

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

Gimnázium

18. hét	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna
2024.04.29 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
2024.04.30 Kedd	Gyümölcs tea, Telj. kiőrlésű kenyér ⁽¹⁾ , Borzas sajtkrém ⁽⁷⁾	Májgombóclevés ^(1,3) Gránátos kocka (Burgonyás tészta) ⁽¹⁾ Csemege uborka ⁽¹⁰⁾	Májgombóclevés ^(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: 835kcal, zsír: 23,1g, tel.zsír: 6,8g, feh.: 25,8g, CH: 129,2g, Cuk: 0g, Só: 2,3g, Ca: 108,8mg	E: 985kcal, zsír: 36g, tel.zsír: 9,2g, feh.: 26,5g, CH: 127,2g, Cuk: 26,4g, Só: 2,4g, Ca: 405,9mg	E: 337kcal, zsír: 14,6g, tel.zsír: 0g, feh.: 6,2g, CH: 44,2g, Cuk: 0g, Só: 1,6g, Ca: 45,8mg
2024.05.01 Szerda	Kakaó ⁽⁷⁾ , Burgonyás pogácsa ^(1,3,7)	Tárkonyos zöldséglevés Levesbetét ⁽¹⁾ Bakonyi sertésapró ^(1,7) Bulgur ⁽¹⁾	Tárkonyos zöldséglevés Levesbetét ⁽¹⁾ Zöldbabfőzelék ^(1,7) Sertéspörkölt ⁽¹⁾ Félbarna kenyér ⁽¹⁾	Margarin, Telj. kiőrlésű kenyér ⁽¹⁾ , Bécsi felvágott, 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: 975kcal, zsír: 40,8g, tel.zsír: 6,7g, feh.: 41,9g, CH: 113,8g, Cuk: 0g, Só: 1,4g, Ca: 145,8mg	E: 790kcal, zsír: 19,7g, tel.zsír: 2,3g, feh.: 43,1g, CH: 106,8g, Cuk: 3g, Só: 1,1g, Ca: 301,8mg	E: 382kcal, zsír: 13,2g, tel.zsír: 3g, feh.: 16,1g, CH: 49,3g, Cuk: 0g, Só: 1,2g, Ca: 45,2mg
2024.05.02 Csütörtök	Gyümölcs tea, Vajkrém ⁽⁷⁾ , Zsemle ⁽¹⁾	Köménymaglevés ⁽¹⁾ Pirított zsemlekocka ⁽¹⁾ Rántott csirkemell (sütőben sütve) ^(1,3,7) Petrezselymes burgonya 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: 416kcal, zsír: 12,7g, tel.zsír: 5,8g, feh.: 10,2g, CH: 64,8g, Cuk: 7,2g, Só: 1g, Ca: 24,9mg	E: 644kcal, zsír: 18,4g, tel.zsír: 4,5g, feh.: 24,9g, CH: 92,8g, Cuk: 0g, Só: 2,3g, Ca: 66,8mg	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
2024.05.03 Péntek	Tea citromos, Telj. kiőrlésű kenyér ⁽¹⁾ , Tonhalkrém ^(3,4,10) , Zöldség	100%-os rostos gyümölcsle Tejfölös-sonkás csirkemelltokány ⁽⁷⁾ Párolt rizs	100%-os rostos gyümölcsle 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: 1308kcal, 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. május 6. - 2024. május 12.

Gimnázium

19. hét	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna
2024.05.06 Hétfő	Tej ⁽⁷⁾ , Fatörzs kifli ^(1,3,7)	Sertés raguleves Levesbetét ⁽¹⁾ Metélt tészta ⁽¹⁾ Mák szórat Gyümölcs	Sertés raguleves Levesbetét ⁽¹⁾ Fokhagymás sertés aprópecsenye ⁽¹⁾ Sárgarépás bulgur Gyümölcs	Telj. 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: 1 226kcal, zsír: 42,8g, tel.zsír: 5,6g, feh.: 42,1g, CH: 165,6g, Cuk: 18g, Só: 1,3g, Ca: 382,6mg	E: 843kcal, zsír: 30,9g, tel.zsír: 1,9g, feh.: 43,2g, CH: 93,4g, Cuk: 0g, Só: 2,9g, Ca: 137mg	E: 305kcal, zsír: 4,1g, tel.zsír: 1,6g, feh.: 16,2g, CH: 50,4g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 69mg
2024.05.07 Kedd	Tea citromos, Párizsi (sertés), Margarin, Telj. kiőrlésű kenyér ⁽¹⁾	Magyaros burgonyaleves ^(1,9) Budapest ragu Párolt rizs Túró desszert ^(5,7)	Magyaros burgonyaleves ^(1,9) Milánói húsos makaróni ⁽¹⁾ Túró desszert ^(5,7)	Magvas zsemle ^(1,11) , Zöldfűszeres vajkrém ⁽⁷⁾ , Zöldség
	E: 405kcal, zsír: 12,5g, tel.zsír: 0,1g, feh.: 14,6g, CH: 58g, Cuk: 10g, Só: 1g, Ca: 46,1mg	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: 778kcal, zsír: 23,9g, tel.zsír: 7,3g, feh.: 35,2g, CH: 104,3g, Cuk: 13,3g, Só: 1,1g, Ca: 98,1mg	E: 467kcal, zsír: 25,5g, tel.zsír: 5,8g, feh.: 13,3g, CH: 45,7g, Cuk: 0g, Só: 0,9g, Ca: 102,5mg
2024.05.08 Szerda	Kakaó ⁽⁷⁾ , Molnárka ^(1,3,7)	Zöldségkrémleves ^(1,7) Levesgyöngy ^(1,3,7) Tökfőzelék ^(1,7) Sertéspörkölt ⁽¹⁾ Kenyér ⁽¹⁾	Zöldségkrémleves ^(1,7) Levesgyöngy ^(1,3,7) Sárgaborsófőzelék ⁽¹⁾ Fasírt húsgolyók sütőben sütve ⁽¹⁾ Kenyér ⁽¹⁾	Margarin, Sajt szelet ⁽⁷⁾ , Telj.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: 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: 515kcal, zsír: 17g, tel.zsír: 7,5g, feh.: 22,2g, CH: 67,3g, Cuk: 0g, Só: 1,1g, Ca: 327mg
2024.05.09 Csütörtök	Gyümölcs tea, Tojáskrém ^(1,3,7,10) , Telj. kiőrlésű kenyér ⁽¹⁾ , Zöldség	100%-os rostos gyümölcsle Leccsós virsli Tarhonya köret ⁽¹⁾	100%-os rostos gyümölcsle Rántott csirkemell (sütőben sütve) ^(1,3,7) Párolt rizs 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: 59,3mg	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: 471kcal, zsír: 3,2g, tel.zsír: 1,1g, feh.: 13,8g, CH: 69,6g, Cuk: 7,4g, Só: 0,1g, Ca: 163,6mg
2024.05.10 Péntek	Gyümölcs tea, Túrós táska ^(1,3,7)	Fahéjas almaleves* ⁽⁷⁾ Rántott tengeri halfilé sütőben sütve ^(1,3,4) Petrezselymes burgonya Cékla saláta	Fahéjas 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: 828kcal, zsír: 18,3g, tel.zsír: 4,3g, feh.: 33g, CH: 131g, Cuk: 18g, Só: 3,3g, Ca: 187,6mg	E: 1 204kcal, zsír: 43g, tel.zsír: 9,7g, feh.: 43,4g, CH: 153,3g, Cuk: 18g, Só: 1,9g, Ca: 154,8mg	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

Étlap
2024. május 13. - 2024. május 19.

Gimnázium

20. hét	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna
2024.05.13 Hétfő	Tej ⁽⁷⁾ , Foszlós kalács ^(1,3,7)	Gulyásleves ^(1,3,9) Lekváros gombóc ^(1,3) Porcukor szórát Gyümölcs	Gulyásleves ^(1,3,9) Tejbendara ^(1,7) Kakaó szórát Gyümölcs	Csemege szalámi, Margarin, Telj.kiőrlésű zsemle ⁽¹⁾
	E: 524kcal, zsír: 16,1g, tel.zsír: 7,4g, feh.: 18,6g, CH: 75,5g, Cuk: 7g, Só: 0,5g, Ca: 300mg	E: 1 050kcal, zsír: 15,8g, tel.zsír: 0,9g, feh.: 31g, CH: 193g, Cuk: 20g, Só: 1,3g, Ca: 64,9mg	E: 762kcal, zsír: 17,7g, tel.zsír: 3g, feh.: 28,3g, CH: 120g, Cuk: 34g, Só: 1,3g, Ca: 384,1mg	E: 459kcal, zsír: 14,9g, tel.zsír: 3,9g, feh.: 15,6g, CH: 64,7g, Cuk: 0g, Só: 0,8g, Ca: 3,6mg
2024.05.14 Kedd	Gyümölcs tea, Kenőmájas, Telj. kiőrlésű kenyér ⁽¹⁾	Csurgatott tojásleves ^(1,3) Vöröslencsefőzelék ^(1,7,10) Csirke nuggets - sütőben sütv ^(1,3) Kenyér ⁽¹⁾	Csurgatott tojásleves ^(1,3) Mexikói sertéstokány ⁽¹⁾ Párolt rizs	Magvas pereg ^(1,3,7) , Gyümölcs
	E: 392kcal, zsír: 12,3g, tel.zsír: 5,1g, feh.: 15,6g, CH: 54,2g, Cuk: 7,2g, Só: 0,8g, Ca: 34mg	E: 808kcal, zsír: 26,2g, tel.zsír: 4,2g, feh.: 42,7g, CH: 99,8g, Cuk: 1,8g, Só: 2,1g, Ca: 73,1mg	E: 1 087kcal, zsír: 36,7g, tel.zsír: 2,5g, feh.: 50,4g, CH: 132,8g, Cuk: 5g, Só: 1,4g, Ca: 73,9mg	E: 312kcal, zsír: 11g, tel.zsír: 0g, feh.: 5,2g, CH: 44,5g, Cuk: 0g, Só: 0,9g, Ca: 15,8mg
2024.05.15 Szerda	Tejeskávé ⁽⁷⁾ , Stangli ⁽¹⁾	Zöldborsóleves ^(1,3) Levesbetét ⁽¹⁾ Csikós tokány ^(1,7) Bulgur ⁽¹⁾	Zöldborsóleves ^(1,3) Levesbetét ⁽¹⁾ Carbonara ragu ⁽⁷⁾ Főtt spagetti ⁽¹⁾ Reszelt sajt ⁽⁷⁾	Margarin, Zala felvágott, Telj. kiőrlésű kenyér ⁽¹⁾ , Zöldség
	E: 536kcal, zsír: 3,9g, tel.zsír: 1,7g, feh.: 16,5g, CH: 81,6g, Cuk: 10g, Só: 0,3g, Ca: 251,8mg	E: 956kcal, zsír: 29,3g, tel.zsír: 5g, feh.: 45,1g, CH: 131g, Cuk: 5g, Só: 0,5g, Ca: 131,3mg	E: 780kcal, zsír: 27,2g, tel.zsír: 6,6g, feh.: 32,7g, CH: 99,8g, Cuk: 5g, Só: 5,4g, Ca: 244,1mg	E: 382kcal, zsír: 13,2g, tel.zsír: 3g, feh.: 16,1g, CH: 49,3g, Cuk: 0g, Só: 1g, Ca: 45,2mg
2024.05.16 Csütörtök	Gyümölcs tea, Tönhalkrém ^(3,4,10) , Teljes kiőrlésű magos zsemle ⁽¹⁾	Paradicsomleves ^(1,9) Rántott csirkemell (sütőben sütv) ^(1,3,7) Burgonyapüré ⁽⁷⁾ Káposzta saláta	Paradicsomleves ^(1,9) Sertéspörkölt ⁽¹⁾ Kelkáposztafőzelék ⁽¹⁾ Kenyér ⁽¹⁾	Burgonyás pogácsa ^(1,3,7) , Gyümölcs
	E: 473kcal, zsír: 13,3g, tel.zsír: 2g, feh.: 15,6g, CH: 72,2g, Cuk: 7,2g, Só: 0,2g, Ca: 0,8mg	E: 526kcal, zsír: 17,4g, tel.zsír: 3,5g, feh.: 22g, CH: 68,8g, Cuk: 17g, Só: 2,7g, Ca: 145,5mg	E: 706kcal, zsír: 24,4g, tel.zsír: 1,9g, feh.: 33,3g, CH: 85,9g, Cuk: 17g, Só: 0,9g, Ca: 163,1mg	E: 269kcal, zsír: 11g, tel.zsír: 0g, feh.: 5,2g, CH: 35,3g, Cuk: 0g, Só: 0g, Ca: 15,8mg
2024.05.17 Péntek	Gyümölcs tea, Sonkakrém ^(3,7,10) , Telj. kiőrlésű kenyér ⁽¹⁾ , Zöldség	Brokkoli krémleves ^(1,7) Levesgyöngy ^(1,3,7) Bácskai rizshús (sertés) Kovászos uborka ⁽¹⁾	Brokkoli krémleves ^(1,7) Levesgyöngy ^(1,3,7) Paprikás burgonya kolbásszal Kovászos uborka ⁽¹⁾	Kifli ⁽¹⁾ , Ivójoghurt ⁽⁷⁾
	E: 446kcal, zsír: 14,8g, tel.zsír: 1,8g, feh.: 19,5g, CH: 58,3g, Cuk: 7,2g, Só: 1,1g, Ca: 60,4mg	E: 998kcal, zsír: 39,4g, tel.zsír: 4,4g, feh.: 39,8g, CH: 116g, Cuk: 0g, Só: 2,9g, Ca: 220mg	E: 737kcal, zsír: 37g, tel.zsír: 9,8g, feh.: 26,6g, CH: 72,6g, Cuk: 0g, Só: 7,6g, Ca: 225,6mg	E: 347kcal, zsír: 3,1g, tel.zsír: 1,1g, feh.: 11,9g, CH: 58,2g, Cuk: 7,4g, Só: 0,8g, Ca: 159,4mg

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. Csillagfürt

Étlap

2024. május 20. - 2024. május 26.

Gimnázium

21. hét	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna
2024.05.20 Hétfő	Tej ⁽⁷⁾ , Sajtos kifli ^(1,3)	Babgulyás(sertés) ⁽⁹⁾ Piskóta kocka ^(1,3) Csokoládé öntet ⁽⁷⁾ Kenyér ⁽¹⁾	Babgulyás(sertés) ⁽⁹⁾ Metélt tészta ⁽¹⁾ Kenyér ⁽¹⁾ Túró ⁽⁷⁾ Tejföl öntet ⁽⁷⁾	Telj. 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 031kcal, zsír: 32,5g, tel.zsír: 3,9g, feh.: 35,9g, CH: 137,6g, Cuk: 26,4g, Só: 1g, Ca: 409,5mg	E: 1 117kcal, zsír: 39,1g, tel.zsír: 6,9g, feh.: 44,3g, CH: 145g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 159,4mg	E: 362kcal, zsír: 13,3g, tel.zsír: 5,9g, feh.: 10,5g, CH: 49,5g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 40,7mg
2024.05.21 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, Olasz felvágott, Teljes kiőrlésű magos zsemle ⁽¹⁾ , Zöldség
	E: 262kcal, zsír: 8,9g, tel.zsír: 2,1g, feh.: 5,6g, CH: 37,1g, Cuk: 9,6g, Só: 0,7g, Ca: 14,2mg	E: 1 052kcal, zsír: 24,2g, tel.zsír: 2,6g, feh.: 31,9g, CH: 115,8g, Cuk: 0g, Só: 0,6g, Ca: 57,1mg	E: 590kcal, zsír: 3,1g, tel.zsír: 0,3g, feh.: 10,3g, CH: 73,3g, Cuk: 0g, Só: 0,6g, Ca: 53,3mg	E: 500kcal, zsír: 14,5g, tel.zsír: 4,9g, feh.: 16,6g, CH: 66,8g, Cuk: 0g, Só: 0,9g, Ca: 10,2mg
2024.05.22 Szerda	Kakaó ⁽⁷⁾ , Ökörszem ^(1,3,7)	Kertészleves Levesbetét ⁽¹⁾ Paradicsomos káposzta ⁽¹⁾ Fasírt húsgolyók sütőben sütve ⁽¹⁾ Kenyér ⁽¹⁾ Gyümölcs	Kertészleves Levesbetét ⁽¹⁾ Pritaminos rizseshús(sertés) Csalamádé Gyümölcs	Húskrém, Telj. 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: 1 042kcal, zsír: 50,8g, tel.zsír: 4,2g, feh.: 28g, CH: 115,3g, Cuk: 15g, Só: 0,8g, Ca: 157,2mg	E: 811kcal, zsír: 25,4g, tel.zsír: 3,7g, feh.: 33g, CH: 108,4g, Cuk: 0g, Só: 2,7g, Ca: 130,2mg	E: 345kcal, zsír: 6,3g, tel.zsír: 0,7g, feh.: 18g, CH: 53,7g, Cuk: 0,6g, Só: 0,3g, Ca: 43mg
2024.05.23 Csütörtök	Gyümölcs tea, Telj. kiőrlésű kenyér ⁽¹⁾ , Főtt tojás kísértkezés ⁽³⁾ , Margarin, Zöldség	Zellerkrémleves ^(1,7,9) Levesgyöngy ^(1,3,7) Sült csirkecomb filé Vajas tört burgonya Cékla saláta	Zellerkrémleves ^(1,7,9) Levesgyöngy ^(1,3,7) Finomfőzelék ^(1,7) Dinó alakú nuggets - sütőben sütve ^(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
2024.05.24 Péntek	Gyümölcs tea, Telj. 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. 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⁾ , Kuglóf ^(1,3,7)	Húsgombóc leves ^(1,3) Sóska mártás ^(1,7) Főtt tojás ⁽³⁾ Főtt burgonya 1/2 Gyümölcs	Húsgombóc leves ^(1,3) Metélt tészta ⁽¹⁾ Mák szórat 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: 829kcal, zsír: 30,8g, tel.zsír: 9,9g, feh.: 28,5g, CH: 105,2g, Cuk: 20g, Só: 1,8g, Ca: 297mg	E: 1 225kcal, zsír: 45,9g, tel.zsír: 10,8g, feh.: 33,3g, CH: 167g, Cuk: 18g, Só: 1,4g, Ca: 354,2mg	E: 433kcal, zsír: 13,8g, tel.zsír: 6,1g, feh.: 11,3g, CH: 65,1g, Cuk: 0g, Só: 0g, Ca: 3,8mg
2024.05.28 Kedd	Gyümölcs tea, Tonhalkrém ^(3,4,10) , Bajor rozskenyér tk. ⁽¹⁾ , Zöldség	Zöldséges karfiollevés ^(1,9) Levesbetét ⁽¹⁾ Bakonyi csirkeapró ^(1,7) Bulgur ⁽¹⁾	Zöldséges karfiollevés ^(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: 842kcal, zsír: 25,2g, tel.zsír: 4,5g, feh.: 45,6g, CH: 112,9g, Cuk: 0g, Só: 0,9g, Ca: 121,6mg	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
2024.05.29 Szerda	Tej ⁽⁷⁾ , Magvas croissant ^(1,3,7)	Frankfurti leves ^(1,7) Darás metélt ⁽¹⁾ Porcukor szórat Baracklevár öntet	Frankfurti leves ^(1,7) Tejbendara ^(1,7) Kakaó 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: 752kcal, zsír: 21,9g, tel.zsír: 8,1g, feh.: 26,7g, CH: 110,6g, Cuk: 49,1g, Só: 1,2g, Ca: 515,3mg	E: 284kcal, zsír: 5,2g, tel.zsír: 0,1g, feh.: 9,8g, CH: 49g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 37mg
2024.05.30 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) Sajtos sült csirkecomb ⁽⁷⁾ Zöldséges rizs Csemege uborka ⁽¹⁰⁾	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: 731kcal, zsír: 30,6g, tel.zsír: 3,3g, feh.: 15g, CH: 96g, Cuk: 0g, Só: 1,2g, Ca: 90,5mg	E: 335kcal, zsír: 18,1g, tel.zsír: 0g, feh.: 5,7g, CH: 34,8g, Cuk: 0g, Só: 0g, Ca: 15,8mg
2024.05.31 Péntek	Gyümölcs tea, Telj. kiőrlésű kenyér ⁽¹⁾ , Margarin, Gépsonka	100%-os rostos gyümölcsle Székelykáposzta(sertés) ⁽¹⁾ Kenyer ⁽¹⁾	100%-os rostos gyümölcsle Rántott tengeri halfilé sütőben sütv ^(1,3,4) Kukoricás rizs Mongol saláta	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: 809kcal, zsír: 16,9g, tel.zsír: 2,4g, feh.: 27,5g, CH: 79,5g, Cuk: 0g, Só: 1,9g, Ca: 77,4mg	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