

Középiszkolás E

Étlap

2019. január 28 - 2019. február 3

2019.01.28 Hétf	2019.01.29 Kedd	2019.01.30 Szerda	2019.01.31 Csütörtök	2019.02.01 Péntek
<p><b>Zöldborsóleves<sup>1,9</sup>, Pásztortarhonya<sup>1,3</sup>, Csemege uborka</b></p> <p>E: 531,82kcal Tel.zsír.: 1,81g CH: 67,74g Só: 3,53g</p> <p>Zsír: 14,23g Feh.: 32,20g Cuk: 0,00g Ca: 75,82mg</p>	<p><b>Rizsleves<sup>1,9</sup>, Paradicsomos káposztaf zelék<sup>1,9</sup>, Natúr sertésszelet<sup>1</sup></b></p> <p>E: 548,88kcal Tel.zsír.: 1,93g CH: 40,04g Só: 2,50g</p> <p>Zsír: 25,18g Feh.: 26,98g Cuk: 5,99g Ca: 76,43mg</p>	<p><b>Tarhonyaleves<sup>1,3</sup>, Borsos sertéstokány, Petrezselymes burgonya</b></p> <p>E: 543,57kcal Tel.zsír.: 1,55g CH: 59,51g Só: 1,64g</p> <p>Zsír: 19,70g Feh.: 26,18g Cuk: 0,00g Ca: 55,11mg</p>	<p><b>Gyümölcsle 100%, Ananászos,tejszínes csirkeragu<sup>1,7</sup>, Párolt jázmin rizs</b></p> <p>E: 735,48kcal Tel.zsír.: 5,87g CH: 101,11g Só: 1,96g</p> <p>Zsír: 23,58g Feh.: 28,14g Cuk: 0,00g Ca: 47,21mg</p>	<p><b>Brokkolikrémleves<sup>1,3,6,7,9</sup>, Bolognai spagetti<sup>1,3,7</sup>, Alma</b></p> <p>E: 998,41kcal Tel.zsír.: 8,03g CH: 88,93g Só: 5,26g</p> <p>Zsír: 44,46g Feh.: 43,47g Cuk: 0,00g Ca: 245,76mg</p>
<p>Energia: 531,82kcalZsír: 14,23gTelített zsírsav: 1,81gFehérje: 32,20gSzénhidrát: 67,74gHozzáadott cukor: 0,00gSó: 3,53gCa: 75,82mg</p>	<p>Energia: 548,88kcalZsír: 25,18gTelített zsírsav: 1,93gFehérje: 26,98gSzénhidrát: 40,04gHozzáadott cukor: 5,99gSó: 2,50gCa: 76,43mg</p>	<p>Energia: 543,57kcalZsír: 19,70gTelített zsírsav: 1,55gFehérje: 26,18gSzénhidrát: 59,51gHozzáadott cukor: 0,00gSó: 1,64gCa: 55,11mg</p>	<p>Energia: 735,48kcalZsír: 23,58gTelített zsírsav: 5,87gFehérje: 28,14gSzénhidrát: 101,11gHozzáadott cukor: 0,00gSó: 1,96gCa: 47,21mg</p>	<p>Energia: 998,41kcalZsír: 44,46gTelített zsírsav: 8,03gFehérje: 43,47gSzénhidrát: 88,93gHozzáadott cukor: 0,00gSó: 5,26gCa: 245,76mg</p>

**Allergének:**

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. Puhatest ek 14. Csillagfürt

A változás jogát fenntartjuk!

Középiszkolás E

Étlap

2019. február 4 - 2019. február 10

2019.02.04 Hétf	2019.02.05 Kedd	2019.02.06 Szerda	2019.02.07 Csütörtök	2019.02.08 Péntek
<p><b>Daragaluska leves<sup>1,3,9</sup>, Fejtettbab f zelék<sup>1,7</sup>, Stefánia vagdalt<sup>1,3</sup></b></p> <p>E: 697,80kcal      Zsír: 30,53g Tel.zsír.: 5,55g    Feh.: 35,50g CH: 68,20g        Cuk: 0,00g Só: 3,03g            Ca: 164,80mg</p>	<p><b>Csirkeragu leves<sup>9</sup>, Burgonyás tészta<sup>1,3</sup>, Csemege uborka</b></p> <p>E: 607,83kcal      Zsír: 16,96g Tel.zsír.: 2,28g    Feh.: 31,77g CH: 80,42g        Cuk: 0,00g Só: 3,73g            Ca: 95,37mg</p>	<p><b>Fokhagyma krémleves<sup>1,3,7,9</sup>, Sült csirkecomb, Petrezselymes rizs, Céklasaláta kész</b></p> <p>E: 729,33kcal      Zsír: 25,18g Tel.zsír.: 3,80g    Feh.: 43,15g CH: 81,28g        Cuk: 0,00g Só: 3,46g            Ca: 143,67mg</p>	<p><b>Gyümölcsle 100%, Kelkáposztaf zelék<sup>1</sup>, Sertéspörkölt feltét</b></p> <p>E: 473,83kcal      Zsír: 16,41g Tel.zsír.: 1,09g    Feh.: 26,08g CH: 53,01g        Cuk: 0,00g Só: 1,91g            Ca: 114,94mg</p>	<p><b>Gulyásleves(sertés)<sup>9</sup>, Fánk szalagos +<sup>1,6</sup>, Sárgabarack extra dzsem, Alma</b></p> <p>E: 891,26kcal      Zsír: 30,09g Tel.zsír.: 0,70g    Feh.: 29,10g CH: 122,88g       Cuk: 0,00g Só: 2,55g            Ca: 48,13mg</p>
<p>Energia: 697,80kcalZsír: 30,53gTelített zsírsav: 5,55gFehérje: 35,50gSzénhidrát: 68,20gHozzáadott cukor: 0,00gSó: 3,03gCa: 164,80mg</p>	<p>Energia: 607,83kcalZsír: 16,96gTelített zsírsav: 2,28gFehérje: 31,77gSzénhidrát: 80,42gHozzáadott cukor: 0,00gSó: 3,73gCa: 95,37mg</p>	<p>Energia: 729,33kcalZsír: 25,18gTelített zsírsav: 3,80gFehérje: 43,15gSzénhidrát: 81,28gHozzáadott cukor: 0,00gSó: 3,46gCa: 143,67mg</p>	<p>Energia: 473,83kcalZsír: 16,41gTelített zsírsav: 1,09gFehérje: 26,08gSzénhidrát: 53,01gHozzáadott cukor: 0,00gSó: 1,91gCa: 114,94mg</p>	<p>Energia: 891,26kcalZsír: 30,09gTelített zsírsav: 0,70gFehérje: 29,10gSzénhidrát: 122,88gHozzáadott cukor: 0,00gSó: 2,55gCa: 48,13mg</p>

**Allergének:**

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. Puhatest ek 14. Csillagfürt

A változás jogát fenntartjuk!

Középiskolás E

Étlap

2019. február 11 - 2019. február 17

2019.02.11 Hétf	2019.02.12 Kedd	2019.02.13 Szerda	2019.02.14 Csütörtök	2019.02.15 Péntek
<p>Sertéshúsleves, F tt Hús<sup>9</sup>, Parajf zélék<sup>1,7,9</sup>, F tt burgonya fél adag, Balaton Ujhullám</p> <p>E: 716,09kcal Tel.zsír.: 3,91g CH: 64,79g Só: 1,79g</p> <p>Zsír: 32,64g Feh.: 38,40g Cuk: 0,00g Ca: 461,76mg</p>	<p>Májgombóc leves<sup>1,6,9</sup>, Káposztás kocka<sup>1,3</sup>, Narancs</p> <p>E: 626,36kcal Tel.zsír.: 1,85g CH: 89,17g Só: 2,78g</p> <p>Zsír: 18,02g Feh.: 22,64g Cuk: 5,00g Ca: 162,69mg</p>	<p>Paradicsomleves<sup>1,9</sup>, Bácskai rizseshús, Csemege uborka</p> <p>E: 657,45kcal Tel.zsír.: 1,48g CH: 73,73g Só: 3,98g</p> <p>Zsír: 21,99g Feh.: 28,34g Cuk: 5,99g Ca: 46,06mg</p>	<p>Tarhonyaleves<sup>1,3</sup>, Sertéspörkölt<sup>9</sup>, Tökf zélék<sup>1,7</sup>, Alma</p> <p>E: 653,69kcal Tel.zsír.: 5,05g CH: 60,44g Só: 3,11g</p> <p>Zsír: 29,86g Feh.: 32,85g Cuk: 0,00g Ca: 212,06mg</p>	<p>Sertéshús leves<sup>9</sup>, Temesvári sertésborda<sup>1,7</sup>, Durum Orsó tészta<sup>1</sup></p> <p>E: 693,21kcal Tel.zsír.: 3,70g CH: 61,74g Só: 1,35g</p> <p>Zsír: 28,85g Feh.: 44,29g Cuk: 0,00g Ca: 106,65mg</p>
<p>Energia: 716,09kcalZsír: 32,64gTelített zsírsav: 3,91gFehérje: 38,40gSzénhidrát: 64,79gHozzáadott cukor: 0,00gSó: 1,79gCa: 461,76mg</p>	<p>Energia: 626,36kcalZsír: 18,02gTelített zsírsav: 1,85gFehérje: 22,64gSzénhidrát: 89,17gHozzáadott cukor: 5,00gSó: 2,78gCa: 162,69mg</p>	<p>Energia: 657,45kcalZsír: 21,99gTelített zsírsav: 1,48gFehérje: 28,34gSzénhidrát: 73,73gHozzáadott cukor: 5,99gSó: 3,98gCa: 46,06mg</p>	<p>Energia: 653,69kcalZsír: 29,86gTelített zsírsav: 5,05gFehérje: 32,85gSzénhidrát: 60,44gHozzáadott cukor: 0,00gSó: 3,11gCa: 212,06mg</p>	<p>Energia: 693,21kcalZsír: 28,85gTelített zsírsav: 3,70gFehérje: 44,29gSzénhidrát: 61,74gHozzáadott cukor: 0,00gSó: 1,35gCa: 106,65mg</p>

**Allergének:**

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. Puhatest ek 14. Csillagfürt

A változás jogát fenntartjuk!

Középiszkolás E

Étlap

2019. február 18 - 2019. február 24

2019.02.18 Hétfő	2019.02.19 Kedd	2019.02.20 Szerda	2019.02.21 Csütörtök	2019.02.22 Péntek
<p>Zellerkrémleves<sup>7,9</sup>, Ft burgonya, Vagdalt pogácsa sertéshúsból zöldséggel<sup>1,3,7</sup>, Csemege uborka</p> <p>E: 514,31kcal Tel.zsír.: 4,54g CH: 53,40g Só: 3,83g</p> <p>Zsír: 23,32g Feh.: 21,53g Cuk: 0,00g Ca: 163,49mg</p>	<p>Gyümölcsle 100%, Natúr sertésszelet<sup>1</sup>, Paradicsomos káposztaf zelék<sup>1,9</sup></p> <p>E: 553,36kcal Tel.zsír.: 1,18g CH: 55,60g Só: 1,70g</p> <p>Zsír: 18,73g Feh.: 26,39g Cuk: 5,99g Ca: 70,17mg</p>	<p>Burgonyaleves, tejföllel<sup>1,7</sup>, Lecsős csirke, Párolt jázmin rizs</p> <p>E: 684,46kcal Tel.zsír.: 4,57g CH: 86,50g Só: 3,14g</p> <p>Zsír: 24,60g Feh.: 29,31g Cuk: 0,00g Ca: 56,06mg</p>	<p>Rizsleves<sup>1,9</sup>, Vadas tokány<sup>1,7,9,10</sup>, Durum Spagetti<sup>1</sup></p> <p>E: 753,09kcal Tel.zsír.: 4,85g CH: 82,52g Só: 2,21g</p> <p>Zsír: 31,83g Feh.: 31,97g Cuk: 6,99g Ca: 127,72mg</p>	<p>Palócleves<sup>1,7</sup>, Kakaós csiga nagy<sup>1,3,7</sup>, Banán</p> <p>E: 835,41kcal Tel.zsír.: 3,23g CH: 128,20g Só: 1,72g</p> <p>Zsír: 23,23g Feh.: 25,49g Cuk: 0,00g Ca: 72,12mg</p>
<p>Energia: 514,31kcal Zsír: 23,32g Telített zsírsav: 4,54g Fehérje: 21,53g Szénhidrát: 53,40g Hozzáadott cukor: 0,00g Só: 3,83g Ca: 163,49mg</p>	<p>Energia: 553,36kcal Zsír: 18,73g Telített zsírsav: 1,18g Fehérje: 26,39g Szénhidrát: 55,60g Hozzáadott cukor: 5,99g Só: 1,70g Ca: 70,17mg</p>	<p>Energia: 684,46kcal Zsír: 24,60g Telített zsírsav: 4,57g Fehérje: 29,31g Szénhidrát: 86,50g Hozzáadott cukor: 0,00g Só: 3,14g Ca: 56,06mg</p>	<p>Energia: 753,09kcal Zsír: 31,83g Telített zsírsav: 4,85g Fehérje: 31,97g Szénhidrát: 82,52g Hozzáadott cukor: 6,99g Só: 2,21g Ca: 127,72mg</p>	<p>Energia: 835,41kcal Zsír: 23,23g Telített zsírsav: 3,23g Fehérje: 25,49g Szénhidrát: 128,20g Hozzáadott cukor: 0,00g Só: 1,72g Ca: 72,12mg</p>

**Allergének:**

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. Puhatest ek 14. Csillagfürt

A változás jogát fenntartjuk!

Középiskolás E

Étlap

2019. február 25 - 2019. március 1

2019.02.25 Hétfő	2019.02.26 Kedd	2019.02.27 Szerda	2019.02.28 Csütörtök	2019.03.01 Péntek
<p><b>Daragaluska leves<sup>1,3,9</sup>, Székelykáposzta<sup>1,7</sup>, Balaton Bumm</b></p> <p>E: 654,46kcal Tel.zsír.: 4,02g CH: 53,98g Só: 3,98g</p> <p>Zsír: 34,57g Feh.: 29,43g Cuk: 0,00g Ca: 165,42mg</p>	<p><b>Sertéshús leves<sup>9</sup>, Bolognai spagetti<sup>1,3,7</sup>, Alma</b></p> <p>E: 856,28kcal Tel.zsír.: 6,72g CH: 70,28g Só: 2,96g</p> <p>Zsír: 34,17g Feh.: 49,94g Cuk: 0,00g Ca: 263,29mg</p>	<p><b>BrokkolikréMLEVES<sup>1,3,6,7,9</sup>, Serpeny s burgonya, Csemege uborka</b></p> <p>E: 560,63kcal Tel.zsír.: 1,66g CH: 62,61g Só: 6,72g</p> <p>Zsír: 26,80g Feh.: 15,96g Cuk: 0,00g Ca: 51,52mg</p>	<p><b>Gyümölcs ivólé, Zöldborsóf zelék<sup>1,7</sup>, Vagdalt pogácsa sertéshúsból zöldséggel<sup>1,3,7</sup></b></p> <p>E: 638,82kcal Tel.zsír.: 2,93g CH: 75,87g Só: 2,46g</p> <p>Zsír: 20,91g Feh.: 33,38g Cuk: 2,00g Ca: 205,66mg</p>	<p><b>Tárkonyos csirkeragu leves<sup>7,9</sup>, Mákos metélt<sup>1</sup>, Alma</b></p> <p>E: 915,27kcal Tel.zsír.: 6,89g CH: 120,47g Só: 0,77g</p> <p>Zsír: 30,48g Feh.: 38,35g Cuk: 30,00g Ca: 344,70mg</p>
<p>Energia: 654,46kcal Zsír: 34,57g Telített zsírsav: 4,02g Fehérje: 29,43g Szénhidrát: 53,98g Hozzáadott cukor: 0,00g Só: 3,98g Ca: 165,42mg</p>	<p>Energia: 856,28kcal Zsír: 34,17g Telített zsírsav: 6,72g Fehérje: 49,94g Szénhidrát: 70,28g Hozzáadott cukor: 0,00g Só: 2,96g Ca: 263,29mg</p>	<p>Energia: 560,63kcal Zsír: 26,80g Telített zsírsav: 1,66g Fehérje: 15,96g Szénhidrát: 62,61g Hozzáadott cukor: 0,00g Só: 6,72g Ca: 51,52mg</p>	<p>Energia: 638,82kcal Zsír: 20,91g Telített zsírsav: 2,93g Fehérje: 33,38g Szénhidrát: 75,87g Hozzáadott cukor: 2,00g Só: 2,46g Ca: 205,66mg</p>	<p>Energia: 915,27kcal Zsír: 30,48g Telített zsírsav: 6,89g Fehérje: 38,35g Szénhidrát: 120,47g Hozzáadott cukor: 30,00g Só: 0,77g Ca: 344,70mg</p>

**Allergének:**

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. Puhatestek 14. Csillagfűrt

A változás jogát fenntartjuk!