

Középiszkolás E

Étlap

2018. december 31 - 2019. január 6

2019.01.02 Szerda	2019.01.03 Csütörtök	2019.01.04 Péntek
	<p style="text-align: center;">Zöldségleves¹, Székelykáposzta^{1,7}, Balatonszelet tejcsokis</p> <p>E: 613,27kcal Tel.zsír.: 3,79g CH: 43,38g Só: 3,58g</p> <p>Zsír: 33,21g Feh.: 30,56g Cuk: 0,00g Ca: 250,41mg</p>	<p style="text-align: center;">Lencseleves, virslivel^{1,7,10}, Sajtos pogácsa^{1,3,6,7}, Banán</p> <p>E: 878,64kcal Tel.zsír.: 11,55g CH: 91,23g Só: 2,67g</p> <p>Zsír: 44,38g Feh.: 28,35g Cuk: 0,00g Ca: 179,13mg</p>
<p>Energia: 0,00kcalZsír: 0,00gTelített zsírsav: 0,00gFehérje: 0,00gSzénhidrát: 0,00gHozzáadott cukor: 0,00gSó: 0,00gCa: 0,00mg</p>	<p>Energia: 613,27kcalZsír: 33,21gTelített zsírsav: 3,79gFehérje: 30,56gSzénhidrát: 43,38gHozzáadott cukor: 0,00gSó: 3,58gCa: 250,41mg</p>	<p>Energia: 878,64kcalZsír: 44,38gTelített zsírsav: 11,55gFehérje: 28,35gSzénhidrát: 91,23gHozzáadott cukor: 0,00gSó: 2,67gCa: 179,13mg</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. Szezám és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestek 14. Csillagfürt

A változás jogát fenntartjuk!

Középiszkolás E

Étlap

2019. január 7 - 2019. január 13

2019.01.07 Hétf	2019.01.08 Kedd	2019.01.09 Szerda	2019.01.10 Csütörtök	2019.01.11 Péntek
<p>Rántott leves¹, Rakott savanyúkáposzta⁷, Alma</p> <p>E: 454,90kcal Tel.zsír.: 4,13g CH: 37,72g Só: 2,33g</p> <p>Zsír: 25,03g Feh.: 18,25g Cuk: 0,00g Ca: 147,71mg</p>	<p>Sertéshús leves⁹, Darás metélt¹, Narancs</p> <p>E: 575,12kcal Tel.zsír.: 0,58g CH: 91,01g Só: 1,09g</p> <p>Zsír: 11,24g Feh.: 25,14g Cuk: 0,00g Ca: 114,61mg</p>	<p>Gyümölcsleves^{1,7}, Rántott csirkemell^{1,3}, Petrezselymes rizs</p> <p>E: 775,25kcal Tel.zsír.: 6,78g CH: 102,25g Só: 2,45g</p> <p>Zsír: 23,19g Feh.: 37,44g Cuk: 11,49g Ca: 94,94mg</p>	<p>Gyümölcs ivólé, Tökf zelék^{1,7}, Sertéspörkölt feltét, Kenyér barna¹, Balaton Bumm</p> <p>E: 786,43kcal Tel.zsír.: 4,01g CH: 98,29g Só: 2,55g</p> <p>Zsír: 28,29g Feh.: 30,51g Cuk: 0,00g Ca: 182,08mg</p>	<p>Babgulyás,füstölt hússal, Sajtos pogácsa^{1,3,6,7}, Narancs</p> <p>E: 755,18kcal Tel.zsír.: 12,57g CH: 63,89g Só: 2,95g</p> <p>Zsír: 43,83g Feh.: 25,78g Cuk: 0,00g Ca: 199,40mg</p>
<p>Energia: 454,90kcalZsír: 25,03gTelített zsírsav: 4,13gFehérje: 18,25gSzénhidrát: 37,72gHozzáadott cukor: 0,00gSó: 2,33gCa: 147,71mg</p>	<p>Energia: 575,12kcalZsír: 11,24gTelített zsírsav: 0,58gFehérje: 25,14gSzénhidrát: 91,01gHozzáadott cukor: 0,00gSó: 1,09gCa: 114,61mg</p>	<p>Energia: 775,25kcalZsír: 23,19gTelített zsírsav: 6,78gFehérje: 37,44gSzénhidrát: 102,25gHozzáadott cukor: 11,49gSó: 2,45gCa: 94,94mg</p>	<p>Energia: 786,43kcalZsír: 28,29gTelített zsírsav: 4,01gFehérje: 30,51gSzénhidrát: 98,29gHozzáadott cukor: 0,00gSó: 2,55gCa: 182,08mg</p>	<p>Energia: 755,18kcalZsír: 43,83gTelített zsírsav: 12,57gFehérje: 25,78gSzénhidrát: 63,89gHozzáadott cukor: 0,00gSó: 2,95gCa: 199,40mg</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!

Középiskolás E

Étlap

2019. január 14 - 2019. január 20

2019.01.14 Hétfő	2019.01.15 Kedd	2019.01.16 Szerda	2019.01.17 Csütörtök	2019.01.18 Péntek
<p>Zöldségleves₁, Chilis bab, Kenyér félbarna₁, Mandarin</p> <p>E: 760,59kcal Tel.zsír.: 2,84g CH: 102,82g Só: 2,17g</p> <p>Zsír: 16,86g Feh.: 47,87g Cuk: 0,00g Ca: 258,02mg</p>	<p>Frankfurti leves_{1,7,9}, Halrudacsok rántva_{1,3,4}, F tt burgonya, Tartármártás_{3,7,10}</p> <p>E: 986,94kcal Tel.zsír.: 8,88g CH: 72,40g Só: 2,31g</p> <p>Zsír: 62,99g Feh.: 30,73g Cuk: 0,70g Ca: 94,44mg</p>	<p>Brokkolikrémleves_{1,3,6,7,9}, Lecsós sertésszelet₁, Durum Tarhonya₁</p> <p>E: 786,06kcal Tel.zsír.: 2,36g CH: 81,73g Só: 4,74g</p> <p>Zsír: 33,56g Feh.: 36,83g Cuk: 0,00g Ca: 46,31mg</p>	<p>Gyümölcs ivólé, Sárgaborsó f zelék_{1,7,9}, Vagdalt pogácsa pulyka_{1,3}</p> <p>E: 785,18kcal Tel.zsír.: 6,50g CH: 91,05g Só: 2,38g</p> <p>Zsír: 26,29g Feh.: 42,95g Cuk: 0,00g Ca: 156,41mg</p>	<p>Paradicsomleves_{1,9}, Tejfölös gombás csirkeragu_{1,7}, Párolt jázmin rizs</p> <p>E: 754,21kcal Tel.zsír.: 5,32g CH: 81,71g Só: 2,88g</p> <p>Zsír: 29,30g Feh.: 27,92g Cuk: 5,99g Ca: 52,51mg</p>
<p>Energia: 760,59kcal Zsír: 16,86g Telített zsírsav: 2,84g Fehérje: 47,87g Szénhidrát: 102,82g Hozzáadott cukor: 0,00g Só: 2,17g Ca: 258,02mg</p>	<p>Energia: 986,94kcal Zsír: 62,99g Telített zsírsav: 8,88g Fehérje: 30,73g Szénhidrát: 72,40g Hozzáadott cukor: 0,70g Só: 2,31g Ca: 94,44mg</p>	<p>Energia: 786,06kcal Zsír: 33,56g Telített zsírsav: 2,36g Fehérje: 36,83g Szénhidrát: 81,73g Hozzáadott cukor: 0,00g Só: 4,74g Ca: 46,31mg</p>	<p>Energia: 785,18kcal Zsír: 26,29g Telített zsírsav: 6,50g Fehérje: 42,95g Szénhidrát: 91,05g Hozzáadott cukor: 0,00g Só: 2,38g Ca: 156,41mg</p>	<p>Energia: 754,21kcal Zsír: 29,30g Telített zsírsav: 5,32g Fehérje: 27,92g Szénhidrát: 81,71g Hozzáadott cukor: 5,99g Só: 2,88g Ca: 52,51mg</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. Csillagfürt

A változás jogát fenntartjuk!

Középiszkolás E

Étlap

2019. január 21 - 2019. január 27

2019.01.21 Hétf	2019.01.22 Kedd	2019.01.23 Szerda	2019.01.24 Csütörtök	2019.01.25 Péntek
<p>Daragaluska leves^{1,3,9}, Töltött paprika^{1,3,9}, Balatonszelet étcsokis</p> <p>E: 732,32kcal Tel.zsír.: 1,69g CH: 73,37g Só: 1,89g</p> <p>Zsír: 26,61g Feh.: 23,20g Cuk: 9,99g Ca: 52,73mg</p>	<p>Csirkecsíkok vadasan^{1,7,9,10}, Tojásleves^{1,3}, Durum Orsó tészta¹</p> <p>E: 722,66kcal Tel.zsír.: 5,12g CH: 70,17g Só: 2,41g</p> <p>Zsír: 26,72g Feh.: 48,65g Cuk: 1,50g Ca: 117,09mg</p>	<p>Zöldbableves^{1,9}, Sertésrizottó⁷, Céklasaláta házi^{1,7,12}</p> <p>E: 650,43kcal Tel.zsír.: 3,81g CH: 68,09g Só: 2,84g</p> <p>Zsír: 26,99g Feh.: 34,81g Cuk: 6,59g Ca: 177,37mg</p>	<p>Gombaleves, tejfölös^{1,7,9}, Natúr sertésszelet¹, Petrezselymes burgonya, Csemege uborka</p> <p>E: 579,27kcal Tel.zsír.: 3,69g CH: 55,96g Só: 3,49g</p> <p>Zsír: 23,89g Feh.: 32,22g Cuk: 0,00g Ca: 116,54mg</p>	<p>Csirkebecsinált leves⁹, Mákos guba^{1,3,6,7}</p> <p>E: 710,66kcal Tel.zsír.: 6,89g CH: 88,53g Só: 2,84g</p> <p>Zsír: 28,96g Feh.: 27,17g Cuk: 17,98g Ca: 402,10mg</p>
<p>Energia: 732,32kcalZsír: 26,61gTelített zsírsav: 1,69gFehérje: 23,20gSzénhidrát: 73,37gHozzáadott cukor: 9,99gSó: 1,89gCa: 52,73mg</p>	<p>Energia: 722,66kcalZsír: 26,72gTelített zsírsav: 5,12gFehérje: 48,65gSzénhidrát: 70,17gHozzáadott cukor: 1,50gSó: 2,41gCa: 117,09mg</p>	<p>Energia: 650,43kcalZsír: 26,99gTelített zsírsav: 3,81gFehérje: 34,81gSzénhidrát: 68,09gHozzáadott cukor: 6,59gSó: 2,84gCa: 177,37mg</p>	<p>Energia: 579,27kcalZsír: 23,89gTelített zsírsav: 3,69gFehérje: 32,22gSzénhidrát: 55,96gHozzáadott cukor: 0,00gSó: 3,49gCa: 116,54mg</p>	<p>Energia: 710,66kcalZsír: 28,96gTelített zsírsav: 6,89gFehérje: 27,17gSzénhidrát: 88,53gHozzáadott cukor: 17,98gSó: 2,84gCa: 402,10mg</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!

Középiskolás E

Étlap

2019. január 28 - 2019. február 1

2019.01.28 Hétf	2019.01.29 Kedd	2019.01.30 Szerda	2019.01.31 Csütörtök	2019.02.01 Péntek
<p>Zöldborsóleves^{1,9}, Pásztortarhonya¹, Csemege uborka</p> <p>E: 478,54kcal Zsír: 12,93g Tel.zsír.: 1,64g Feh.: 29,39g CH: 60,24g Cuk: 0,00g Só: 2,92g Ca: 67,78mg</p>	<p>Rizsleves^{1,9}, Paradicsomos káposztaf zelék^{1,9}, Natúr sertésszelet¹</p> <p>E: 548,88kcal Zsír: 25,18g Tel.zsír.: 1,93g Feh.: 26,98g CH: 40,04g Cuk: 5,99g Só: 2,50g Ca: 76,43mg</p>	<p>Tarhonyaleves¹, Borsos sertéstokány, Petrezselymes burgonya</p> <p>E: 549,76kcal Zsír: 18,57g Tel.zsír.: 1,46g Feh.: 24,40g CH: 65,47g Cuk: 0,00g Só: 1,49g Ca: 54,71mg</p>	<p>Gyümölcsle 100%, Ananászos,tejszínes csirkeragu⁷, Párolt jázmin rizs</p> <p>E: 713,64kcal Zsír: 23,49g Tel.zsír.: 5,87g Feh.: 27,46g CH: 96,78g Cuk: 0,00g Só: 1,96g Ca: 46,13mg</p>	<p>Brokkolikrémleves^{1,3,6,7,9}, Bolognai spagetti^{1,3,7}, Alma</p> <p>E: 991,47kcal Zsír: 43,82g Tel.zsír.: 7,64g Feh.: 43,34g CH: 88,78g Cuk: 0,00g Só: 5,16g Ca: 241,56mg</p>
<p>Energia: 478,54kcalZsír: 12,93gTelített zsírsav: 1,64gFehérje: 29,39gSzénhidrát: 60,24gHozzáadott cukor: 0,00gSó: 2,92gCa: 67,78mg</p>	<p>Energia: 548,88kcalZsír: 25,18gTelített zsírsav: 1,93gFehérje: 26,98gSzénhidrát: 40,04gHozzáadott cukor: 5,99gSó: 2,50gCa: 76,43mg</p>	<p>Energia: 549,76kcalZsír: 18,57gTelített zsírsav: 1,46gFehérje: 24,40gSzénhidrát: 65,47gHozzáadott cukor: 0,00gSó: 1,49gCa: 54,71mg</p>	<p>Energia: 713,64kcalZsír: 23,49gTelített zsírsav: 5,87gFehérje: 27,46gSzénhidrát: 96,78gHozzáadott cukor: 0,00gSó: 1,96gCa: 46,13mg</p>	<p>Energia: 991,47kcalZsír: 43,82gTelített zsírsav: 7,64gFehérje: 43,34gSzénhidrát: 88,78gHozzáadott cukor: 0,00gSó: 5,16gCa: 241,56mg</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!