

Középiskolás E

Étlap

2018. november 5 - 2018. november 11

2018.11.05 Hétf	2018.11.06 Kedd	2018.11.07 Szerda	2018.11.08 Csütörtök	2018.11.09 Péntek	2018.11.10 Szombat
<p>Gyümölcsle 100%, Töltött paprika^{1,3,9}, Kenyér félbarna¹, Kenyér fehér szeletelt¹, Boci Tejcsokoládé</p> <p>E: 814,83kcal Zsír: 12,60g Tel.zsír.: 0,76g Feh.: 28,78g CH: 123,34g Cuk: 9,99g Só: 3,16g Ca: 48,45mg</p>	<p>Burgonyaleves¹, Sertéspörkölt⁹, Durum Orsó tészta¹, Csemege uborka</p> <p>E: 688,07kcal Zsír: 28,89g Tel.zsír.: 2,16g Feh.: 32,88g CH: 72,21g Cuk: 0,00g Só: 2,97g Ca: 64,91mg</p>	<p>Paradicsomleves^{1,9}, Natúr sertésszelet¹, Párolt káposzta, F tt burgonya</p> <p>E: 658,55kcal Zsír: 22,77g Tel.zsír.: 1,88g Feh.: 25,50g CH: 74,63g Cuk: 8,99g Só: 2,20g Ca: 102,82mg</p>	<p>Gyümölcsleves^{1,7}, Rántott csirkemell^{1,3}, Rizi bizi</p> <p>E: 1 006,77kcal Zsír: 37,52g Tel.zsír.: 13,15g Feh.: 44,15g CH: 122,66g Cuk: 12,99g Só: 1,33g Ca: 232,90mg</p>	<p>Natúr sertésszelet¹, Meggymártás^{1,7}, Párolt rizs, Milka csokoládé</p> <p>E: 723,94kcal Zsír: 21,55g Tel.zsír.: 3,69g Feh.: 23,95g CH: 106,27g Cuk: 12,99g Só: 1,18g Ca: 70,61mg</p>	<p>Húsgombóc leves^{1,3,9}, Alma, Tiroli rétes^{1,3,6,7}</p> <p>E: 442,80kcal Zsír: 21,90g Tel.zsír.: 0,84g Feh.: 18,20g CH: 43,14g Cuk: 0,00g Só: 1,14g Ca: 22,82mg</p>
<p>Energia: 814,83kcalZsír: 12,60gTelített zsírsav: 0,76gFehérje: 28,78gSzénhidrát: 123,34gHozzáadott cukor: 9,99gSó: 3,16gCa: 48,45mg</p>	<p>Energia: 688,07kcalZsír: 28,89gTelített zsírsav: 2,16gFehérje: 32,88gSzénhidrát: 72,21gHozzáadott cukor: 0,00gSó: 2,97gCa: 64,91mg</p>	<p>Energia: 658,55kcalZsír: 22,77gTelített zsírsav: 1,88gFehérje: 25,50gSzénhidrát: 74,63gHozzáadott cukor: 8,99gSó: 2,20gCa: 102,82mg</p>	<p>Energia: 1 006,77kcalZsír: 37,52gTelített zsírsav: 13,15gFehérje: 44,15gSzénhidrát: 122,66gHozzáadott cukor: 12,99gSó: 1,33gCa: 232,90mg</p>	<p>Energia: 723,94kcalZsír: 21,55gTelített zsírsav: 3,69gFehérje: 23,95gSzénhidrát: 106,27gHozzáadott cukor: 12,99gSó: 1,18gCa: 70,61mg</p>	<p>Energia: 442,80kcalZsír: 21,90gTelített zsírsav: 0,84gFehérje: 18,20gSzénhidrát: 43,14gHozzáadott cukor: 0,00gSó: 1,14gCa: 22,82mg</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. november 12 - 2018. november 18

2018.11.12 Hétf	2018.11.13 Kedd	2018.11.14 Szerda	2018.11.15 Csütörtök	2018.11.16 Péntek
<p>Sertéshús leves⁹, F tt tojás³, Parajf zélék^{1,7,9}, F tt burgonya</p> <p>E: 613,62kcal Tel.zsír.: 4,82g CH: 70,29g Só: 1,72g</p> <p>Zsír: 21,09g Feh.: 33,80g Cuk: 0,00g Ca: 471,08mg</p>	<p>Gombaleves^{1,3,12}, Bolognai spagetti^{1,3,7}</p> <p>E: 882,59kcal Tel.zsír.: 9,29g CH: 74,47g Só: 3,01g</p> <p>Zsír: 39,92g Feh.: 43,53g Cuk: 0,00g Ca: 287,96mg</p>	<p>BrokkolikréMLEVES^{1,3,6,7,9}, Brassói aprópecsenye, Petrezselymes burgonya</p> <p>E: 665,49kcal Tel.zsír.: 2,41g CH: 63,33g Só: 4,33g</p> <p>Zsír: 33,30g Feh.: 26,09g Cuk: 0,00g Ca: 44,02mg</p>	<p>Gyümölcslé 100%, Töltött káposzta^{1,3,7}, Kenyér fehér szeletelt¹, Tábla csokoládé</p> <p>E: 594,05kcal Tel.zsír.: 3,29g CH: 85,24g Só: 3,15g</p> <p>Zsír: 17,04g Feh.: 24,41g Cuk: 0,00g Ca: 158,29mg</p>	<p>Nyírségi gombóclevES^{1,6,7,9}, Sajtos pogácsa, Narancs</p> <p>E: 338,61kcal Tel.zsír.: 3,13g CH: 36,93g Só: 1,60g</p> <p>Zsír: 14,14g Feh.: 13,53g Cuk: 0,00g Ca: 128,17mg</p>
<p>Energia: 613,62kcalZsír: 21,09gTelített zsírsav: 4,82gFehérje: 33,80gSzénhidrát: 70,29gHozzáadott cukor: 0,00gSó: 1,72gCa: 471,08mg</p>	<p>Energia: 882,59kcalZsír: 39,92gTelített zsírsav: 9,29gFehérje: 43,53gSzénhidrát: 74,47gHozzáadott cukor: 0,00gSó: 3,01gCa: 287,96mg</p>	<p>Energia: 665,49kcalZsír: 33,30gTelített zsírsav: 2,41gFehérje: 26,09gSzénhidrát: 63,33gHozzáadott cukor: 0,00gSó: 4,33gCa: 44,02mg</p>	<p>Energia: 594,05kcalZsír: 17,04gTelített zsírsav: 3,29gFehérje: 24,41gSzénhidrát: 85,24gHozzáadott cukor: 0,00gSó: 3,15gCa: 158,29mg</p>	<p>Energia: 338,61kcalZsír: 14,14gTelített zsírsav: 3,13gFehérje: 13,53gSzénhidrát: 36,93gHozzáadott cukor: 0,00gSó: 1,60gCa: 128,17mg</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. november 19 - 2018. november 25

2018.11.19 Hétf	2018.11.20 Kedd	2018.11.21 Szerda	2018.11.22 Csütörtök	2018.11.23 Péntek
<p>Rántott leves₁, Zöldborsóf zelék_{1,7,9}, Vagdalt pogácsa pulyka_{1,3}, Kenyer félbarna₁, Boci Tejcsokoládé</p> <p>E: 779,78kcal Zsír: 25,33g Tel.zsír.: 3,62g Feh.: 43,50g CH: 92,07g Cuk: 2,00g Só: 3,59g Ca: 200,10mg</p>	<p>Csontleves₉, Bácskai rizseshús, Csemege uborka</p> <p>E: 485,74kcal Zsír: 14,94g Tel.zsír.: 0,81g Feh.: 22,75g CH: 63,99g Cuk: 0,00g Só: 2,64g Ca: 62,08mg</p>	<p>Fokhagyma krémleves_{1,3,7,9}, Natúr sertésszelet₁, Petrezselymes burgonya, Vegyesvágott</p> <p>E: 571,96kcal Zsír: 22,78g Tel.zsír.: 1,15g Feh.: 24,16g CH: 65,68g Cuk: 0,00g Só: 1,40g Ca: 36,19mg</p>	<p>Gyümölcsle 100%, Natúr halfilé_{1,4}, Lecsó, Durum Orsó tészta₁</p> <p>E: 642,23kcal Zsír: 17,29g Tel.zsír.: 1,85g Feh.: 27,15g CH: 93,09g Cuk: 0,00g Só: 2,05g Ca: 71,75mg</p>	<p>Gulyásleves, zöldséges₉, Vaníliásodó_{1,3,7}, Banán, Aranygaluska házi_{1,3,6,7,8}</p> <p>E: 905,75kcal Zsír: 34,26g Tel.zsír.: 8,03g Feh.: 29,03g CH: 118,17g Cuk: 29,97g Só: 1,58g Ca: 230,88mg</p>
<p>Energia: 779,78kcal Zsír: 25,33g Telített zsírsav: 3,62g Fehérje: 43,50g Szénhidrát: 92,07g Hozzáadott cukor: 2,00g Só: 3,59g Ca: 200,10mg</p>	<p>Energia: 485,74kcal Zsír: 14,94g Telített zsírsav: 0,81g Fehérje: 22,75g Szénhidrát: 63,99g Hozzáadott cukor: 0,00g Só: 2,64g Ca: 62,08mg</p>	<p>Energia: 571,96kcal Zsír: 22,78g Telített zsírsav: 1,15g Fehérje: 24,16g Szénhidrát: 65,68g Hozzáadott cukor: 0,00g Só: 1,40g Ca: 36,19mg</p>	<p>Energia: 642,23kcal Zsír: 17,29g Telített zsírsav: 1,85g Fehérje: 27,15g Szénhidrát: 93,09g Hozzáadott cukor: 0,00g Só: 2,05g Ca: 71,75mg</p>	<p>Energia: 905,75kcal Zsír: 34,26g Telített zsírsav: 8,03g Fehérje: 29,03g Szénhidrát: 118,17g Hozzáadott cukor: 29,97g Só: 1,58g Ca: 230,88mg</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. november 26 - 2018. december 1

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>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: 0,00kcalZsír: 0,00gTelített zsírsav: 0,00gFehérje: 0,00gSzénhidrát: 0,00gHozzáadott cukor: 0,00gSó: 0,00gCa: 0,00mg</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!