

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

Gimnázium

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. kiőrlésű kenyér ⁽¹⁾ , Vajkrém ⁽⁷⁾ , Zöldség
	E: 413kcal, zsír: 11,5g, tel.zsír: 6,4g, feh.: 19,7g, CH: 57,1g, Cuk: 0g, Só: 2g, Ca: 371,1mg	E: 1 084kcal, zsír: 33,1g, tel.zsír: 3,9g, feh.: 36,5g, CH: 148,1g, Cuk: 26,4g, Só: 1g, Ca: 425,3mg	E: 1 184kcal, zsír: 40,6g, tel.zsír: 7,4g, feh.: 45,9g, CH: 155,8g, Cuk: 0g, Só: 0,7g, Ca: 185,2mg	E: 286kcal, zsír: 5,3g, tel.zsír: 2g, feh.: 10g, CH: 49,1g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 38,2mg
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: 459kcal, zsír: 13,9g, tel.zsír: 4,1g, feh.: 11,2g, CH: 66,9g, Cuk: 12g, Só: 1,4g, Ca: 28,4mg	E: 1 041kcal, zsír: 23,4g, tel.zsír: 2,2g, feh.: 30,9g, CH: 116,1g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 53,2mg	E: 590kcal, zsír: 3,1g, tel.zsír: 0,3g, feh.: 10,3g, CH: 73,3g, Cuk: 0g, Só: 0,6g, Ca: 53,3mg	E: 523kcal, zsír: 26,1g, tel.zsír: 4,6g, feh.: 18g, CH: 45,3g, Cuk: 0g, Só: 1,8g, Ca: 101,9mg
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. kiőrlésű 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: 990kcal, zsír: 50,2g, tel.zsír: 4,2g, feh.: 27,4g, CH: 104,8g, Cuk: 15g, Só: 0,8g, Ca: 141,4mg	E: 759kcal, zsír: 24,8g, tel.zsír: 3,7g, feh.: 32,4g, CH: 97,9g, Cuk: 0g, Só: 2,7g, Ca: 114,4mg	E: 345kcal, zsír: 6,3g, tel.zsír: 0,7g, feh.: 18g, CH: 53,7g, Cuk: 0,6g, Só: 0,3g, Ca: 43mg
2024.02.29 Csütörtök	Gyümölcs tea, Tej. kiőrlésű kenyér ⁽¹⁾ , Főtt tojás kísétkezés ⁽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: 362kcal, zsír: 8,8g, tel.zsír: 1g, feh.: 13,9g, CH: 56,4g, Cuk: 7,2g, Só: 0,3g, Ca: 49,7mg	E: 1 034kcal, zsír: 58,8g, tel.zsír: 14,3g, feh.: 36g, CH: 88,7g, Cuk: 0g, Só: 2,1g, Ca: 150mg	E: 584kcal, zsír: 22,8g, tel.zsír: 4g, feh.: 23,1g, CH: 69,4g, Cuk: 5g, Só: 1,7g, Ca: 174mg	E: 292kcal, zsír: 3,3g, tel.zsír: 1,1g, feh.: 9,5g, CH: 46,4g, Cuk: 0g, Só: 0,8g, Ca: 101,3mg
2024.03.01 Péntek	Gyümölcs tea, Tej. kiőrlésű 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: 323kcal, zsír: 4g, tel.zsír: 1,6g, feh.: 15,7g, CH: 55,6g, Cuk: 7,2g, Só: 0,1g, Ca: 62mg	E: 1 050kcal, zsír: 32,3g, tel.zsír: 3,1g, feh.: 39,6g, CH: 146,9g, Cuk: 29,9g, Só: 0,4g, Ca: 115,6mg	E: 565kcal, zsír: 15,2g, tel.zsír: 3,8g, feh.: 36,2g, CH: 69,4g, Cuk: 29,9g, Só: 1g, Ca: 166,4mg	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. Szezámag és abból készült termékek, 12. Kén-dioxid, 13. Puhatestűek, 14. Csillagfűrt

Étlap

2024. március 4. - 2024. március 10.

Gimnázium

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: 591kcal, zsír: 14,3g, tel.zsír: 7,4g, feh.: 17g, CH: 80,6g, Cuk: 10g, Só: 1,3g, Ca: 269,9mg	E: 784kcal, zsír: 19,7g, tel.zsír: 9,1g, feh.: 25g, CH: 124,4g, Cuk: 49,1g, Só: 1,9g, Ca: 511,9mg	E: 780kcal, zsír: 27,2g, tel.zsír: 8,9g, feh.: 24,4g, CH: 105g, Cuk: 20g, Só: 1,7g, Ca: 284,3mg	E: 433kcal, zsír: 13,8g, tel.zsír: 6,1g, feh.: 11,3g, CH: 65,1g, 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: 318kcal, zsír: 12,1g, tel.zsír: 1,7g, feh.: 10,4g, CH: 41,9g, Cuk: 7,2g, Só: 0,9g, Ca: 25mg	E: 848kcal, zsír: 25,3g, tel.zsír: 4,5g, feh.: 45,8g, CH: 114g, Cuk: 0g, Só: 1g, Ca: 121,9mg	E: 802kcal, zsír: 39,1g, tel.zsír: 5,3g, feh.: 32,1g, CH: 78,1g, Cuk: 0g, Só: 1,4g, Ca: 89,6mg	E: 339kcal, zsír: 3,6g, tel.zsír: 1,3g, feh.: 12,8g, CH: 53,1g, Cuk: 0g, Só: 0,8g, Ca: 187,9mg
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: 581kcal, zsír: 16,6g, tel.zsír: 3g, feh.: 10g, CH: 80,6g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 240mg	E: 1 246kcal, zsír: 34g, tel.zsír: 6,7g, feh.: 32,4g, CH: 200,6g, Cuk: 36,3g, Só: 0,7g, Ca: 110,6mg	E: 1 192kcal, zsír: 48,1g, tel.zsír: 9,9g, feh.: 34,9g, CH: 153,3g, Cuk: 18g, Só: 0,7g, Ca: 357,7mg	E: 284kcal, zsír: 5,2g, tel.zsír: 0,1g, feh.: 9,8g, CH: 49g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 37mg
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	Sajtos stangli ^(1,7) , Gyümölcs
	E: 323kcal, zsír: 4,5g, tel.zsír: 1,8g, feh.: 14,5g, CH: 55,6g, Cuk: 7,2g, Só: 0,6g, Ca: 70mg	E: 711kcal, zsír: 16,6g, tel.zsír: 1,4g, feh.: 43,2g, CH: 94,3g, Cuk: 9g, Só: 0,7g, Ca: 316,1mg	E: 757kcal, zsír: 21,7g, tel.zsír: 3,1g, feh.: 39g, CH: 98,5g, Cuk: 0g, Só: 1,8g, Ca: 99,8mg	E: 335kcal, zsír: 18,1g, tel.zsír: 0g, feh.: 5,7g, CH: 34,8g, 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 ^{e(1,3,4)} Kukoricás rizs Tartármártás ^(3,7,10)	Túró desszert ^(5,7) , Gyümölcs
	E: 364kcal, zsír: 8g, tel.zsír: 1g, feh.: 18,4g, CH: 54,4g, Cuk: 7,2g, Só: 0,7g, Ca: 39,8mg	E: 745kcal, zsír: 23g, tel.zsír: 3,1g, feh.: 29,7g, CH: 46g, Cuk: 0g, Só: 1,5g, Ca: 129,3mg	E: 922kcal, zsír: 26,8g, tel.zsír: 5,3g, feh.: 28,4g, CH: 84,7g, Cuk: 3,4g, Só: 2,3g, Ca: 92mg	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.

Gimnázium

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: 709kcal, zsír: 18g, tel.zsír: 3,4g, feh.: 26,4g, CH: 108g, Cuk: 0g, Só: 5,9g, Ca: 172,8mg	E: 1 104kcal, zsír: 35,9g, tel.zsír: 8,5g, feh.: 43,8g, CH: 155,5g, Cuk: 0g, Só: 2,4g, Ca: 370,6mg	E: 433kcal, zsír: 13,5g, tel.zsír: 0,3g, feh.: 11,2g, CH: 66g, 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: 292kcal, zsír: 7,4g, tel.zsír: 1g, feh.: 14,5g, CH: 41,7g, Cuk: 7,2g, Só: 1,3g, Ca: 34mg	E: 1 106kcal, zsír: 32,7g, tel.zsír: 4,2g, feh.: 36g, CH: 108,1g, Cuk: 12g, Só: 0,9g, Ca: 236,4mg	E: 930kcal, zsír: 4,5g, tel.zsír: 0,6g, feh.: 40,9g, CH: 121,7g, Cuk: 2,9g, Só: 1,2g, Ca: 83,2mg	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: 570kcal, zsír: 24,1g, tel.zsír: 1,7g, feh.: 16,3g, CH: 71,6g, Cuk: 10g, Só: 2,1g, Ca: 390,7mg	E: 1 025kcal, zsír: 39,4g, tel.zsír: 6,5g, feh.: 39,4g, CH: 133,4g, Cuk: 8,4g, Só: 2g, Ca: 143,9mg	E: 714kcal, zsír: 25,1g, tel.zsír: 8,3g, feh.: 27,9g, CH: 89,4g, Cuk: 5g, Só: 2,7g, Ca: 69,6mg	E: 382kcal, zsír: 14,4g, tel.zsír: 3,3g, feh.: 13,7g, CH: 49,1g, Cuk: 0g, Só: 1g, Ca: 40,6mg
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: 404kcal, zsír: 15g, tel.zsír: 0g, feh.: 7g, CH: 57,2g, Cuk: 7,2g, Só: 0g, Ca: 0mg	E: 1 124kcal, zsír: 55,8g, tel.zsír: 5,7g, feh.: 43,8g, CH: 109,4g, Cuk: 9,4g, Só: 0,7g, Ca: 129,6mg	E: 713kcal, zsír: 18,2g, tel.zsír: 3,1g, feh.: 43,1g, CH: 92,8g, Cuk: 0,9g, Só: 1,3g, Ca: 140,8mg	E: 453kcal, zsír: 13,1g, tel.zsír: 0,4g, feh.: 15,9g, CH: 66,7g, Cuk: 0g, Só: 0,9g, Ca: 16,6mg
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: 379kcal, zsír: 8,8g, tel.zsír: 2,9g, feh.: 13,2g, CH: 60,9g, Cuk: 7,2g, Só: 0,7g, Ca: 59,7mg	E: 943kcal, zsír: 27,9g, tel.zsír: 1,6g, feh.: 35,9g, CH: 132,8g, Cuk: 17g, Só: 1,3g, Ca: 98,9mg	E: 909kcal, zsír: 23,6g, tel.zsír: 2,5g, feh.: 28,6g, CH: 141,5g, Cuk: 17g, Só: 3g, Ca: 82,9mg	E: 471kcal, zsír: 3,2g, tel.zsír: 1,1g, feh.: 13,8g, CH: 69,6g, Cuk: 7,4g, Só: 0,1g, Ca: 163,6mg

Jó étvágyat kívánunk!

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

1. Glutént tartalmazó gabona, 2. Rákkfélek 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 18. - 2024. március 24.

Gimnázium

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: 601kcal, zsír: 15,1g, tel.zsír: 6,9g, feh.: 17,4g, CH: 80,6g, Cuk: 16,3g, Só: 1,2g, Ca: 267mg	E: 845kcal, zsír: 24,3g, tel.zsír: 2,7g, feh.: 36,7g, CH: 116,5g, Cuk: 0g, Só: 1,8g, Ca: 119,9mg	E: 902kcal, zsír: 31,8g, tel.zsír: 4,3g, feh.: 41g, CH: 117,6g, Cuk: 0g, Só: 0,8g, Ca: 100,9mg	E: 466kcal, zsír: 10,6g, tel.zsír: 1,1g, feh.: 13,5g, CH: 72,8g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 34mg
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: 417kcal, zsír: 16,6g, tel.zsír: 9,2g, feh.: 11,5g, CH: 54,9g, Cuk: 7,2g, Só: 0,6g, Ca: 190mg	E: 838kcal, zsír: 23,1g, tel.zsír: 6,8g, feh.: 25,8g, CH: 129,7g, Cuk: 0g, Só: 2,3g, Ca: 110,1mg	E: 987kcal, zsír: 36g, tel.zsír: 9,2g, feh.: 26,6g, CH: 127,8g, Cuk: 26,4g, Só: 2,4g, Ca: 407,2mg	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) Kenyér ⁽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: 608kcal, zsír: 19g, tel.zsír: 2,3g, feh.: 36,3g, CH: 70,1g, Cuk: 3g, Só: 1,1g, Ca: 287,8mg	E: 984kcal, zsír: 41,1g, tel.zsír: 6,7g, feh.: 41g, CH: 115,6g, Cuk: 0g, Só: 1,4g, Ca: 159,2mg	E: 382kcal, zsír: 13,2g, tel.zsír: 3g, feh.: 16,1g, CH: 49,3g, Cuk: 0g, Só: 1,2g, Ca: 45,2mg
2024.03.21 Csütörtök	Gyümölcs tea, Vajkrém ⁽⁷⁾ , Zsemle ⁽¹⁾	Köménymagleves ⁽¹⁾ Pirított zsemlekocka ⁽¹⁾ Rántott csirkemell (sütőben sütve) ^(1,3,7) Burgonyapüré ⁽⁷⁾ Mongol saláta	Köménymagleves ⁽¹⁾ Pirított zsemlekocka ⁽¹⁾ Borsos tokány(sertés) ⁽¹⁾ Párolt rizs Mongol saláta	Sajt szelet ⁽⁷⁾ , Margarin, Bajor rozskenyér tk. ⁽¹⁾ , Zöldség
	E: 340kcal, zsír: 4,7g, tel.zsír: 1,9g, feh.: 9,7g, CH: 64,4g, Cuk: 7,2g, Só: 1g, Ca: 22,4mg	E: 482kcal, zsír: 19,2g, tel.zsír: 5,3g, feh.: 22,1g, CH: 53,6g, Cuk: 0g, Só: 2,5g, Ca: 154,7mg	E: 958kcal, zsír: 33,6g, tel.zsír: 4,1g, feh.: 33,1g, CH: 125,9g, Cuk: 0g, Só: 0,9g, Ca: 83,4mg	E: 349kcal, zsír: 15,8g, tel.zsír: 7,2g, feh.: 16,5g, CH: 35g, Cuk: 0g, Só: 1,8g, Ca: 344,2mg
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: 417kcal, zsír: 12,9g, tel.zsír: 1,8g, feh.: 15,3g, CH: 60,3g, Cuk: 10g, Só: 0,3g, Ca: 44,3mg	E: 1 308kcal, zsír: 55,2g, tel.zsír: 14,3g, feh.: 30,8g, CH: 112,6g, Cuk: 0g, Só: 0,8g, Ca: 184,5mg	E: 753kcal, zsír: 26,1g, tel.zsír: 4,2g, feh.: 29,5g, CH: 41,6g, Cuk: 0g, Só: 1,3g, Ca: 155,9mg	E: 292kcal, zsír: 3,3g, tel.zsír: 1,1g, feh.: 9,5g, CH: 46,4g, Cuk: 0g, Só: 0,8g, Ca: 101,3mg

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. Csillagfürt

Étlap

2024. március 25. - 2024. március 31.

Gimnázium

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: 702kcal, zsír: 21,2g, tel.zsír: 2,9g, feh.: 37,9g, CH: 86,8g, Cuk: 0g, Só: 2,1g, Ca: 363,7mg	E: 1 144kcal, zsír: 42,9g, tel.zsír: 9,4g, feh.: 43,4g, CH: 143g, Cuk: 0g, Só: 1,7g, Ca: 321,2mg	E: 305kcal, zsír: 4,1g, tel.zsír: 1,6g, feh.: 16,2g, CH: 50,4g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 69mg
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 134kcal, zsír: 38,6g, tel.zsír: 8g, feh.: 40,5g, CH: 151,2g, Cuk: 11,5g, Só: 0,4g, Ca: 125,4mg	E: 834kcal, zsír: 31,8g, tel.zsír: 6,5g, feh.: 32,6g, CH: 100,7g, Cuk: 11,5g, Só: 1,8g, Ca: 108,6mg	E: 467kcal, zsír: 25,5g, tel.zsír: 5,8g, feh.: 13,3g, CH: 45,7g, Cuk: 0g, Só: 0,9g, Ca: 102,5mg
2024.03.27 Szerda	Kakaó ⁽⁷⁾ , Molnárka ^(1,3,7)	100%-os rostos gyümölcslé Lecsós virsli Tarhonya köret ⁽¹⁾	100%-os rostos gyümölcslé Rántott csirkemell (sütőben sütvé) ^(1,3,7) Párolt rizs Csemege uborka ⁽¹⁰⁾	Margarin, Sajt szelet ⁽⁷⁾ , Tej.kiőrlésű zsemle ⁽¹⁾ , Zöldség
	E: 535kcal, zsír: 13,1g, tel.zsír: 5,8g, feh.: 18,3g, CH: 80,5g, Cuk: 15,1g, Só: 1,5g, Ca: 266,2mg	E: 1 169kcal, zsír: 47,5g, tel.zsír: 13g, feh.: 28,9g, CH: 99g, Cuk: 2g, Só: 1,6g, Ca: 59,8mg	E: 1 036kcal, zsír: 20,3g, tel.zsír: 2,2g, feh.: 24,5g, CH: 128,3g, Cuk: 0g, Só: 2,5g, Ca: 45,6mg	E: 515kcal, zsír: 17g, tel.zsír: 7,5g, feh.: 22,2g, CH: 67,3g, Cuk: 0g, Só: 1,1g, Ca: 327mg
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 sütvé ⁽¹⁾ Kenyer ⁽¹⁾	Stangli ⁽¹⁾ , Gyümölcsjoghurt ⁽⁷⁾
	E: 379kcal, zsír: 8,8g, tel.zsír: 2,9g, feh.: 13,2g, CH: 60,9g, Cuk: 7,2g, Só: 0,7g, Ca: 59,3mg	E: 930kcal, zsír: 45,1g, tel.zsír: 7,2g, feh.: 35,1g, CH: 91,6g, Cuk: 9g, Só: 5,8g, Ca: 227,9mg	E: 1 403kcal, zsír: 82,3g, tel.zsír: 12,8g, feh.: 44g, CH: 118,1g, Cuk: 0g, Só: 5,4g, Ca: 136,3mg	E: 471kcal, zsír: 3,2g, tel.zsír: 1,1g, feh.: 13,8g, CH: 69,6g, Cuk: 7,4g, Só: 0,1g, Ca: 163,6mg
2024.03.29 Péntek	Gyümölcs tea, Túrós táská ^(1,3,7)	Vaníliás almaleves ⁽⁷⁾ Rántott tengeri halfilé sütőben sütvé ^(1,3,4) Petrezselymes burgonya Cékla saláta	Vaníliás almaleves ⁽⁷⁾ Bugaci sertésragu ⁽¹⁾ Galuska ^(1,3)	Kocka sajt ⁽⁷⁾ , Teljes kiőrlésű kifli ⁽¹⁾
	E: 238kcal, zsír: 9g, tel.zsír: 0g, feh.: 4,9g, CH: 33,7g, Cuk: 15,7g, Só: 0g, Ca: 42,5mg	E: 1 083kcal, zsír: 25,1g, tel.zsír: 4,5g, feh.: 33,3g, CH: 179g, Cuk: 62,5g, Só: 2,8g, Ca: 177,9mg	E: 1 459kcal, zsír: 49,8g, tel.zsír: 9,9g, feh.: 43,7g, CH: 201,3g, Cuk: 62,5g, Só: 1,4g, Ca: 145,1mg	E: 288kcal, zsír: 4,2g, tel.zsír: 1,2g, feh.: 12,5g, CH: 49,8g, Cuk: 0g, Só: 1,4g, Ca: 109,9mg

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