

Középiskolás E

Étlap

2018. november 26 - 2018. december 2

2018.11.26 Hétf	2018.11.27 Kedd	2018.11.28 Szerda	2018.11.29 Csütörtök	2018.11.30 Péntek	2018.12.01 Szombat
<p>Gyümölcsle 100%, Székelykáposzta^{1,7}, Kenyér félbarna¹, Balatonszelet tejcsokis</p> <p>E: 502,48kcal Tel.zsír.: 3,10g CH: 62,49g Só: 2,77g</p> <p>Zsír: 16,65g Feh.: 23,55g Cuk: 0,00g Ca: 144,08mg</p>	<p>Karalábéleves¹, Hentestokány⁹, Durum Tarihonya¹</p> <p>E: 615,11kcal Tel.zsír.: 2,11g CH: 63,00g Só: 2,20g</p> <p>Zsír: 25,95g Feh.: 30,59g Cuk: 0,00g Ca: 74,45mg</p>	<p>Daragaluska leves^{1,3,9}, Töltött sertés karaj^{1,3}, Petrezselymes burgonya, Céklasaláta kész</p> <p>E: 595,46kcal Tel.zsír.: 2,26g CH: 63,59g Só: 2,36g</p> <p>Zsír: 24,95g Feh.: 27,57g Cuk: 0,00g Ca: 70,13mg</p>	<p>Fokhagyma krémleves^{1,3,7,9}, Sült csirkemell⁹, Sárgarépas rizs</p> <p>E: 563,81kcal Tel.zsír.: 1,34g CH: 64,03g Só: 3,27g</p> <p>Zsír: 17,10g Feh.: 37,19g Cuk: 0,00g Ca: 35,26mg</p>	<p>Gulyásleves, zöldséges⁹, Túrós metélt^{1,7}, Banán</p> <p>E: 766,75kcal Tel.zsír.: 5,30g CH: 107,27g Só: 1,20g</p> <p>Zsír: 23,91g Feh.: 28,89g Cuk: 12,00g Ca: 112,50mg</p>	<p>Karfiolleves^{1,9}, Halrudacskák rántva^{1,3,4}, Burgonyapüré^{6,7}, Tartármártás^{3,7,10}</p> <p>E: 869,23kcal Tel.zsír.: 13,61g CH: 41,35g Só: 1,57g</p> <p>Zsír: 67,07g Feh.: 23,47g Cuk: 0,70g Ca: 218,51mg</p>
<p>Energia: 502,48kcalZsír: 16,65gTelített zsírsav: 3,10gFehérje: 23,55gSzénhidrát: 62,49gHozzáadott cukor: 0,00gSó: 2,77gCa: 144,08mg</p>	<p>Energia: 615,11kcalZsír: 25,95gTelített zsírsav: 2,11gFehérje: 30,59gSzénhidrát: 63,00gHozzáadott cukor: 0,00gSó: 2,20gCa: 74,45mg</p>	<p>Energia: 595,46kcalZsír: 24,95gTelített zsírsav: 2,26gFehérje: 27,57gSzénhidrát: 63,59gHozzáadott cukor: 0,00gSó: 2,36gCa: 70,13mg</p>	<p>Energia: 563,81kcalZsír: 17,10gTelített zsírsav: 1,34gFehérje: 37,19gSzénhidrát: 64,03gHozzáadott cukor: 0,00gSó: 3,27gCa: 35,26mg</p>	<p>Energia: 766,75kcalZsír: 23,91gTelített zsírsav: 5,30gFehérje: 28,89gSzénhidrát: 107,27gHozzáadott cukor: 12,00gSó: 1,20gCa: 112,50mg</p>	<p>Energia: 869,23kcalZsír: 67,07gTelített zsírsav: 13,61gFehérje: 23,47gSzénhidrát: 41,35gHozzáadott cukor: 0,70gSó: 1,57gCa: 218,51mg</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. Szezámag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatest ek 14. Csillagfürt

A változás jogát fenntartjuk!

Középiskolás E

Étlap

2018. december 3 - 2018. december 9

2018.12.03 Hétf	2018.12.04 Kedd	2018.12.05 Szerda	2018.12.06 Csütörtök	2018.12.07 Péntek
<p>Zöldségleves¹, Bolognai spagetti^{1,3,7}, Alma</p> <p>E: 957,96kcal Tel.zsír.: 9,26g CH: 88,45g Só: 2,89g</p> <p>Zsír: 40,38g Feh.: 46,10g Cuk: 0,00g Ca: 408,41mg</p>	<p>Csontleves⁹, Parajf zelék^{1,7,9}, F tt kemény tojás³, F tt burgonya, Balatonszelet étcsokis</p> <p>E: 581,10kcal Tel.zsír.: 5,44g CH: 71,34g Só: 1,70g</p> <p>Zsír: 20,53g Feh.: 26,42g Cuk: 0,00g Ca: 478,35mg</p>	<p>Paradicsomleves^{1,9}, Bácskai rizseshús, Csemege uborka</p> <p>E: 607,17kcal Tel.zsír.: 1,48g CH: 73,35g Só: 2,69g</p> <p>Zsír: 19,55g Feh.: 21,98g Cuk: 5,99g Ca: 37,99mg</p>	<p>Gyümölcsleves^{1,7}, Pulykabrassói, Petrezselymes burgonya</p> <p>E: 771,31kcal Tel.zsír.: 12,21g CH: 81,28g Só: 1,20g</p> <p>Zsír: 34,59g Feh.: 33,34g Cuk: 12,99g Ca: 225,63mg</p>	<p>Gulyásleves, zöldséges⁹, Mákos metélt¹, Banán</p> <p>E: 982,90kcal Tel.zsír.: 4,06g CH: 151,43g Só: 1,17g</p> <p>Zsír: 27,25g Feh.: 31,08g Cuk: 30,00g Ca: 325,02mg</p>
<p>Energia: 957,96kcalZsír: 40,38gTelített zsírsav: 9,26gFehérje: 46,10gSzénhidrát: 88,45gHozzáadott cukor: 0,00gSó: 2,89gCa: 408,41mg</p>	<p>Energia: 581,10kcalZsír: 20,53gTelített zsírsav: 5,44gFehérje: 26,42gSzénhidrát: 71,34gHozzáadott cukor: 0,00gSó: 1,70gCa: 478,35mg</p>	<p>Energia: 607,17kcalZsír: 19,55gTelített zsírsav: 1,48gFehérje: 21,98gSzénhidrát: 73,35gHozzáadott cukor: 5,99gSó: 2,69gCa: 37,99mg</p>	<p>Energia: 771,31kcalZsír: 34,59gTelített zsírsav: 12,21gFehérje: 33,34gSzénhidrát: 81,28gHozzáadott cukor: 12,99gSó: 1,20gCa: 225,63mg</p>	<p>Energia: 982,90kcalZsír: 27,25gTelített zsírsav: 4,06gFehérje: 31,08gSzénhidrát: 151,43gHozzáadott cukor: 30,00gSó: 1,17gCa: 325,02mg</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

2018. december 10 - 2018. december 16

2018.12.10 Hétfő	2018.12.11 Kedd	2018.12.12 Szerda	2018.12.13 Csütörtök	2018.12.14 Péntek	2018.12.15 Szombat
<p>Daragaluska leves^{1,3}, Töltött káposzta^{1,3,7}, Kenyér barna¹</p> <p>E: 646,73kcal Zsír: 26,66g Tel.zsír.: 4,67g Feh.: 27,56g CH: 72,41g Cuk: 0,00g Só: 3,51g Ca: 224,45mg</p>	<p>Zöldborsóleves^{1,9}, Túrós metélt^{1,7}, Alma</p> <p>E: 625,82kcal Zsír: 20,66g Tel.zsír.: 5,30g Feh.: 21,12g CH: 87,40g Cuk: 12,00g Só: 0,98g Ca: 123,39mg</p>	<p>Csontleves⁹, Brassói aprópecsenye, F tt burgonya, Csemege uborka</p> <p>E: 379,19kcal Zsír: 15,63g Tel.zsír.: 0,96g Feh.: 21,49g CH: 36,95g Cuk: 0,00g Só: 3,37g Ca: 72,56mg</p>	<p>Gombaleves, tejfölös^{1,7,9}, Natúr sertésszelet¹, Párolt jázmin rizs, Fokhagyma mártás^{1,7}</p> <p>E: 791,04kcal Zsír: 36,36g Tel.zsír.: 7,37g Feh.: 27,79g CH: 85,49g Cuk: 0,00g Só: 1,77g Ca: 108,96mg</p>	<p>Tárkonyos csirkeragu leves^{7,9}, Diós csiga keltésztaból^{1,3,6,7,8}, Narancs</p> <p>E: 684,65kcal Zsír: 28,13g Tel.zsír.: 7,58g Feh.: 31,60g CH: 74,06g Cuk: 17,98g Só: 1,25g Ca: 205,94mg</p>	<p>Gyümölcsle 100%, Fejtettbab f zelék^{1,7}, Vagdalt pogácsa pulyka^{1,3}</p> <p>E: 712,31kcal Zsír: 22,10g Tel.zsír.: 4,76g Feh.: 37,04g CH: 88,87g Cuk: 0,00g Só: 2,34g Ca: 129,22mg</p>
<p>Energia: 646,73kcalZsír: 26,66gTelített zsírsav: 4,67gFehérje: 27,56gSzénhidrát: 72,41gHozzáadott cukor: 0,00gSó: 3,51gCa: 224,45mg</p>	<p>Energia: 625,82kcalZsír: 20,66gTelített zsírsav: 5,30gFehérje: 21,12gSzénhidrát: 87,40gHozzáadott cukor: 12,00gSó: 0,98gCa: 123,39mg</p>	<p>Energia: 379,19kcalZsír: 15,63gTelített zsírsav: 0,96gFehérje: 21,49gSzénhidrát: 36,95gHozzáadott cukor: 0,00gSó: 3,37gCa: 72,56mg</p>	<p>Energia: 791,04kcalZsír: 36,36gTelített zsírsav: 7,37gFehérje: 27,79gSzénhidrát: 85,49gHozzáadott cukor: 0,00gSó: 1,77gCa: 108,96mg</p>	<p>Energia: 684,65kcalZsír: 28,13gTelített zsírsav: 7,58gFehérje: 31,60gSzénhidrát: 74,06gHozzáadott cukor: 17,98gSó: 1,25gCa: 205,94mg</p>	<p>Energia: 712,31kcalZsír: 22,10gTelített zsírsav: 4,76gFehérje: 37,04gSzénhidrát: 88,87gHozzáadott cukor: 0,00gSó: 2,34gCa: 129,22mg</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

2018. december 17 - 2018. december 23

2018.12.17 Hétfő	2018.12.18 Kedd	2018.12.19 Szerda	2018.12.20 Csütörtök	2018.12.21 Péntek
<p>Zöldségleves¹, Sertéspörkölt⁹, Párolt rizs, Csemege uborka</p> <p>E: 718,87kcal Tel.zsír.: 2,17g CH: 82,38g Só: 4,36g</p> <p>Zsír: 28,24g Feh.: 31,85g Cuk: 0,00g Ca: 154,49mg</p>	<p>Csontleves⁹, Zöldborsóf zelék^{1,7,9}, Stefánia vagdalt^{1,3}, Balatonszelet étcsokis</p> <p>E: 564,06kcal Tel.zsír.: 2,81g CH: 54,15g Só: 2,78g</p> <p>Zsír: 21,63g Feh.: 35,80g Cuk: 2,00g Ca: 222,67mg</p>	<p>Zellerkrémleves^{7,9}, Harcsafilé citr.vajas mártásban⁴, Parajos penne^{1,7}, Alma</p> <p>E: 722,31kcal Tel.zsír.: 10,10g CH: 57,32g Só: 2,13g</p> <p>Zsír: 46,75g Feh.: 36,74g Cuk: 0,00g Ca: 323,13mg</p>	<p>Süt tökrémleves^{1,7}, Sült kacsamell⁹, Gyümölcs mártás^{1,7}, Párolt jázmin rizs</p> <p>E: 1 224,45kcal Tel.zsír.: 12,70g CH: 127,67g Só: 1,92g</p> <p>Zsír: 58,77g Feh.: 42,04g Cuk: 17,98g Ca: 234,70mg</p>	<p>Sertésbecsinált leves^{1,9}, Búrkifli mákos&diós^{1,3,7,8}, Banán</p> <p>E: 720,85kcal Tel.zsír.: 4,41g CH: 91,38g Só: 1,64g</p> <p>Zsír: 28,97g Feh.: 21,47g Cuk: 15,47g Ca: 67,01mg</p>
<p>Energia: 718,87kcal Zsír: 28,24g Telített zsírsav: 2,17g Fehérje: 31,85g Szénhidrát: 82,38g Hozzáadott cukor: 0,00g Só: 4,36g Ca: 154,49mg</p>	<p>Energia: 564,06kcal Zsír: 21,63g Telített zsírsav: 2,81g Fehérje: 35,80g Szénhidrát: 54,15g Hozzáadott cukor: 2,00g Só: 2,78g Ca: 222,67mg</p>	<p>Energia: 722,31kcal Zsír: 46,75g Telített zsírsav: 10,10g Fehérje: 36,74g Szénhidrát: 57,32g Hozzáadott cukor: 0,00g Só: 2,13g Ca: 323,13mg</p>	<p>Energia: 1 224,45kcal Zsír: 58,77g Telített zsírsav: 12,70g Fehérje: 42,04g Szénhidrát: 127,67g Hozzáadott cukor: 17,98g Só: 1,92g Ca: 234,70mg</p>	<p>Energia: 720,85kcal Zsír: 28,97g Telített zsírsav: 4,41g Fehérje: 21,47g Szénhidrát: 91,38g Hozzáadott cukor: 15,47g Só: 1,64g Ca: 67,01mg</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!

2018.12.28
Péntek

Energia: 0,00kcalZsír: 0,00gTelített zsírsav: 0,00gFehérje: 0,00gSzénhidrát: 0,00gHozzáadott cukor: 0,00gSó: 0,00gCa: 0,00mg

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

2018. december 31 - 2019. január 4

2018.12.31 Hétfő	2019.01.02 Szerda	2019.01.03 Csütörtök	2019.01.04 Péntek
Energia: 0,00kcalZsír: 0,00gTelített zsírsav: 0,00gFehérje: 0,00gSzénhidrát: 0,00gHozzáadott cukor: 0,00gSó: 0,00gCa: 0,00mg	Energia: 0,00kcalZsír: 0,00gTelített zsírsav: 0,00gFehérje: 0,00gSzénhidrát: 0,00gHozzáadott cukor: 0,00gSó: 0,00gCa: 0,00mg	Energia: 0,00kcalZsír: 0,00gTelített zsírsav: 0,00gFehérje: 0,00gSzénhidrát: 0,00gHozzáadott cukor: 0,00gSó: 0,00gCa: 0,00mg	Energia: 0,00kcalZsír: 0,00gTelített zsírsav: 0,00gFehérje: 0,00gSzénhidrát: 0,00gHozzáadott cukor: 0,00gSó: 0,00gCa: 0,00mg

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!