KÖZÉPISKOLÁS-RTEUV

Étlap

2020. március 30 - 2020. április 5

Étkezés	2020.03.30 Hétfő	2020.03.31 Kedd	2020.04.01 Szerda	2020.04.02 Csütörtök	2020.04.03 Péntek
Reggeli	Citromos tea, Vizes zsemle [1], Margarin [6,7], Mini méz	Gyümölcs tea, Margarin [6,7], Sertés párizsi [6], Korpás zsemle [1,3,7]	Tejeskávé [1,7], Kornspitz [1,11], Tömlős sajt [7]	Citromos tea, Korpás kifli [1], Margarin [7], Csirkemell sonka [6], Paradicsom	Tej 1,5% [7], Fitnessz gabonapehely [1,5,7,8,12], Virslis rúd [1,3,6]
Tízórai	Citromos tea, Vizes zsemle [1], Mini méz, Margarin [6,7]	Gyümölcs tea, Korpás zsemle [1,3,7], Margarin [6,7], Sertés párizsi [6]	Tejeskávé [1,7], Kornspitz [1,11], Tömlős sajt [7]	Citromos tea, Korpás kifli [1], Margarin [7], Csirkemell sonka [6], Paradicsom	Tej 2,8% [7], Müzli szelet [1,5,8,11,12]
Ebéd	Zöldborsóleves [1,9], Túrós metélt [1,3,7], Alma	Daragaluska leves [1,3,9], Tökfőzelék [1,7], Sertéspörkölt feltét	Karfiolleves [1,9], Pulykabrassói [1], Főtt burgonya	Erdei gyümölcsleves [7], Párolt sertéskaraj, Párolt mexikói vegyeszöldség, Párolt jázmin rizs 1/2	Húsgombóc leves [3,9], Nutellás mini gombóc [1,3,6,7,8], Alma
Uzsonna	Gyümölcs ivólé, Ropogós gabonás keksz [1,3,5,7,8]	Virslis rúd [1,3,6], Narancs	Tejsüti, Alma	Gyümölcs ivólé, Lekváros táska [1,6]	Leveles csiga [1,3,7], Gyümölcs ivólé
Vacsora	Tarhonyás hús [1,3]	Rakott burgonya [3,7]	Citromos tea, Hamburger (sertés) [1,3,6,7,9,10,11]	Túrógombóc [1,3,7]	Gyümölcs ivólé, Korpás zsemle [1,3,7], Májkrém [6], Kockasajt [7]
Energia:	2 401,11kcal	2 376,59kcal	2 352,06kcal	2 551,60kcal	2 811,55kcal
Zsír:	77,66g	111,44g	75,35g	60,90g	83,14g
Fehérje:	78,02g	89,48g	91,58g	104,84g	93,41g
Szénhidrát:	343,05g	245,09g	317,75g	403,03g	416,09g
Só:	6,39g	13,02g	8,93g	11,08g	11,40g

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. Szezámmag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

KÖZÉPISKOLÁS-RTEUV

Étlap

2020. április 6 - 2020. április 12

Étkezés	2020.04.06 Hétfő	2020.04.07 Kedd	2020.04.08 Szerda	2020.04.09 Csütörtök
Reggeli	Citromos tea, Margarin [6,7], Vizes zsemle [1], Kockasajt [7]	Citromos tea, Margarin [6,7], Korpás kifli [1], Sertés párizsi [6]	Citromos tea, Sajtos croissant [1,3,7], Kárpáti szalámi, Zöldpaprika	
Tízórai	Citromos tea, Margarin [6,7], Vizes zsemle [1], Kockasajt [7]	Citromos tea, Margarin [6,7], Korpás kifli [1], Sertés párizsi [6]	Citromos tea, Sajtos croissant [1,3,7], Kárpáti szalámi, Zöldpaprika	
Ebéd	Töltött paprika [1,3,9], Főtt burgonya fél adag, Gyümölcs ivólé	Fokhagymakrémleves [1,3,7,9], Rántott halfilé [1,3,4,7], Párolt jázmin rizs, Tartármártás [3,7,10]	Sertésragu leves [9], Mákos guba [1,3,6,7], Alma	
Uzsonna	Teljeskiörlésű kakaós csiga [1,3,6,7], Alma	Joghurt [7], Kifli [1,3,7]	Madártej [7], Fatörzs rudacska [1,3,7]	
Vacsora	Citromos tea, Kolbászos melegszendvics [1,6,7,8]	Tejbedara kakaó szórat [1,6,7], Őszibarack befőtt	Gyümölcs ivólé, Virslis rúd [1,3,6]	
Energia:	2 781,77kcal	2 408,14kcal	2 684,16kcal	0,00kcal
Zsír:	99,16g	93,51g	114,19g	0,00g
Fehérje:	94,22g	80,03g	84,54g	0,00g
Szénhidrát:	373,57g	308,28g	320,40g	0,00g
Só:	10,87g	9,04g	9,61g	0,00g

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. Szezámmag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

KÖZÉPISKOLÁS-RTEUV

Étlap

2020. április 13 - 2020. április 19

Étkezés	2020.04.14 Kedd	2020.04.15 Szerda	2020.04.16 Csütörtök	2020.04.17 Péntek
Reggeli		Citromos tea, Csipkebogyó extra dzsem, Margarin [6,7], Vizes zsemle [1]	Citromos tea, Újhagyma, Korpás zsemle [1,3,7], Margarin [6,7], Gépsonka	Kakaó instant [6,7], Korpás kifli [1], Kenőmájas, Zöldpaprika
Tízórai		Citromos tea, Vizes zsemle [1], Csipkebogyó extra dzsem, Margarin [6,7]	Citromos tea, Újhagyma, Korpás zsemle [1,3,7], Margarin [6,7], Gépsonka	Kakaó [7], Jó Reggelt Keksz [1,3,5,6,7,8,11]
Ebéd		Csontleves levestésztával [1,3,8,9], Zöldborsófőzelék [1,7], Sertés virsli juhbeles pattanós	Paradicsomleves [1,9], Mandulás csirkemell rántva [1,3,8], Bulgur köret fél adag [1], Párolt brokkoli	Tárkonyos pulykaragu leves [1,3,6,7,9], Rétes [1,3,6,7], Alma
Uzsonna		Gyümölcs ivólé, Sajtosrúd [1,3,7,11]	Joghurt [7], Kifli [1,3,7]	Gyümölcs ivólé, Hosszú zsemle [1], Kenőmájas, Zöldpaprika
Vacsora		Bolognai lasagne [1,3,6,7]	Citromos tea, Sonkás pizza [7]	Gyümölcs ivólé, Tömlős sajt [7], Hosszú zsemle [1]
Energia:	0,00kcal	2 594,27kcal	1 908,93kcal	2 738,61kcal
Zsír:	0,00g	110,95g	58,60g	101,77g
Fehérje:	0,00g	72,25g	97,38g	104,51g
Szénhidrát:	0,00g	324,58g	235,46g	344,06g
Só:	0,00g	11,13g	11,63g	8,99g

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. Szezámmag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

KÖZÉPISKOLÁS-RTEUV

Étlap

2020. április 20 - 2020. április 26

Étkezés	2020.04.20 Hétfő	2020.04.21 Kedd	2020.04.22 Szerda	2020.04.23 Csütörtök	2020.04.24 Péntek
Reggeli	Citromos tea, Vajkrém [7], Vizes zsemle [1]	Citromos tea, Margarin [7], Gépsonka, Kigyóuborka, Korpás zsemle [1,3,7]	Citromos tea, Szeletelt sajt [7], Margarin [6,7], Kornspitz [1,11]	Tejeskávé [1,7], Margarin [6,7], Mazsolás kuglóf	Citromos tea, Kockasajt [7], Korpás kifli [1], Paradicsom, Füstölt-főtt Csemege karaj
Tízórai	Citromos tea, Vizes zsemle [1], Vajkrém [7]	Citromos tea, Margarin [7], Gépsonka, Kigyóuborka, Korpás zsemle [1,3,7]	Citromos tea, Kornspitz [1,11], Szeletelt sajt [7], Margarin [6,7]	Tejeskávé [1,7], Briós kifli [1,3,7]	Citromos tea, Kockasajt [7], Korpás kifli [1]
Ebéd	Zöldségleves [1], Chilis bab, Félbarna kenyér [1]	Fokhagymakrémleves [1,3,7,9], Bácskai rizseshús, Csemege uborka	Rántottleves [1,3,7], Rakott karfiol [7]	Sertéshúsleves [1,3,9], Zöldbabfőzelék [1,7], Főtt hús	Gulyásleves,zöldséges [1,3,6,7,9], Lángos sajtos-tejfölös [1,3,7], Alma
Uzsonna	Sajtosrúd [1,3,7,11], Gyümölcs ivólé	Krémtúró [7], Kifli [1,3,7]	Gyümölcs ivólé, Jó Reggelt Keksz [1,3,5,6,7,8,11]	Alma, Leveles csiga [1,3,7]	Füstölt-főtt Csemege karaj, Korpás zsemle [1,3,7], Paradicsom
Vacsora	Csirke gyros, Joghurtos friss saláta [7,8], Korpás zsemle [1,3,7]	Sült csirkecomb [1,3,9], Párolt mexikói vegyeszöldség, Sajtmártás kész [1,3,7,9]	Citromos tea, Sertés virsli juhbeles pattanós, Mustár [10], Félbarna kenyér [1]	Tejberizs [6,7], Kakaó szórás [6]	Tonhalas krém [3,6,7,9], Gyümölcs ivólé, Korpás zsemle [1,3,7]
Energia:	2 245,36kcal	2 136,10kcal	2 677,49kcal	2 200,13kcal	2 225,44kcal
Zsír:	80,19g	63,85g	125,27g	75,01g	74,60g
Fehérje:	97,98g	119,13g	89,36g	95,52g	90,48g
Szénhidrát:	278,65g	261,77g	306,05g	352,32g	296,08g
Só:	9,72g	16,84g	12,99g	6,47g	11,36g

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. Szezámmag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

KÖZÉPISKOLÁS-RTEUV

Étlap

2020. április 27 - 2020. április 30

Étkezés	2020.04.27 Hétfő	2020.04.28 Kedd	2020.04.29 Szerda	2020.04.30 Csütörtök
Reggeli	Citromos tea, Korpás zsemle [1,3,7], Margarin [6,7], Májkrém [6]	Citromos tea, Margarin [6,7], Hosszú zsemle [1]	Tej 1,5% [7], Cini Minis [1,5,7,8], Lekváros táska [1,6]	Citromos tea, Sajtos croissant [1,3,7], Kárpáti szalámi, Kockasajt [7], Kaliforniai paprika
Tízórai	Citromos tea, Korpás zsemle [1,3,7], Májkrém [6]	Citromos tea, Margarin [6,7], Hosszú zsemle [1]	Tej 2,8% [7], Müzli szelet [1,5,8,11,12]	Citromos tea, Sajtos croissant [1,3,7], Kockasajt [7]
Ebéd	Daragaluska leves [1,3,9], Zöldborsófőzelék [1,7], Natúr sertésszelet, Csokoládés ostya szelet	Gulyásleves, Darás metélt [1]	Paradicsomos zellerkrémleves [1,3,6,7,9,10], Stefánia vagdalt [1,3], Burgonyapüré [6,7]	Frankfurti leves [1,3,6,7,9], Túrógombóc [1,3,7]
Uzsonna	Alma, Tejsüti	Joghurt [7], Kifli [1,3,7]	Sertés párizsi [6], Félbarna kenyér [1], Margarin [6,7], Kigyóuborka	Kárpáti szalámi, Kaliforniai paprika, Korpás zsemle [1,3,7]
Vacsora	Serpenyős burgonya, Barna kenyér [1]	Gombás melegszendvics [1,6,7], Citromos tea	Csirke gyros, Joghurtos friss saláta [7,8], Korpás zsemle [1,3,7]	Gyümölcs ivólé, Virslis rúd [1,3,6]
Energia:	2 116,39kcal	2 194,30kcal	2 375,34kcal	2 544,28kcal
Zsír:	84,14g	65,86g	82,72g	112,28g
Fehérje:	80,30g	76,60g	101,98g	90,31g
Szénhidrát:	250,91g	323,46g	270,40g	292,13g
Só:	11,46g	8,84g	8,67g	9,84g

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. Szezámmag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!