

ÁLTALÁNOS ISKOLÁS ALSÓS TEU

Étlap

2020. január 6 - 2020. január 12

Étkezés	2020.01.06 Hétfő	2020.01.07 Kedd	2020.01.08 Szerda	2020.01.09 Csütörtök	2020.01.10 Péntek
Tízórai	Olasz felvágott ⁶ , Margarin, Jégcsap retek, Kalciumos zsemle ¹ E: 248,48kcal Tel.zsír: 4,11g CH: 25,89g Só: 1,51g Zsír: 11,77g Feh.: 8,15g Cuk: 0,00g Ca: 10,92mg	Tej 2,8% ⁷ , Mazsolás kuglóf ^{1,7} E: 553,00kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 74,20g Só: 1,20g Zsír: 17,50g Feh.: 21,90g Cuk: 0,00g Ca: 248,00mg	Zalai felvágott ⁶ , Magvas zsemle ^{1,11} , Margarin ^{6,7} , Kigyóuborka E: 248,53kcal Tel.zsír: 3,13g CH: 27,73g Só: 1,56g Zsír: 10,25g Feh.: 9,64g Cuk: 0,00g Ca: 11,82mg	Vörös tea, Körített túró ⁷ , Császárszemle ¹ , Póréhagyma E: 200,01kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 33,90g Só: 1,51g Zsír: 3,46g Feh.: 8,00g Cuk: 0,00g Ca: 26,10mg	Pannónia sajt, Vizes zsemle ¹ , Paradicsom, Margarin E: 281,06kcal Tel.zsír: 0,68g CH: 31,06g Só: 1,13g Zsír: 11,05g Feh.: 12,89g Cuk: 0,15g Ca: 4,62mg
Ebéd	Főtt marhaszelet, Vadasmártás ^{1,7,9,10} , Zsemlegombóc, Rostos gyümölcslé E: 865,80kcal Tel.zsír: 6,77g CH: 117,91g Só: 4,42g Zsír: 33,20g Feh.: 48,25g Cuk: 5,00g Ca: 109,53mg	Tojásleves ^{1,3} , Brokkolif zelék ^{1,7} , Köményes sertéssült ⁹ , Burgonyás kenyér ¹ E: 668,74kcal Tel.zsír: 4,15g CH: 49,54g Só: 4,33g Zsír: 32,24g Feh.: 42,26g Cuk: 0,00g Ca: 334,76mg	Csirkebecsinált leves ^{1,9} , Szilvásgombóc ^{1,3} , Alma E: 940,56kcal Tel.zsír: 1,46g CH: 181,51g Só: 3,29g Zsír: 22,89g Feh.: 38,39g Cuk: 10,00g Ca: 53,90mg	Kertészleves ¹ , Sült csirkemell ⁹ , Bulgur köret ¹ , Sajtmártás kész ⁷ E: 694,49kcal Tel.zsír: 5,26g CH: 87,06g Só: 4,41g Zsír: 21,13g Feh.: 50,88g Cuk: 0,00g Ca: 177,04mg	Burgonyaf zelék ^{1,3,6,7,9} , Pulykabrassói, Almás pite ^{1,3,7} , Teljeski rlés kenyér ¹ E: 671,09kcal Tel.zsír: 3,33g CH: 80,00g Só: 3,57g Zsír: 21,41g Feh.: 37,35g Cuk: 0,00g Ca: 51,43mg
Uzsonna	Puding ^{1,7} , Alma E: 189,70kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 29,25g Só: 0,26g Zsír: 5,48g Feh.: 4,35g Cuk: 0,00g Ca: 15,75mg	Túró rudi ^{5,7} E: 109,20kcal Tel.zsír: 4,59g CH: 11,79g Só: 0,00g Zsír: 5,64g Feh.: 2,85g Cuk: 11,46g Ca: 33,30mg	Flört réteges joghurt ⁷ E: 180,00kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 22,50g Só: 0,15g Zsír: 7,80g Feh.: 4,50g Cuk: 0,00g Ca: 180,00mg	Narancs, Zabszelet ¹ E: 241,56kcal Tel.zsír: 0,58g CH: 44,01g Só: 0,04g Zsír: 3,26g Feh.: 7,25g Cuk: 0,00g Ca: 117,42mg	Müzli szelet ^{1,5,8,11,12} , Banán E: 373,50kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 80,30g Só: 0,14g Zsír: 2,65g Feh.: 4,45g Cuk: 8,55g Ca: 15,00mg
Energia:	1 303,99kcal	1 330,94kcal	1 369,09kcal	1 136,06kcal	1 325,65kcal
Zsír:	50,44g	55,38g	40,94g	27,84g	35,12g
Telített zsírsav:	10,88g	8,74g	4,59g	5,83g	4,00g
Fehérje:	60,75g	67,01g	52,53g	66,13g	54,69g
Szénhidrát:	173,05g	135,53g	231,74g	164,97g	191,36g
Hozzáadott cukor:	5,00g	11,46g	10,00g	0,00g	8,70g
Só:	6,19g	5,54g	5,00g	5,97g	4,84g
Ca:	136,20mg	616,06mg	245,72mg	320,56mg	71,05mg

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!

ÁLTALÁNOS ISKOLÁS ALSÓS TEU

Étlap

2020. január 13 - 2020. január 19

Étkezés	2020.01.13 Hétfő	2020.01.14 Kedd	2020.01.15 Szerda	2020.01.16 Csütörtök	2020.01.17 Péntek
Tízórai	Trappista sajt ⁷ , Magvas zsemle ^{1,11} , Kigyóuborka, Margarin ⁷ E: 289,43kcal Tel.zsír: 5,36g CH: 28,14g Só: 1,47g Zsír: 17,18g Feh.: 13,16g Cuk: 0,05g Ca: 184,50mg	Kakaó ⁷ , Briós kifli ^{1,3,7} E: 421,00kcal Tel.zsír: 3,90g CH: 77,00g Só: 0,78g Zsír: 6,30g Feh.: 13,60g Cuk: 16,28g Ca: 186,98mg	Kacsamájás, Sulirúd ¹ , Zöldpaprika E: 243,78kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 30,81g Só: 1,35g Zsír: 8,85g Feh.: 9,66g Cuk: 0,00g Ca: 3,60mg	Madártej ⁷ , Leveles csiga ^{1,3,7} E: 378,50kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 54,00g Só: 0,53g Zsír: 14,10g Feh.: 8,95g Cuk: 0,00g Ca: 228,00mg	Sertés párizsi ⁶ , Korpás zsemle ^{1,3,7} , Margarin ^{6,7} , Kaliforniai paprika E: 256,01kcal Tel.zsír: 1,58g CH: 27,36g Só: 1,37g Zsír: 11,82g Feh.: 9,34g Cuk: 0,00g Ca: 23,75mg
Ebéd	Kukoricakrémleves ^{1,3,6,7,9,10} , Zöldborsós sertésragu ¹ , Tészta köret ^{1,3} E: 822,23kcal Tel.zsír: 4,11g CH: 102,49g Só: 2,45g Zsír: 29,26g Feh.: 35,87g Cuk: 0,00g Ca: 166,56mg	Parajf zelék ^{1,7} , Sült csirkemell ⁹ , Ft burgonya fél adag, Csokoládés ostya E: 640,41kcal Tel.zsír: 2,71g CH: 58,35g Só: 1,50g Zsír: 25,08g Feh.: 44,03g Cuk: 0,00g Ca: 362,52mg	Frankfurti leves ^{1,3,6,7,9} , Császármorzsa gyümölcslekvárral ^{3,7} E: 991,02kcal Tel.zsír: 6,68g CH: 139,00g Só: 3,84g Zsír: 43,79g Feh.: 28,70g Cuk: 0,00g Ca: 72,46mg	Szezámós halfilé ^{1,4,11} , Burgonyapüré ^{6,7} , Rostos gyümölcslé E: 555,98kcal Tel.zsír: 7,44g CH: 56,48g Só: 0,94g Zsír: 25,36g Feh.: 23,75g Cuk: 0,00g Ca: 228,70mg	Finomf zelék ^{1,7,9} , Csirkepörkölt feltét, Sütemény ^{1,3,6,7} , Félbarna kenyér ¹ E: 766,24kcal Tel.zsír: 3,86g CH: 81,18g Só: 2,93g Zsír: 32,43g Feh.: 34,90g Cuk: 6,99g Ca: 229,37mg
Uzsonna	Körte, Tejszelet E: 197,66kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 27,52g Só: 0,02g Zsír: 8,26g Feh.: 2,84g Cuk: 0,00g Ca: 54,63mg	Gépsonka, Magvas stangli ^{1,6,7,11} , Margarin, Paradicsom E: 194,22kcal Tel.zsír: 1,41g CH: 28,90g Só: 1,45g Zsír: 4,04g Feh.: 9,26g Cuk: 0,00g Ca: 11,94mg	Alma, Gyümölcsjoghurt ⁷ E: 232,20kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 33,00g Só: 0,16g Zsír: 8,40g Feh.: 5,10g Cuk: 0,00g Ca: 195,75mg	Tejberizs ^{1,7} , Narancs E: 264,30kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 48,95g Só: 0,09g Zsír: 4,15g Feh.: 6,30g Cuk: 0,00g Ca: 267,60mg	Banán, Müzli szelet ^{1,5,8,11,12} E: 366,10kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 78,98g Só: 0,14g Zsír: 2,49g Feh.: 4,37g Cuk: 7,98g Ca: 15,00mg
Energia:	1 309,31kcal	1 255,63kcal	1 467,00kcal	1 198,78kcal	1 388,35kcal
Zsír:	54,71g	35,42g	61,04g	43,61g	46,75g
Telített zsírsav:	9,47g	8,02g	6,68g	7,44g	5,44g
Fehérje:	51,87g	66,89g	43,46g	39,00g	48,62g
Szénhidrát:	158,15g	164,26g	202,81g	159,43g	187,52g
Hozzáadott cukor:	0,05g	16,28g	0,00g	0,00g	14,97g
Só:	3,94g	3,73g	5,36g	1,56g	4,43g
Ca:	405,69mg	561,44mg	271,81mg	724,30mg	268,12mg

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. Puhatestek 14. Csillagfürt

A változás jogát fenntartjuk!

ÁLTALÁNOS ISKOLÁS ALSÓS TEU

Étlap

2020. január 20 - 2020. január 26

Étkezés	2020.01.20 Hétfő	2020.01.21 Kedd	2020.01.22 Szerda	2020.01.23 Csütörtök	2020.01.24 Péntek
Tízórai	Diákcsemege, Császárszemle, Margarin, Zöldpaprika E: 314,27kcal Tel.zsír: 0,67g CH: 31,99g Só: 1,55g Zsír: 15,06g Feh.: 11,91g Cuk: 0,00g Ca: 4,02mg	Tej 2,8%⁷, Fonott kakaós kalács^{1,3,7} E: 449,50kcal Tel.zsír: 2,17g CH: 53,63g Só: 1,05g Zsír: 16,46g Feh.: 19,50g Cuk: 3,50g Ca: 262,96mg	Tojáskrém^{3,7,10}, Magvas stangli^{1,6,7,11}, Kigyóuborka E: 246,96kcal Tel.zsír: 3,56g CH: 28,79g Só: 0,87g Zsír: 10,31g Feh.: 9,35g Cuk: 0,00g Ca: 24,86mg	Karamellás tej⁷, Kifli^{1,3,7} E: 276,06kcal Tel.zsír: 0,57g CH: 54,57g Só: 1,28g Zsír: 1,97g Feh.: 9,52g Cuk: 0,00g Ca: 236,82mg	Gyümölcs tea, Sajtosrúd^{1,3,7,11} E: 242,00kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 20,00g Só: 1,35g Zsír: 15,50g Feh.: 6,00g Cuk: 0,00g Ca: 0,00mg
Ebéd	BrokkolikréMLEVES^{1,3,7}, Marhapörkölt, Galuska^{1,3} E: 675,47kcal Tel.zsír: 6,34g CH: 103,20g Só: 3,54g Zsír: 24,70g Feh.: 50,06g Cuk: 0,00g Ca: 120,96mg	Csontleves eperlevéllel^{1,3,8,9}, Paradicsomos káposztaf zelék^{1,9}, Köményes sertéssült⁹, Burgonyás kenyér¹ E: 728,09kcal Tel.zsír: 1,36g CH: 82,14g Só: 5,43g Zsír: 22,16g Feh.: 34,64g Cuk: 8,99g Ca: 88,56mg	Babgulyás zöldséges^{1,9}, Sajtos pogácsa^{1,3,7}, Narancs E: 859,64kcal Tel.zsír: 0,75g CH: 95,13g Só: 4,42g Zsír: 25,80g Feh.: 37,22g Cuk: 0,00g Ca: 154,73mg	Paradicsomleves^{1,3,9}, Roston csirkemell⁷, Tavaszi rizs E: 740,58kcal Tel.zsír: 3,73g CH: 71,19g Só: 3,58g Zsír: 23,62g Feh.: 41,08g Cuk: 9,99g Ca: 47,60mg	Sárgaborsó f zelék¹, Brassói aprópecsenye, Rétes^{1,3,6,7} E: 684,64kcal Tel.zsír: 1,36g CH: 55,92g Só: 1,43g Zsír: 32,10g Feh.: 37,44g Cuk: 0,00g Ca: 58,66mg
Uzsonna	Tejszelet, Mandarin E: 174,44kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 21,28g Só: 0,01g Zsír: 8,17g Feh.: 3,08g Cuk: 0,00g Ca: 59,52mg	Flört réteges joghurt⁷ E: 180,00kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 22,50g Só: 0,15g Zsír: 7,80g Feh.: 4,50g Cuk: 0,00g Ca: 180,00mg	Krémtúró⁷ E: 158,40kcal Tel.zsír: 3,33g CH: 21,69g Só: 0,03g Zsír: 0,45g Feh.: 5,04g Cuk: 0,00g Ca: 36,32mg	Füstölt f tt tarja, Sulirúd¹, Kaliforniai paprika, Margarin⁷ E: 264,50kcal Tel.zsír: 1,55g CH: 31,45g Só: 2,08g Zsír: 10,65g Feh.: 10,25g Cuk: 0,05g Ca: 6,60mg	Gyümölcsjoghurt⁷, Banán E: 442,50kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 83,00g Só: 0,29g Zsír: 8,05g Feh.: 7,75g Cuk: 0,00g Ca: 195,00mg
Energia:	1 164,18kcal	1 357,59kcal	1 265,00kcal	1 281,14kcal	1 369,14kcal
Zsír:	47,93g	46,42g	36,56g	36,24g	55,65g
Telített zsírsav:	7,00g	3,52g	7,63g	5,85g	1,36g
Fehérje:	65,05g	58,63g	51,61g	60,84g	51,19g
Szénhidrát:	156,47g	158,27g	145,61g	157,21g	158,92g
Hozzáadott cukor:	0,00g	12,49g	0,00g	10,04g	0,00g
Só:	5,10g	6,63g	5,32g	6,94g	3,07g
Ca:	184,50mg	531,51mg	215,91mg	291,02mg	253,66mg

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!

ÁLTALÁNOS ISKOLÁS ALSÓS TEU

Étlap

2020. január 27 - 2020. január 31

Étkezés	2020.01.27 Hétfő	2020.01.28 Kedd	2020.01.29 Szerda	2020.01.30 Csütörtök	2020.01.31 Péntek
Tízórai	Házi kolbász csemege, Kalciumos zsemle¹, Margarin, Zöldpaprika E: 356,13kcal Tel.zsír: 0,67g CH: 27,41g Só: 2,79g Zsír: 19,59g Feh.: 16,07g Cuk: 0,00g Ca: 4,02mg	Madártej⁷, Sajtos croissant^{1,3,7} E: 344,80kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 39,20g Só: 0,74g Zsír: 16,56g Feh.: 8,80g Cuk: 0,00g Ca: 228,00mg	Gépsonka, Margarin^{6,7}, Korpás zsemle^{1,3,7}, Kigyóuborka E: 194,97kcal Tel.zsír: 1,76g CH: 26,69g Só: 1,43g Zsír: 4,58g Feh.: 10,41g Cuk: 0,00g Ca: 26,27mg	Kakaó⁷, Túrósbatyu^{1,3,7,12} E: 481,00kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 63,00g Só: 0,64g Zsír: 16,20g Feh.: 18,80g Cuk: 0,00g Ca: 160,00mg	Kefír⁷, Kifli^{1,3,7} E: 289,64kcal Tel.zsír: 4,96g CH: 38,92g Só: 1,70g Zsír: 9,67g Feh.: 11,37g Cuk: 0,00g Ca: 278,82mg
Ebéd	Gombakrémleves^{1,3,7,9}, Mexikói sertéstokány, Bulgur köret¹ E: 774,63kcal Tel.zsír: 3,15g CH: 95,62g Só: 1,88g Zsír: 26,36g Feh.: 38,33g Cuk: 0,00g Ca: 97,79mg	Sertéshús leves⁹, Tökf zelék^{1,7}, Vagdalt pogácsa sertéshúsból^{1,3}, Félbarna kenyér¹ E: 767,70kcal Tel.zsír: 5,36g CH: 71,10g Só: 5,18g Zsír: 33,86g Feh.: 41,67g Cuk: 0,00g Ca: 214,28mg	Bakonyi betyárleves^{1,7,9}, Káposztás kocka^{1,3}, Alma E: 742,20kcal Tel.zsír: 4,48g CH: 83,88g Só: 1,64g Zsír: 28,01g Feh.: 34,96g Cuk: 5,00g Ca: 149,81mg	Csirke gyros, Pirított burgonya, Joghurtos friss saláta^{7,8}, Rostos gyümölcslé E: 527,71kcal Tel.zsír: 1,74g CH: 69,25g Só: 0,49g Zsír: 13,00g Feh.: 31,90g Cuk: 0,00g Ca: 50,37mg	Fejtettbab f zelék^{1,7}, Sültkolbász feltét, Graham kenyér¹, Sütemény^{1,3,6,7} E: 724,00kcal Tel.zsír: 3,87g CH: 99,46g Só: 2,03g Zsír: 44,06g Feh.: 22,00g Cuk: 0,00g Ca: 116,51mg
Uzsonna	Kockasajt⁷, Kifli^{1,3,7}, Paradicsom E: 212,01kcal Tel.zsír: 0,58g CH: 32,57g Só: 1,26g Zsír: 6,25g Feh.: 6,13g Cuk: 0,00g Ca: 13,02mg	Mandarin, Teljes ki rlés rizs szelet^{6,7} E: 197,28kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 32,28g Só: 0,00g Zsír: 5,94g Feh.: 2,97g Cuk: 8,49g Ca: 27,60mg	Tejberizs^{1,7} E: 181,50kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 31,95g Só: 0,08g Zsír: 3,75g Feh.: 5,10g Cuk: 0,00g Ca: 180,00mg	Sertés párizsi⁶, Császárzsemle¹, Margarin, Paradicsom E: 251,66kcal Tel.zsír: 0,68g CH: 32,05g Só: 1,26g Zsír: 9,09g Feh.: 8,52g Cuk: 0,00g Ca: 11,82mg	Banán E: 262,50kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 60,50g Só: 0,14g Zsír: 0,25g Feh.: 3,25g Cuk: 0,00g Ca: 15,00mg
Energia:	1 342,77kcal	1 309,78kcal	1 118,67kcal	1 260,37kcal	1 276,14kcal
Zsír:	52,19g	56,36g	36,34g	38,29g	53,98g
Telített zsírsav:	4,39g	5,36g	6,24g	2,42g	8,83g
Fehérje:	60,53g	53,44g	50,47g	59,22g	36,62g
Szénhidrát:	155,61g	142,58g	142,52g	164,31g	198,88g
Hozzáadott cukor:	0,00g	8,49g	5,00g	0,00g	0,00g
Só:	5,92g	5,92g	3,15g	2,39g	3,86g
Ca:	114,83mg	469,88mg	356,08mg	222,19mg	410,33mg

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!