

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

Gimnázium

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: 238kcal, zsír: 6,9g, tel.zsír: 3,4g, feh.: 8,7g, CH: 34,6g, Cuk: 0g, Só: 0,3g, Ca: 240mg	E: 777kcal, zsír: 17,2g, tel.zsír: 1,4g, feh.: 27,6g, CH: 125,7g, Cuk: 0g, Só: 1g, Ca: 100,7mg	E: 1 083kcal, zsír: 40g, tel.zsír: 5,8g, feh.: 33,2g, CH: 145,4g, Cuk: 15g, Só: 0,6g, Ca: 123,1mg	E: 237kcal, zsír: 6,6g, tel.zsír: 0,7g, feh.: 11,7g, CH: 32,4g, Cuk: 0g, Só: 1,2g, Ca: 24,5mg
2024.04.30 Kedd	Gyümölcs tea, Zala felvágott, Margarin, Telj. kiőrlésű 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: 274kcal, zsír: 10,6g, tel.zsír: 2,2g, feh.: 10,3g, CH: 34,1g, Cuk: 5,6g, Só: 0,7g, Ca: 24,1mg	E: 789kcal, zsír: 41,8g, tel.zsír: 3,8g, feh.: 24,9g, CH: 76,3g, Cuk: 4g, Só: 0,4g, Ca: 129,4mg	E: 902kcal, zsír: 30,4g, tel.zsír: 4,8g, feh.: 29,5g, CH: 124,2g, Cuk: 2,7g, Só: 1,8g, Ca: 100,3mg	E: 225kcal, zsír: 2,5g, tel.zsír: 0g, feh.: 3,2g, CH: 31,5g, Cuk: 0g, Só: 0g, Ca: 10,5mg
2024.05.01 Szerda	Kakaó ⁽⁷⁾ , Sajtos kifli ^(1,3)	Zöldségkrémleves ^(1,7) Levesgyöngy ^(1,3,7) Lecsós virsli Tarhonya köret ⁽¹⁾	Zöldségkrémleves ^(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: 993kcal, zsír: 51,9g, tel.zsír: 12,7g, feh.: 27,9g, CH: 101,6g, Cuk: 1,5g, Só: 5,6g, Ca: 116,5mg	E: 638kcal, zsír: 23,8g, tel.zsír: 3,7g, feh.: 25,9g, CH: 76,8g, Cuk: 9,3g, Só: 4,9g, Ca: 161,1mg	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 kiőrlésű kifli ⁽¹⁾ , Ivójoghurt ⁽⁷⁾
	E: 259kcal, zsír: 6g, tel.zsír: 2,1g, feh.: 7,9g, CH: 42,8g, Cuk: 5,6g, Só: 1,2g, Ca: 39,4mg	E: 818kcal, zsír: 13,3g, tel.zsír: 1,5g, feh.: 21,7g, CH: 150,7g, Cuk: 24g, Só: 2,1g, Ca: 76,1mg	E: 627kcal, zsír: 20g, tel.zsír: 3g, feh.: 39g, CH: 71,6g, Cuk: 4g, Só: 2,8g, Ca: 75,6mg	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. kiőrlésű 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: 287kcal, zsír: 12,8g, tel.zsír: 5,9g, feh.: 6,7g, CH: 35,9g, Cuk: 5,6g, Só: 0,1g, Ca: 27,4mg	E: 1 204kcal, zsír: 40,1g, tel.zsír: 5g, feh.: 24,5g, CH: 181,5g, Cuk: 52g, Só: 1g, Ca: 101mg	E: 966kcal, zsír: 30,9g, tel.zsír: 3,2g, feh.: 31,1g, CH: 142,6g, Cuk: 52g, Só: 0,3g, Ca: 131,7mg	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

Gimnázium

2024. május 6. - 2024. május 12.

19. hét	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna
2024.05.06 Hétfő	Tej ⁽⁷⁾ , Foszlós kalács ^(1,3,7)	Csurgatott tojásleves ^(1,3) Csikós tokány ^(1,7) Párolt rizs Gyümölcs	Csurgatott tojásleves ^(1,3) Metélt tészta ⁽¹⁾ Mák szórát 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: 871kcal, zsír: 28,9g, tel.zsír: 4,4g, feh.: 31,4g, CH: 116,1g, Cuk: 0g, Só: 0,3g, Ca: 79,9mg	E: 854kcal, zsír: 29g, tel.zsír: 4,4g, feh.: 22,7g, CH: 124g, Cuk: 14g, Só: 0,1g, Ca: 248,6mg	E: 293kcal, zsír: 13,7g, tel.zsír: 3,5g, feh.: 9,9g, CH: 32,4g, Cuk: 0g, Só: 1,5g, Ca: 20,8mg
2024.05.07 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 kísétkezés ⁽³⁾ , Margarin, Telj.kiőrlésű zsemle ⁽¹⁾ , Zöldség
	E: 231kcal, zsír: 0,6g, tel.zsír: 0g, feh.: 6g, CH: 49,9g, Cuk: 16,5g, Só: 0g, Ca: 16,2mg	E: 736kcal, zsír: 20,4g, tel.zsír: 1,3g, feh.: 28,9g, CH: 105,6g, Cuk: 13,6g, Só: 0,7g, Ca: 88,4mg	E: 741kcal, zsír: 28,7g, tel.zsír: 3g, feh.: 28,6g, CH: 89,8g, Cuk: 13,6g, Só: 0,7g, Ca: 84,7mg	E: 254kcal, zsír: 8,5g, tel.zsír: 1,1g, feh.: 9,8g, CH: 34,2g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 18,3mg
2024.05.08 Szerda	Stangli ⁽¹⁾ , Vaniliás tej ^(1,7)	Sertés raguleves Metélt tészta ⁽¹⁾ Túró ⁽⁷⁾ Tejföl öntet ⁽⁷⁾	Sertés raguleves Tejbendara ^(1,7) Kakaó szórát	Csirkemell sonka, Margarin, Telj.kiőrlésű rozsos zsemle ⁽¹⁾ , Zöldség
	E: 318kcal, zsír: 2,7g, tel.zsír: 1,2g, feh.: 9,9g, CH: 49,5g, Cuk: 7,3g, Só: 0,3g, Ca: 171mg	E: 802kcal, zsír: 29,4g, tel.zsír: 5,1g, feh.: 33,2g, CH: 99,3g, Cuk: 0g, Só: 1,1g, Ca: 140,4mg	E: 540kcal, zsír: 12,1g, tel.zsír: 3g, feh.: 25,2g, CH: 81,5g, Cuk: 38,4g, Só: 1,5g, Ca: 416mg	E: 239kcal, zsír: 6,9g, tel.zsír: 0,9g, feh.: 12,1g, CH: 31,7g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 12,9mg
2024.05.09 Csütörtök	Gyümölcs tea, Snidlinges vajkrém ⁽⁷⁾ , Telj. 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: 279kcal, zsír: 12,4g, tel.zsír: 0g, feh.: 6,2g, CH: 35,4g, Cuk: 5,6g, Só: 0,1g, Ca: 18mg	E: 774kcal, zsír: 29,5g, tel.zsír: 4,1g, feh.: 26,3g, CH: 105,1g, Cuk: 2,7g, Só: 0,6g, Ca: 112,5mg	E: 641kcal, zsír: 24,2g, tel.zsír: 2g, feh.: 32g, CH: 71,3g, Cuk: 0g, Só: 0,6g, Ca: 167mg	E: 295kcal, zsír: 3,4g, tel.zsír: 0g, feh.: 6,4g, CH: 42g, Cuk: 0g, Só: 0g, Ca: 53mg
2024.05.10 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⁾	Kifli ⁽¹⁾ , Ivójoghurt ⁽⁷⁾
	E: 347kcal, zsír: 15,3g, tel.zsír: 1,8g, feh.: 10,2g, CH: 41,8g, Cuk: 5,6g, Só: 1,8g, Ca: 39,5mg	E: 913kcal, zsír: 45,9g, tel.zsír: 5,6g, feh.: 33,2g, CH: 88,7g, Cuk: 0g, Só: 1,5g, Ca: 303,7mg	E: 928kcal, zsír: 40,9g, tel.zsír: 6,7g, feh.: 36,1g, CH: 100,9g, Cuk: 9,6g, Só: 1g, Ca: 347,1mg	E: 219kcal, zsír: 2,8g, tel.zsír: 1,1g, feh.: 8,1g, CH: 35,4g, Cuk: 7,4g, Só: 0,5g, 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

Étlap

2024. május 13. - 2024. május 19.

Gimnázium

20. hét	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna
2024.05.13 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: 663kcal, zsír: 8,7g, tel.zsír: 2,8g, feh.: 19,3g, CH: 125,5g, Cuk: 47g, Só: 0,6g, Ca: 405,1mg	E: 978kcal, zsír: 18,5g, tel.zsír: 1,7g, feh.: 24,1g, CH: 176,7g, Cuk: 16,3g, Só: 0,2g, Ca: 76,7mg	E: 256kcal, zsír: 12,4g, tel.zsír: 0g, feh.: 6,2g, CH: 29,7g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 18mg
2024.05.14 Kedd	Gyümölcs tea, Molnárka ^(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: 256kcal, zsír: 8,9g, tel.zsír: 2,1g, feh.: 5,6g, CH: 35,5g, Cuk: 8g, Só: 0,7g, Ca: 14,2mg	E: 922kcal, zsír: 29,5g, tel.zsír: 3,2g, feh.: 38,6g, CH: 120,8g, Cuk: 0g, Só: 0,7g, Ca: 369,9mg	E: 693kcal, zsír: 22g, tel.zsír: 2,6g, feh.: 36,7g, CH: 84,7g, Cuk: 0g, Só: 1,1g, Ca: 379,3mg	E: 293kcal, zsír: 8,8g, tel.zsír: 0,8g, feh.: 8,1g, CH: 40,5g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 32,8mg
2024.05.15 Szerda	Kakaó ⁽⁷⁾ , Fatörzs kifli ^(1,3,7)	Köménymaglevés ⁽¹⁾ Pírított zsemlekocka ⁽¹⁾ Paradicsomos káposzta ⁽¹⁾ Sült virsli Kenyér ⁽¹⁾	Köménymaglevés ⁽¹⁾ Pírított 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: 643kcal, zsír: 29,2g, tel.zsír: 9,1g, feh.: 19,3g, CH: 73,9g, Cuk: 12g, Só: 1,7g, Ca: 96,6mg	E: 714kcal, zsír: 26,3g, tel.zsír: 3,3g, feh.: 27,2g, CH: 88,5g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 46,4mg	E: 249kcal, zsír: 4,8g, tel.zsír: 0,5g, feh.: 13,3g, CH: 37,8g, Cuk: 0,5g, Só: 0,8g, Ca: 28mg
2024.05.16 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 sütve ^(1,3) Kenyér ⁽¹⁾	Olasz felvágott, Margarin, Zsemle ⁽¹⁾ , Zöldség
	E: 278kcal, zsír: 12,3g, tel.zsír: 6,9g, feh.: 7,2g, CH: 34,3g, Cuk: 5,6g, Só: 0,4g, Ca: 138mg	E: 672kcal, zsír: 28,9g, tel.zsír: 4,9g, feh.: 36,7g, CH: 65g, Cuk: 0g, Só: 1,5g, Ca: 93,7mg	E: 521kcal, zsír: 19,7g, tel.zsír: 3,4g, feh.: 21,1g, CH: 62,8g, Cuk: 4g, Só: 1,7g, Ca: 139,5mg	E: 282kcal, zsír: 10,9g, tel.zsír: 3,5g, feh.: 9,3g, CH: 30,3g, Cuk: 0g, Só: 1,2g, Ca: 18,6mg
2024.05.17 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 sütve) ^(1,3,7) Vajas tört burgonya Mongol saláta	Sajtos pogácsa ^(1,3,7) , Gyümölcs
	E: 250kcal, zsír: 6g, tel.zsír: 2g, feh.: 7,5g, CH: 41,2g, Cuk: 5,6g, Só: 1,2g, Ca: 33,5mg	E: 577kcal, zsír: 14,2g, tel.zsír: 1,9g, feh.: 25,7g, CH: 84,8g, Cuk: 17,4g, Só: 0,4g, Ca: 94,1mg	E: 825kcal, zsír: 39,4g, tel.zsír: 9,7g, feh.: 21,7g, CH: 93,5g, Cuk: 17,4g, Só: 2,6g, Ca: 82,5mg	E: 264kcal, zsír: 11,4g, tel.zsír: 0g, feh.: 11,4g, CH: 27g, Cuk: 0g, Só: 1g, Ca: 38mg

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. május 20. - 2024. május 26.

Gimnázium

21. hét	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna
2024.05.20 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: 681kcal, zsír: 23,4g, tel.zsír: 5,8g, feh.: 32,2g, CH: 83g, Cuk: 0g, Só: 1,4g, Ca: 247mg	E: 944kcal, zsír: 35,1g, tel.zsír: 6,8g, feh.: 30,8g, CH: 121,6g, Cuk: 0g, Só: 2g, Ca: 239,9mg	E: 282kcal, zsír: 13,9g, tel.zsír: 3,4g, feh.: 8,9g, CH: 30,1g, Cuk: 0g, Só: 1g, Ca: 3,6mg
2024.05.21 Kedd	Gyümölcs tea, Margarin, Molnárka ^(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: 256kcal, zsír: 8,9g, tel.zsír: 2,1g, feh.: 5,6g, CH: 35,5g, Cuk: 8g, Só: 0,7g, Ca: 14,2mg	E: 882kcal, zsír: 26g, tel.zsír: 3,6g, feh.: 31,9g, CH: 125,5g, Cuk: 15,7g, Só: 0,5g, Ca: 212,9mg	E: 767kcal, zsír: 27,5g, tel.zsír: 5,5g, feh.: 36,5g, CH: 91,8g, Cuk: 15,7g, Só: 1,5g, Ca: 227,5mg	E: 276kcal, zsír: 12,6g, tel.zsír: 5,8g, feh.: 6g, CH: 34,4g, Cuk: 0g, Só: 0,7g, Ca: 26,5mg
2024.05.22 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: 273kcal, zsír: 12,1g, tel.zsír: 0g, feh.: 5,3g, CH: 35,7g, Cuk: 5,6g, Só: 0,5g, Ca: 10,6mg	E: 841kcal, zsír: 16,2g, tel.zsír: 4g, feh.: 22,4g, CH: 149,9g, Cuk: 20g, Só: 1g, Ca: 59,6mg	E: 681kcal, zsír: 20,5g, tel.zsír: 4,6g, feh.: 22,5g, CH: 100,5g, Cuk: 0g, Só: 2,4g, Ca: 92,2mg	E: 295kcal, zsír: 10,8g, tel.zsír: 0g, feh.: 5g, CH: 41g, Cuk: 0g, Só: 0,9g, Ca: 10,5mg
2024.05.23 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: 443kcal, zsír: 12,6g, tel.zsír: 2,4g, feh.: 20,3g, CH: 60,8g, Cuk: 0g, Só: 0,7g, Ca: 404,3mg	E: 797kcal, zsír: 47,6g, tel.zsír: 6g, feh.: 21,3g, CH: 68,9g, Cuk: 7,2g, Só: 0,7g, Ca: 132,2mg	E: 366kcal, zsír: 10,3g, tel.zsír: 0g, feh.: 12,1g, CH: 55,4g, Cuk: 0g, Só: 1,9g, Ca: 41,4mg
2024.05.24 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: 300kcal, zsír: 11,9g, tel.zsír: 5,1g, feh.: 12,3g, CH: 35,5g, Cuk: 5,6g, Só: 0,8g, Ca: 27,6mg	E: 1 006kcal, zsír: 42,9g, tel.zsír: 5g, feh.: 25,6g, CH: 125,7g, Cuk: 2,7g, Só: 0,7g, Ca: 85,2mg	E: 643kcal, zsír: 21,7g, tel.zsír: 2,7g, feh.: 30,4g, CH: 85,3g, Cuk: 0g, Só: 0,8g, Ca: 96,2mg	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. Csillagfürt

Étlap
2024. május 27. - 2024. június 2.

Gimnázium

22. hét	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna
2024.05.27 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 kisétkezés ⁽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: 725kcal, zsír: 22,9g, tel.zsír: 1,9g, feh.: 28,7g, CH: 97,4g, Cuk: 0g, Só: 0,7g, Ca: 69,7mg	E: 557kcal, zsír: 23,5g, tel.zsír: 8,2g, feh.: 24,8g, CH: 60,3g, Cuk: 2,5g, Só: 1,3g, Ca: 213,4mg	E: 248kcal, zsír: 8,1g, tel.zsír: 0,9g, feh.: 9,4g, CH: 34,1g, Cuk: 0g, Só: 0,9g, Ca: 35,4mg
2024.05.28 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: 289kcal, zsír: 8,5g, tel.zsír: 0,7g, feh.: 8g, CH: 40,4g, Cuk: 5,6g, Só: 0,2g, Ca: 45,2mg	E: 789kcal, zsír: 31,1g, tel.zsír: 4,6g, feh.: 32,8g, CH: 92g, Cuk: 9,6g, Só: 0,9g, Ca: 232,2mg	E: 733kcal, zsír: 19,6g, tel.zsír: 3,4g, feh.: 33,4g, CH: 102g, Cuk: 0g, Só: 0,3g, Ca: 60,7mg	E: 244kcal, zsír: 9,4g, tel.zsír: 0g, feh.: 5,3g, CH: 33,5g, Cuk: 8,5g, Só: 0g, Ca: 53mg
2024.05.29 Szerda	Kakaó ⁽⁷⁾ , Sajtós stangli ^(1,7)	Zöldborsóleves ^(1,3) Sertéspörkölt ⁽¹⁾ Szarvacska köret ⁽¹⁾ Gyümölcs	Zöldborsóleves ^(1,3) Túrós gombóc ^(1,3,7) Porcukor szórát 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: 653kcal, zsír: 13,9g, tel.zsír: 1g, feh.: 31,1g, CH: 98,7g, Cuk: 4g, Só: 0,3g, Ca: 81mg	E: 785kcal, zsír: 22,5g, tel.zsír: 8g, feh.: 34,3g, CH: 116,8g, Cuk: 24g, Só: 1,2g, Ca: 45,1mg	E: 263kcal, zsír: 10,4g, tel.zsír: 2,2g, feh.: 9,6g, CH: 32,5g, Cuk: 0g, Só: 1,4g, Ca: 23,3mg
2024.05.30 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: 289kcal, zsír: 7,4g, tel.zsír: 3,5g, feh.: 12,4g, CH: 42,6g, Cuk: 11,5g, Só: 0,1g, Ca: 88,2mg	E: 686kcal, zsír: 26,8g, tel.zsír: 8g, feh.: 34,1g, CH: 75,8g, Cuk: 7,5g, Só: 1,4g, Ca: 128,9mg	E: 728kcal, zsír: 40g, tel.zsír: 3,5g, feh.: 18,6g, CH: 71,5g, Cuk: 12g, Só: 0,7g, Ca: 111,6mg	E: 410kcal, zsír: 15,4g, tel.zsír: 0g, feh.: 7,4g, CH: 57g, Cuk: 0g, Só: 0g, Ca: 10,5mg
2024.05.31 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: 300kcal, zsír: 12,2g, tel.zsír: 6,9g, feh.: 7,9g, CH: 39,2g, Cuk: 5,6g, Só: 0,4g, Ca: 137,6mg	E: 718kcal, zsír: 25,3g, tel.zsír: 2,2g, feh.: 32g, CH: 94g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 81,1mg	E: 852kcal, zsír: 34,3g, tel.zsír: 3,8g, feh.: 24,7g, CH: 107,1g, Cuk: 0g, Só: 0,6g, Ca: 73,5mg	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. Szezám és abból készült termékek, 12. Kén-dioxid, 13. Puhatestűek, 14. Csillagfűt