

Középiskolás E

Étlap

2019. február 25 - 2019. március 3

2019.02.25 Hétf	2019.02.26 Kedd	2019.02.27 Szerda	2019.02.28 Csütörtök	2019.03.01 Péntek
<p>Daragaluska leves^{1,3,9}, Székelykáposzta^{1,7}, Balaton Bumm</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>Sertéshús leves⁹, Bolognai spagetti^{1,3,7}, Alma</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>BrokkolikréMLEVES^{1,3,6,7,9}, Serpeny s burgonya, Csemege uborka</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>Gyümölcs ivólé, Zöldborsóf zelék^{1,7}, Vagdalt pogácsa sertéshúsból zöldséggel^{1,3,7}</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>Tárkonyos csirkeragu leves^{7,9}, Mákos metélt¹, Alma</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. Csillagfürt

A változás jogát fenntartjuk!

Középiskolás E

Étlap

2019. március 4 - 2019. március 10

2019.03.04 Hétf	2019.03.05 Kedd	2019.03.06 Szerda	2019.03.07 Csütörtök	2019.03.08 Péntek
<p>Rizsleves^{1,9}, Zöldbabf zelék^{1,7}, Sertéspörkölt feltét</p> <p>E: 524,99kcal Tel.zsír.: 5,13g CH: 36,89g Só: 3,35g</p> <p>Zsír: 29,16g Feh.: 26,66g Cuk: 0,00g Ca: 175,21mg</p>	<p>Húsgombóc leves^{1,3,9}, Sajtos metélt^{1,7}, Banán</p> <p>E: 740,21kcal Tel.zsír.: 7,87g CH: 100,91g Só: 1,75g</p> <p>Zsír: 28,49g Feh.: 24,09g Cuk: 0,00g Ca: 214,27mg</p>	<p>Hagymaleves^{1,6,7,8}, Sült csirkemell⁹, Párolt jázmin rizs, Gyümölcsmártás^{1,7}</p> <p>E: 959,97kcal Tel.zsír.: 10,39g CH: 117,59g Só: 2,94g</p> <p>Zsír: 34,31g Feh.: 42,81g Cuk: 17,98g Ca: 201,47mg</p>	<p>Burgonyaleves¹, Rántott sertésszelet^{1,3}, Hagymás burgonya, Csemege uborka</p> <p>E: 721,22kcal Tel.zsír.: 2,68g CH: 69,19g Só: 4,33g</p> <p>Zsír: 32,11g Feh.: 36,52g Cuk: 0,00g Ca: 77,19mg</p>	<p>Gyümölcs ivólé, Rakott savanyúkáposzta⁷, Alma</p> <p>E: 465,00kcal Tel.zsír.: 3,44g CH: 51,35g Só: 1,77g</p> <p>Zsír: 19,20g Feh.: 18,92g Cuk: 0,00g Ca: 143,91mg</p>
<p>Energia: 524,99kcalZsír: 29,16gTelített zsírsav: 5,13gFehérje: 26,66gSzénhidrát: 36,89gHozzáadott cukor: 0,00gSó: 3,35gCa: 175,21mg</p>	<p>Energia: 740,21kcalZsír: 28,49gTelített zsírsav: 7,87gFehérje: 24,09gSzénhidrát: 100,91gHozzáadott cukor: 0,00gSó: 1,75gCa: 214,27mg</p>	<p>Energia: 959,97kcalZsír: 34,31gTelített zsírsav: 10,39gFehérje: 42,81gSzénhidrát: 117,59gHozzáadott cukor: 17,98gSó: 2,94gCa: 201,47mg</p>	<p>Energia: 721,22kcalZsír: 32,11gTelített zsírsav: 2,68gFehérje: 36,52gSzénhidrát: 69,19gHozzáadott cukor: 0,00gSó: 4,33gCa: 77,19mg</p>	<p>Energia: 465,00kcalZsír: 19,20gTelített zsírsav: 3,44gFehérje: 18,92gSzénhidrát: 51,35gHozzáadott cukor: 0,00gSó: 1,77gCa: 143,91mg</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. március 11 - 2019. március 17

2019.03.11 Hétfő	2019.03.12 Kedd	2019.03.13 Szerda	2019.03.14 Csütörtök
<p>Burgonyapüré⁷, Stefánia vagdalt^{1,3}, Céklasaláta kész</p> <p>E: 429,56kcal Tel.zsír: 9,80g CH: 20,02g Só: 1,46g</p> <p>Zsír: 28,01g Feh.: 23,75g Cuk: 0,00g Ca: 212,46mg</p>	<p>Csontleves⁹, Chilis bab, Kenyér félbarna¹</p> <p>E: 492,36kcal Tel.zsír: 2,08g CH: 61,19g Só: 2,59g</p> <p>Zsír: 11,18g Feh.: 36,19g Cuk: 0,00g Ca: 87,15mg</p>	<p>Gyümölcsleves^{1,7}, Zöldborsós csirkemáj, Petrezselymes rizs, Csemege uborka</p> <p>E: 701,49kcal Tel.zsír: 7,46g CH: 90,83g Só: 3,46g</p> <p>Zsír: 24,73g Feh.: 27,33g Cuk: 11,49g Ca: 132,48mg</p>	<p>Gulyásleves lencsével^{1,10}, Vajas pogácsa^{1,3,6,7}, Banán</p> <p>E: 855,58kcal Tel.zsír: 6,66g CH: 107,50g Só: 2,14g</p> <p>Zsír: 31,79g Feh.: 32,46g Cuk: 1,50g Ca: 106,29mg</p>
<p>Energia: 429,56kcalZsír: 28,01gTelített zsírsav: 9,80gFehérje: 23,75gSzénhidrát: 20,02gHozzáadott cukor: 0,00gSó: 1,46gCa: 212,46mg</p>	<p>Energia: 492,36kcalZsír: 11,18gTelített zsírsav: 2,08gFehérje: 36,19gSzénhidrát: 61,19gHozzáadott cukor: 0,00gSó: 2,59gCa: 87,15mg</p>	<p>Energia: 701,49kcalZsír: 24,73gTelített zsírsav: 7,46gFehérje: 27,33gSzénhidrát: 90,83gHozzáadott cukor: 11,49gSó: 3,46gCa: 132,48mg</p>	<p>Energia: 855,58kcalZsír: 31,79gTelített zsírsav: 6,66gFehérje: 32,46gSzénhidrát: 107,50gHozzáadott cukor: 1,50gSó: 2,14gCa: 106,29mg</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!

Középiskolás E

Étlap

2019. március 18 - 2019. március 24

2019.03.18 Hétf	2019.03.19 Kedd	2019.03.20 Szerda	2019.03.21 Csütörtök	2019.03.22 Péntek
<p>Karfiolleves^{1,9}, Serpeny s burgonya, Csemege uborka</p> <p>E: 406,89kcal Tel.zsír.: 1,04g CH: 47,80g Só: 4,23g</p> <p>Zsír: 18,26g Feh.: 12,11g Cuk: 0,00g Ca: 57,96mg</p>	<p>Húsgombóc leves^{1,3,9}, Káposztás kocka^{1,3}, Narancs</p> <p>E: 575,58kcal Tel.zsír.: 2,00g CH: 82,30g Só: 1,61g</p> <p>Zsír: 17,44g Feh.: 19,88g Cuk: 5,00g Ca: 158,42mg</p>	<p>Paradicsomleves^{1,9}, Sült csirkecomb, Párolt mexikói vegyeszöldség, Bulgur köret¹</p> <p>E: 809,00kcal Tel.zsír.: 4,36g CH: 83,31g Só: 2,78g</p> <p>Zsír: 28,56g Feh.: 46,45g Cuk: 5,99g Ca: 95,98mg</p>	<p>Gyümölcs ivólé, Harcsapaprikás^{4,7,9}, Durum Orsó tészta¹</p> <p>E: 614,41kcal Tel.zsír.: 5,11g CH: 75,99g Só: 0,52g</p> <p>Zsír: 27,77g Feh.: 36,42g Cuk: 0,00g Ca: 56,21mg</p>	<p>Babgulyás,füstölt hússal, Burgonyás pogácsa^{1,3,6,7}, Alma</p> <p>E: 579,87kcal Tel.zsír.: 8,31g CH: 48,34g Só: 2,65g</p> <p>Zsír: 33,69g Feh.: 19,83g Cuk: 0,00g Ca: 78,07mg</p>
<p>Energia: 406,89kcalZsír: 18,26gTelített zsírsav: 1,04gFehérje: 12,11gSzénhidrát: 47,80gHozzáadott cukor: 0,00gSó: 4,23gCa: 57,96mg</p>	<p>Energia: 575,58kcalZsír: 17,44gTelített zsírsav: 2,00gFehérje: 19,88gSzénhidrát: 82,30gHozzáadott cukor: 5,00gSó: 1,61gCa: 158,42mg</p>	<p>Energia: 809,00kcalZsír: 28,56gTelített zsírsav: 4,36gFehérje: 46,45gSzénhidrát: 83,31gHozzáadott cukor: 5,99gSó: 2,78gCa: 95,98mg</p>	<p>Energia: 614,41kcalZsír: 27,77gTelített zsírsav: 5,11gFehérje: 36,42gSzénhidrát: 75,99gHozzáadott cukor: 0,00gSó: 0,52gCa: 56,21mg</p>	<p>Energia: 579,87kcalZsír: 33,69gTelített zsírsav: 8,31gFehérje: 19,83gSzénhidrát: 48,34gHozzáadott cukor: 0,00gSó: 2,65gCa: 78,07mg</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. március 25 - 2019. március 29

2019.03.25 Hétf	2019.03.26 Kedd	2019.03.27 Szerda	2019.03.28 Csütörtök	2019.03.29 Péntek
<p>Sertésragu leves⁹, Parajf zélék^{1,7,9}, F tt kemény tojás³, F tt burgonya fél adag</p> <p>E: 592,45kcal Zsír: 30,06g Tel.zsír.: 6,36g Feh.: 30,97g CH: 47,85g Cuk: 0,00g Só: 1,73g Ca: 527,55mg</p>	<p>Zöldborsóleves^{1,9}, Hentestokány, Tarhonya köret^{1,3}</p> <p>E: 743,67kcal Zsír: 26,57g Tel.zsír.: 2,80g Feh.: 51,86g CH: 68,63g Cuk: 0,00g Só: 3,83g Ca: 92,63mg</p>	<p>Vajgaluska leves^{1,3,7}, Bolognai spagetti^{1,3,7}</p> <p>E: 816,36kcal Zsír: 31,64g Tel.zsír.: 7,66g Feh.: 41,89g CH: 74,97g Cuk: 0,00g Só: 3,53g Ca: 351,08mg</p>	<p>Frankfurti leves^{1,7}, Göngyölt sertéskaraj^{1,3}, Petrezselymes rizs, Csemege uborka</p> <p>E: 847,53kcal Zsír: 40,17g Tel.zsír.: 4,57g Feh.: 38,00g CH: 81,35g Cuk: 0,00g Só: 6,11g Ca: 130,79mg</p>	<p>Palóclevés^{1,7}, Diós metélt^{1,8}, Banán</p> <p>E: 965,55kcal Zsír: 34,51g Tel.zsír.: 6,85g Feh.: 30,33g CH: 130,88g Cuk: 18,00g Só: 1,16g Ca: 130,52mg</p>
<p>Energia: 592,45kcalZsír: 30,06gTelített zsírsav: 6,36gFehérje: 30,97gSzénhidrát: 47,85gHozzáadott cukor: 0,00gSó: 1,73gCa: 527,55mg</p>	<p>Energia: 743,67kcalZsír: 26,57gTelített zsírsav: 2,80gFehérje: 51,86gSzénhidrát: 68,63gHozzáadott cukor: 0,00gSó: 3,83gCa: 92,63mg</p>	<p>Energia: 816,36kcalZsír: 31,64gTelített zsírsav: 7,66gFehérje: 41,89gSzénhidrát: 74,97gHozzáadott cukor: 0,00gSó: 3,53gCa: 351,08mg</p>	<p>Energia: 847,53kcalZsír: 40,17gTelített zsírsav: 4,57gFehérje: 38,00gSzénhidrát: 81,35gHozzáadott cukor: 0,00gSó: 6,11gCa: 130,79mg</p>	<p>Energia: 965,55kcalZsír: 34,51gTelített zsírsav: 6,85gFehérje: 30,33gSzénhidrát: 130,88gHozzáadott cukor: 18,00gSó: 1,16gCa: 130,52mg</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!