

Étlap
2024. április 1. - 2024. április 7.

Iskola felső

14. hét	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna
2024.04.01 Hétfő	Tej ⁽⁷⁾ , Sajtos kifli ^(1,3)	Hamis gulyásleves ^(1,3,9) Tejbendara ^(1,7) Fahéj szórás Kenyér ⁽¹⁾ Gyümölcs	Hamis gulyásleves ^(1,3,9) Darás metélt ⁽¹⁾ Baracklekvár öntet Kenyér ⁽¹⁾ Gyümölcs	Magyaros vajkrém ⁽⁷⁾ , Telj. kiórlésű 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
2024.04.02 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 kiórlésű 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
2024.04.03 Szerda	Kakaó ⁽⁷⁾ , Fatörzs kifli ^(1,3,7)	Köménymagleves ⁽¹⁾ Píritott zsemlekocka ⁽¹⁾ Paradicsomos káposzta ^{*(1)} Sült virsli Kenyér ⁽¹⁾	Köménymagleves ⁽¹⁾ Píritott 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
2024.04.04 Csütörtök	Gyümölcs tea, Sajtkrém ⁽⁷⁾ , Telj. kiórlésű 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 sütvé ^(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
2024.04.05 Péntek	Gyümölcs tea, Tojáskrém ^(1,3,7,10) , Bajor rozskenyér tk. ⁽¹⁾	Vegyes gyümölcsleves ⁽⁷⁾ Tarhonyás hús ⁽¹⁾ Mongol saláta	Vegyes gyümölcsleves ⁽⁷⁾ Rántott csirkemell (sütőben sütvé) ^(1,3,7) Vajas tört burgonya 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: 700kcal, zsír: 17,3g, tel.zsír: 2,1g, feh.: 30,7g, CH: 103g, Cuk: 19,6g, Só: 0,7g, Ca: 109,6mg	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. Szezámmag és abból készült termékek, 12. Kén-dioxid, 13. Puhatestűek, 14. Csillagfűrt

Étlap

2024. április 8. - 2024. április 14.

Iskola felső

15. hét	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna
2024.04.08 Hétfő	Tej ⁽⁷⁾ , Pizzás csiga ^(1,7)	Sajtkrémleves ^(1,7) Levesgyöngy ^(1,3,7) Pincepörkölt ^(sertés) Csemege uborka ⁽¹⁰⁾ Kenyér ⁽¹⁾ Gyümölcs	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
2024.04.09 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
2024.04.10 Szerda	Gyümölcs tea, Zsemle ⁽¹⁾ , Magyaros vajkrém ⁽⁷⁾	Frankfurti leves ^(1,7) Lekváros gombóc ^(1,3) Porcukor szórat	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
2024.04.11 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
2024.04.12 Péntek	Gyümölcs tea, Telj. kiőrlésű kenyér ⁽¹⁾ , Kenőmájás, Zöldség	Csontleves Cérnametél ⁽¹⁾ Rántott tengeri halrudacska ^(1,3,4) Párolt rizs Tartármártás ^(3,7,10)	Csontleves Cérnametél ⁽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: 706kcal, zsír: 23,2g, tel.zsír: 2,9g, feh.: 33,9g, CH: 94,5g, Cuk: 0g, Só: 0,9g, Ca: 107,8mg	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. április 15. - 2024. április 21.

Iskola felső

16. hét	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna
2024.04.15 Hétfő	Tej ⁽⁷⁾ , Fatörzs kifli ^(1,3,7)	Lebbencsleves ⁽¹⁾ Bácskai rizseshús (sertés) Csemege uborka ⁽¹⁰⁾	Lebbencsleves ⁽¹⁾ Zöldbabfőzelék ^(1,7) Sült virsli Kenyér ⁽¹⁾	Főtt tojás kísétkelés ⁽³⁾ , Margarin, Bajor rozskenyér tk. ⁽¹⁾ , Zöldség
	E: 520kcal, zsír: 8,9g, tel.zsír: 3g, feh.: 11,7g, CH: 86,2g, Cuk: 0g, Só: 0,3g, Ca: 261,6mg	E: 798kcal, zsír: 24,5g, tel.zsír: 2g, feh.: 32,1g, CH: 108,4g, Cuk: 0g, Só: 0,7g, Ca: 75,5mg	E: 621kcal, zsír: 27,2g, tel.zsír: 9,3g, feh.: 27,1g, CH: 65,4g, Cuk: 3g, Só: 1,4g, Ca: 224,3mg	E: 248kcal, zsír: 8,1g, tel.zsír: 0,9g, feh.: 9,4g, CH: 34,1g, Cuk: 0g, Só: 0,9g, Ca: 35,4mg
2024.04.16 Kedd	Gyümölcs tea, Margarin, Telj. kiőrlésű kenyér ⁽¹⁾ , Diákcsemege	Csurgatott tojásleves ^(1,3) Bolognai spagetti(sertés) ⁽¹⁾ Reszelt sajt ⁽⁷⁾	Csurgatott tojásleves ^(1,3) Bakonyi csirkeapró ^(1,7) Párolt rizs	Túrós táska ^(1,3,7) , Gyümölcs
	E: 303kcal, zsír: 9g, tel.zsír: 0,7g, feh.: 8,2g, CH: 42g, Cuk: 6,4g, Só: 0,2g, Ca: 48,6mg	E: 878kcal, zsír: 34,3g, tel.zsír: 4,7g, feh.: 36,2g, CH: 103,4g, Cuk: 10,8g, Só: 0,9g, Ca: 241,2mg	E: 810kcal, zsír: 22g, tel.zsír: 3,8g, feh.: 37,3g, CH: 111,8g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 67,7mg	E: 262kcal, zsír: 9,6g, tel.zsír: 0g, feh.: 5,5g, CH: 37g, Cuk: 8,5g, Só: 0g, Ca: 58,3mg
2024.04.17 Szerda	Kakaó ⁽⁷⁾ , Sajtos stangli ^(1,7)	Zöldborsóleves ^(1,3) Sertéspörkölt ⁽¹⁾ Szarvacska köret ⁽¹⁾ Gyümölcs	Zöldborsóleves ^(1,3) Túrós gombóc ^(1,3,7) Porcukor szórat Gyümölcs	Zala felvágott, Margarin, Bajor rozskenyér tk. ⁽¹⁾
	E: 283kcal, zsír: 11,9g, tel.zsír: 1,7g, feh.: 9,7g, CH: 33,1g, Cuk: 10,3g, Só: 0,3g, Ca: 237,8mg	E: 747kcal, zsír: 16,4g, tel.zsír: 1,3g, feh.: 34,5g, CH: 112,6g, Cuk: 5g, Só: 0,3g, Ca: 94,2mg	E: 826kcal, zsír: 24g, tel.zsír: 8,2g, feh.: 34,8g, CH: 123,2g, Cuk: 25g, Só: 1,3g, Ca: 53,8mg	E: 288kcal, zsír: 12,4g, tel.zsír: 2,9g, feh.: 11,2g, CH: 32,6g, Cuk: 0g, Só: 1,6g, Ca: 25,3mg
2024.04.18 Csütörtök	Gyümölcs tea, Barackos túrókrém ⁽⁷⁾ , Telj. kiőrlésű kenyér ⁽¹⁾	Kertészleves Levesbetét ⁽¹⁾ Lencsefőzelék ^(1,7,10) Sült virsli Kenyér ⁽¹⁾	Kertészleves Levesbetét ⁽¹⁾ Fasírt húsgolyók sütőben sütve ⁽¹⁾ Paradicsomos káposzta ^{*(1)}	Búrkifli ^(1,3,7) , Gyümölcs
	E: 308kcal, zsír: 8,3g, tel.zsír: 4g, feh.: 13,4g, CH: 44,1g, Cuk: 12,6g, Só: 0,1g, Ca: 98,2mg	E: 769kcal, zsír: 31g, tel.zsír: 9,1g, feh.: 38g, CH: 83,2g, Cuk: 8,4g, Só: 1,6g, Ca: 145mg	E: 826kcal, zsír: 46,2g, tel.zsír: 4,2g, feh.: 19,6g, CH: 80,9g, Cuk: 15g, Só: 0,7g, Ca: 126,8mg	E: 427kcal, zsír: 15,6g, tel.zsír: 0g, feh.: 7,6g, CH: 60,5g, Cuk: 0g, Só: 0g, Ca: 15,8mg
2024.04.19 Péntek	Gyümölcs tea, Félbarna kenyér ⁽¹⁾ , Borzas sajtkrém ⁽⁷⁾ , Zöldség	Magyaros burgonyaleves ^(1,9) Paprikás sertésapró ⁽¹⁾ Bulgur ⁽¹⁾	Magyaros burgonyaleves ^(1,9) Rántott sertésszelet ^(1,3) Rizi-bizi Csemege uborka ⁽¹⁰⁾	Teljes kiőrlésű kifli ⁽¹⁾ , Ivójoghurt ⁽⁷⁾
	E: 341kcal, zsír: 16,1g, tel.zsír: 9,2g, feh.: 8,5g, CH: 40,2g, Cuk: 6,4g, Só: 0,5g, Ca: 177,6mg	E: 793kcal, zsír: 27,2g, tel.zsír: 2,3g, feh.: 35,9g, CH: 104,8g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 91mg	E: 919kcal, zsír: 36,1g, tel.zsír: 4g, feh.: 26,2g, CH: 118,3g, Cuk: 0g, Só: 0,6g, Ca: 80,1mg	E: 217kcal, zsír: 3,2g, tel.zsír: 1,1g, feh.: 9,6g, CH: 37g, Cuk: 7,4g, Só: 0,8g, Ca: 155,2mg

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

Étlap
2024. április 22. - 2024. április 28.

Iskola felső

17. hét	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna
2024.04.22 Hétfő	Tej ⁽⁷⁾ , Pizzás papucs ^(1,7)	Alföldi tarhonya leves ⁽¹⁾ Zöldborsófőzelék ^(1,7) Főtt tojás ⁽³⁾ Gyümölcs	Alföldi tarhonya leves ⁽¹⁾ Metélt tészta ⁽¹⁾ Túró ⁽⁷⁾ Tejföl öntet ⁽⁷⁾ Gyümölcs	Tej.kiőrlésű zsemle ⁽¹⁾ , Paprikás szalámi, Margarin
	E: 406kcal, zsír: 19,6g, tel.zsír: 3g, feh.: 12,4g, CH: 44,3g, Cuk: 0g, Só: 1,9g, Ca: 270mg	E: 486kcal, zsír: 9g, tel.zsír: 2,4g, feh.: 25,3g, CH: 74,2g, Cuk: 8g, Só: 1g, Ca: 291,2mg	E: 956kcal, zsír: 33,3g, tel.zsír: 7,2g, feh.: 28,9g, CH: 133,1g, Cuk: 0g, Só: 0,6g, Ca: 145mg	E: 294kcal, zsír: 14g, tel.zsír: 3,4g, feh.: 9,2g, CH: 32,5g, Cuk: 0g, Só: 0,9g, Ca: 3,6mg
2024.04.23 Kedd	Gyümölcs tea, Bajor rozskenyér tk. ⁽¹⁾ , Körözött ⁽⁷⁾ , Zöldség	Májgaluskaleves ^(1,3) Piskóta kocka ^(1,3) Csokoládé öntet ⁽⁷⁾	Májgaluskaleves ^(1,3) Tejbendara ^(1,7) Fahéj szórás	Magvas kelt pogácsa ^(1,3,7) , Gyümölcs
	E: 245kcal, zsír: 3,4g, tel.zsír: 1,5g, feh.: 11,7g, CH: 41,6g, Cuk: 6,4g, Só: 0,7g, Ca: 54,8mg	E: 930kcal, zsír: 33,7g, tel.zsír: 8,2g, feh.: 24,8g, CH: 120,4g, Cuk: 23,7g, Só: 2,2g, Ca: 372mg	E: 673kcal, zsír: 17g, tel.zsír: 7,1g, feh.: 20,2g, CH: 108,3g, Cuk: 39,2g, Só: 2,1g, Ca: 340,2mg	E: 312kcal, zsír: 11g, tel.zsír: 0g, feh.: 5,2g, CH: 44,5g, Cuk: 0g, Só: 0,9g, Ca: 15,8mg
2024.04.24 Szerda	Tejeskávé ⁽⁷⁾ , Sajtos stangli ^(1,7)	Köménymagleves ⁽¹⁾ Pírtott zsemlekocka ⁽¹⁾ Zöldbabfőzelék ^(1,7) Sült virsli Kenyér ⁽¹⁾ Gyümölcs	Köménymagleves ⁽¹⁾ Pírtott zsemlekocka ⁽¹⁾ Sajtos csirkeragu ⁽⁷⁾ Vajas tört burgonya Gyümölcs	Tej.kiőrlésű rozsos zsemle ⁽¹⁾ , Mogyorókrém ^(5,7)
	E: 298kcal, zsír: 11,9g, tel.zsír: 1,7g, feh.: 9,6g, CH: 36,8g, Cuk: 10g, Só: 0,3g, Ca: 230,7mg	E: 665kcal, zsír: 31,1g, tel.zsír: 10,7g, feh.: 26,4g, CH: 67,2g, Cuk: 3g, Só: 1,5g, Ca: 237,4mg	E: 969kcal, zsír: 57,1g, tel.zsír: 15,7g, feh.: 31,9g, CH: 80g, Cuk: 0g, Só: 1,6g, Ca: 208mg	E: 255kcal, zsír: 7g, tel.zsír: 2,3g, feh.: 6,2g, CH: 41,3g, Cuk: 9,6g, Só: 0,3g, Ca: 24mg
2024.04.25 Csütörtök	Gyümölcs tea, Tonhalkrém ^(3,4,10) , Bajor rozskenyér tk. ⁽¹⁾	Paradicsomleves ^(1,9) Levesbetét ⁽¹⁾ Sertéssült Petrezselymes burgonya Csalamádé	Paradicsomleves ^(1,9) Levesbetét ⁽¹⁾ Zöldborsós sertés apró Párolt rizs	Margarin, Sajt szelet ⁽⁷⁾ , Zsemle ⁽¹⁾ , Zöldség
	E: 292kcal, zsír: 10,9g, tel.zsír: 1,5g, feh.: 9,4g, CH: 39g, Cuk: 6,4g, Só: 0,9g, Ca: 17,9mg	E: 825kcal, zsír: 32g, tel.zsír: 3,4g, feh.: 31,7g, CH: 100,4g, Cuk: 15,3g, Só: 1,8g, Ca: 89,2mg	E: 963kcal, zsír: 29,5g, tel.zsír: 2,1g, feh.: 32,5g, CH: 137,3g, Cuk: 15,3g, Só: 0,7g, Ca: 75mg	E: 330kcal, zsír: 15,6g, tel.zsír: 7,2g, feh.: 16,2g, CH: 30,9g, Cuk: 0g, Só: 1,6g, Ca: 336,2mg
2024.04.26 Péntek	Gyümölcs tea, Margarin, Olasz felvágott, Tej. kiőrlésű kenyér ⁽¹⁾	Daragaluska alap leves Daragaluska betét ^(1,3) Rántott csirkemell (sütőben sütvé) ^(1,3,7) Párolt rizs Mongol saláta	Daragaluska alap leves Daragaluska betét ^(1,3) Tejfölös burgonyafőzelék ^(1,7) Tej. kiőrlésű kenyér ⁽¹⁾ Vagdalt húspogácsa ^(1,3)	Kakaós csiga, Gyümölcs
	E: 338kcal, zsír: 13,4g, tel.zsír: 4,6g, feh.: 11,1g, CH: 34,8g, Cuk: 6,4g, Só: 1g, Ca: 21,2mg	E: 838kcal, zsír: 24,2g, tel.zsír: 2,7g, feh.: 26,1g, CH: 124,8g, Cuk: 0g, Só: 2,3g, Ca: 88,1mg	E: 1158kcal, zsír: 73,8g, tel.zsír: 7,3g, feh.: 31,9g, CH: 88,3g, Cuk: 0g, Só: 1,3g, Ca: 226,1mg	E: 207kcal, zsír: 4,4g, tel.zsír: 0g, feh.: 4,1g, CH: 38,1g, Cuk: 0g, Só: 0g, Ca: 15,8mg

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. Csillagfűrt

Étlap
2024. április 29. - 2024. május 5.

Iskola felső

18. hét	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna
2024.04.29 Hétfő	Tej ⁽⁷⁾ , Csokis gabonagolyó ^(1,6)	Gulyásleves* ^(1,3,9) Gránátos kocka (Burgonyás tészta) ⁽¹⁾ Csemege uborka ⁽¹⁰⁾ Kenyér ⁽¹⁾ Gyümölcs	Gulyásleves* ^(1,3,9) Metélt tészta ⁽¹⁾ Kenyér ⁽¹⁾ Dió szórát ⁽⁸⁾ Gyümölcs	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 225kcal, zsír: 46,6g, tel.zsír: 6,4g, feh.: 36,7g, CH: 162g, Cuk: 15g, Só: 0,7g, Ca: 135,5mg	E: 252kcal, zsír: 7,3g, tel.zsír: 1g, feh.: 14g, CH: 32,5g, Cuk: 0g, Só: 1,3g, Ca: 26,9mg
2024.04.30 Kedd	Gyümölcs tea, Zala felvágott, Margarin, Telj. kiórlésű kenyér ⁽¹⁾	Magyaros burgonyaleves ^(1,9) Finomfőzelék ^(1,7) Fasírt húsgolyók sütőben sütve ⁽¹⁾ Kenyér ⁽¹⁾	Magyaros burgonyaleves ^(1,9) Rántott tengeri halfilé sütőben sütve ^(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
2024.05.01 Szerda	Kakaó ⁽⁷⁾ , Sajtos kifli ^(1,3)	Zöldségregmleves ^(1,7) Levesgyöngy ^(1,3,7) Lecsós virsli Tarhonya köret ⁽¹⁾	Zöldségregmleves ^(1,7) Levesgyöngy ^(1,3,7) Tejfölös tökfőzelék ^(1,7) Sertéspörkölt ⁽¹⁾ Kenyér ⁽¹⁾	Körözött ⁽⁷⁾ , Telj.kiőrlésű 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: 1 140kcal, zsír: 57,6g, tel.zsír: 14,5g, feh.: 32,5g, CH: 120,6g, Cuk: 2g, Só: 6,2g, Ca: 135,4mg	E: 704kcal, zsír: 26,7g, tel.zsír: 4,2g, feh.: 28,7g, CH: 83,6g, Cuk: 10,5g, Só: 5,5g, Ca: 182,6mg	E: 226kcal, zsír: 3,8g, tel.zsír: 1,7g, feh.: 12,2g, CH: 35,3g, Cuk: 0g, Só: 0g, Ca: 37,6mg
2024.05.02 Csütörtök	Gyümölcs tea, Petrezselymes tojáskrém ^(1,3,7,10) , Bajor rozskenyér tk. ⁽¹⁾ , Zöldség	Zöldborsóleves ^(1,3) Morzsás nudli ^(1,3) Porcukor szórát	Zöldborsóleves ^(1,3) Sült csirkemell* ^(1,3,7,9) Petrezselymes burgonya Kovászos uborka ⁽¹⁾	Teljes kiórlésű kifli ⁽¹⁾ , Ivójoghurt ⁽⁷⁾
	E: 287kcal, zsír: 7,9g, tel.zsír: 2,8g, feh.: 8,5g, CH: 45g, Cuk: 6,4g, Só: 1,3g, Ca: 44,5mg	E: 904kcal, zsír: 15g, tel.zsír: 1,7g, feh.: 23,9g, CH: 166g, Cuk: 25g, Só: 2,4g, Ca: 84,6mg	E: 700kcal, zsír: 22,5g, tel.zsír: 3,4g, feh.: 43,3g, CH: 79,6g, Cuk: 5g, Só: 3,2g, Ca: 84,4mg	E: 217kcal, zsír: 3,2g, tel.zsír: 1,1g, feh.: 9,6g, CH: 37g, Cuk: 7,4g, Só: 0,8g, Ca: 155,2mg
2024.05.03 Péntek	Gyümölcs tea, Vajkrém ⁽⁷⁾ , Telj. kiórlésű kenyér ⁽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: 291kcal, zsír: 12,8g, tel.zsír: 5,9g, feh.: 6,7g, CH: 36,7g, Cuk: 6,4g, Só: 0,1g, Ca: 27,4mg	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. Szezámag és abból készült termékek, 12. Kén-dioxid, 13. Puhatestűek, 14. Csillagfürt