cuk: 0g, Só: 2,5g, Ca: 141,8mg	E: 863kcal, zsír: 30,6g, tel.zsír: 3,9g, feh.: 29,6g, CH: 112,8g, Cuk: 0g, Só: 0,8g, Ca: 77,1mg	E: 347kcal, zsír: 15,8g, tel.zsír: 7,2g, feh.: 16,4g, CH: 34,6g, Cuk: 0g, Só: 1,8g, Ca: 342,8mg
2024.03.22 Péntek	Tea citromos, Telj. kiőrlésű kenyér ⁽¹⁾ , Tonhalkrém ^(3,4,10) , Zöldség	100%-os rostos gyümölcslé Tejfölös-sonkás csirkemelltokány ⁽⁷⁾ Párolt rizs	100%-os rostos gyümölcslé Rozsdás sertéssült ⁽¹⁾ Burgonyapüré ⁽⁷⁾	Kifli ⁽¹⁾ , Kocka sajt ⁽⁷⁾
	E: 307kcal, zsír: 11,2g, tel.zsír: 1,6g, feh.: 11g, CH: 41,1g, Cuk: 10g, Só: 0,3g, Ca: 30,8mg	E: 1191kcal, zsír: 49,2g, tel.zsír: 12,7g, feh.: 27,3g, CH: 100,8g, Cuk: 0g, Só: 0,7g, Ca: 164mg	E: 706kcal, zsír: 24g, tel.zsír: 3,9g, feh.: 26,5g, CH: 38g, Cuk: 0g, Só: 1,2g, Ca: 140,3mg	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. Csillagfürt

Étlap

2024. március 25. - 2024. március 31.

Iskola felső

13. hét	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna
2024.03.25 Hétfő	Tej ⁽⁷⁾ , Fatörzs kifli ^(1,3,7)	Sertés raguleves Levesbetét ⁽¹⁾ Parajfőzelék ^(1,7) Főtt tojás ⁽³⁾ Főtt burgonya 1/2 Gyümölcs	Sertés raguleves Levesbetét ⁽¹⁾ Főtt makaróni ⁽¹⁾ Tejföl öntet ⁽⁷⁾ Reszelt sajt ⁽⁷⁾ Gyümölcs	Tej. kiőrlésű kenyér ⁽¹⁾ , Körözött ⁽⁷⁾ , Zöldség
	E: 520kcal, zsír: 8,9g, tel.zsír: 3g, feh.: 11,7g, CH: 86,2g, Cuk: 0g, Só: 0,3g, Ca: 261,6mg	E: 663kcal, zsír: 20,1g, tel.zsír: 2,8g, feh.: 36,4g, CH: 81,3g, Cuk: 0g, Só: 1,8g, Ca: 329,2mg	E: 982kcal, zsír: 31,6g, tel.zsír: 8,1g, feh.: 41g, CH: 130,4g, Cuk: 0g, Só: 1,6g, Ca: 312mg	E: 208kcal, zsír: 3,6g, tel.zsír: 1,6g, feh.: 12,4g, CH: 31,2g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 55,6mg
2024.03.26 Kedd	Tea citromos, Párizsi (sertés), Margarin, Bajor rozskenyér tk. ⁽¹⁾	Magyaros burgonyaleves ^(1,9) Budapest ragu Párolt rizs Túró desszert ^(5,7)	Magyaros burgonyaleves ^(1,9) Sárgarépás bulgur Fokhagymás sertés aprópecsenye ⁽¹⁾ Túró desszert ^(5,7)	Magvas zsemle ^(1,11) , Zöldfűszeres vajkrém ⁽⁷⁾ , Zöldség
	E: 322kcal, zsír: 11,8g, tel.zsír: 0g, feh.: 10,2g, CH: 43,3g, Cuk: 10g, Só: 1,6g, Ca: 33,3mg	E: 1 026kcal, zsír: 35,3g, tel.zsír: 7,6g, feh.: 36,6g, CH: 136,1g, Cuk: 11,5g, Só: 0,4g, Ca: 115,6mg	E: 755kcal, zsír: 28,9g, tel.zsír: 6,3g, feh.: 29,3g, CH: 91,2g, Cuk: 11,5g, Só: 1,6g, Ca: 100,2mg	E: 294kcal, zsír: 18,8g, tel.zsír: 5,8g, feh.: 7,2g, CH: 23,7g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 55,2mg
2024.03.27 Szerda	Kakaó ⁽⁷⁾ , Molnárka ^(1,3,7)	100%-os rostos gyümölcsle Lecsős virsli Tarhonya köret ⁽¹⁾	100%-os rostos gyümölcsle Rántott csirkemell (sütőben sütv) ^(1,3,7) Párolt rizs Csemege uborka ⁽¹⁰⁾	Margarin, Sajt szelet ⁽⁷⁾ , Tej.kiőrlésű zsemle ⁽¹⁾ , Zöldség
	E: 338kcal, zsír: 8,1g, tel.zsír: 3,8g, feh.: 12,7g, CH: 50,8g, Cuk: 12,7g, Só: 0,9g, Ca: 252mg	E: 1 136kcal, zsír: 44,5g, tel.zsír: 12,2g, feh.: 27,6g, CH: 98,8g, Cuk: 2g, Só: 1,4g, Ca: 57,6mg	E: 969kcal, zsír: 18,9g, tel.zsír: 2g, feh.: 23,3g, CH: 116,4g, Cuk: 0g, Só: 2,5g, Ca: 40,2mg	E: 353kcal, zsír: 16,1g, tel.zsír: 7,3g, feh.: 16,8g, CH: 34,6g, Cuk: 0g, Só: 1,1g, Ca: 325,6mg
2024.03.28 Csütörtök	Gyümölcs tea, Tojáskrém ^(1,3,7,10) , Tej. kiőrlésű kenyér ⁽¹⁾ , Zöldség	Zöldségkrémleves ^(1,7) Levesgyöngy ^(1,3,7) Tökfőzelék ^(1,7) Sertéspörkölt ⁽¹⁾ Kenyer ⁽¹⁾	Zöldségkrémleves ^(1,7) Levesgyöngy ^(1,3,7) Sárgaborsófőzelék ⁽¹⁾ Fasírt húsgolyók sütőben sütv ⁽¹⁾ Kenyer ⁽¹⁾	Stangli ⁽¹⁾ , Gyümölcsjoghurt ⁽⁷⁾
	E: 275kcal, zsír: 8,1g, tel.zsír: 2,9g, feh.: 9,2g, CH: 40,9g, Cuk: 6,4g, Só: 0,6g, Ca: 45mg	E: 872kcal, zsír: 41,9g, tel.zsír: 6,8g, feh.: 32,3g, CH: 87,4g, Cuk: 8g, Só: 5,3g, Ca: 211mg	E: 1 276kcal, zsír: 76,4g, tel.zsír: 12,4g, feh.: 37,3g, CH: 106,5g, Cuk: 0g, Só: 4,9g, Ca: 125,2mg	E: 281kcal, zsír: 2,9g, tel.zsír: 1,1g, feh.: 9,1g, CH: 41,1g, Cuk: 7,4g, Só: 0,1g, Ca: 153,1mg
2024.03.29 Péntek	Gyümölcs tea, Túrós táská ^(1,3,7)	Vaníliás almaleves ⁽⁷⁾ Rántott tengeri halfilé sütőben sütv ^(1,3,4) Petrezselymes burgonya Cékla saláta	Vaníliás almaleves ⁽⁷⁾ Bugaci sertésragu ⁽¹⁾ Galuska ^(1,3)	Kocka sajt ⁽⁷⁾ , Teljes kiőrlésű kifli ⁽¹⁾
	E: 235kcal, zsír: 9g, tel.zsír: 0g, feh.: 4,9g, CH: 32,9g, Cuk: 14,9g, Só: 0g, Ca: 42,5mg	E: 993kcal, zsír: 23,5g, tel.zsír: 4,2g, feh.: 30g, CH: 163,6g, Cuk: 57,3g, Só: 2,5g, Ca: 164,3mg	E: 1 353kcal, zsír: 47,1g, tel.zsír: 9,6g, feh.: 39,9g, CH: 185,4g, Cuk: 57,3g, Só: 1,3g, Ca: 137,9mg	E: 162kcal, zsír: 3,4g, tel.zsír: 1,1g, feh.: 7,2g, CH: 25,3g, Cuk: 0g, Só: 0,8g, Ca: 97,2mg

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