

ÁLTALÁNOS ISKOLÁS ALSÓS TEU

Étlap

2020. március 30 - 2020. április 5

Étkezés	2020.03.30 Hétf	2020.03.31 Kedd	2020.04.01 Szerda	2020.04.02 Csütörtök	2020.04.03 Péntek
Tízórai	Gépsonka, Császárszemle ₁ , Margarin, Paradicsom E: 213,86kcal Tel.zsír: 1,41g CH: 32,68g Só: 1,31g Zsír: 4,41g Feh.: 9,45g Cuk: 0,00g Ca: 11,94mg	Vörös tea, Trappista sajt ₇ , Magvas stangli _{1,6,7,11} , Kigyóuborka E: 252,63kcal Tel.zsír: 5,36g CH: 27,99g Só: 1,39g Zsír: 13,23g Feh.: 13,06g Cuk: 0,00g Ca: 184,50mg	Kárpáti szalámi, Margarin, Kalciumos zsemle ₁ , Kaliforniai paprika E: 291,92kcal Tel.zsír: 0,67g CH: 27,57g Só: 1,19g Zsír: 14,53g Feh.: 11,15g Cuk: 0,00g Ca: 2,52mg	Karamellás tej ₇ , Sajtosrúd _{1,3,7,11} E: 374,00kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 46,00g Só: 1,61g Zsír: 15,90g Feh.: 11,80g Cuk: 0,00g Ca: 228,00mg	Körített túró ₇ , Magvas zsemle _{1,11} , Lilahagyma E: 178,72kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 29,89g Só: 1,69g Zsír: 3,07g Feh.: 7,44g Cuk: 0,00g Ca: 6,20mg
Ebéd	Karalábéleves _{1,3,6,7,9} , Lecsős sertéstokány, Bulgur köret ₁ , Narancs E: 711,99kcal Tel.zsír: 4,71g CH: 79,96g Só: 4,20g Zsír: 31,80g Feh.: 28,71g Cuk: 0,82g Ca: 130,80mg	Csontleves eperlevéllel _{1,3,8,9} , Burgonyaf zelék _{1,3,6,7,9} , Vagdalt pogácsa sertéshúsból _{1,3} , Graham kenyér ₁ E: 718,96kcal Tel.zsír: 4,01g CH: 89,66g Só: 7,15g Zsír: 25,22g Feh.: 32,28g Cuk: 2,42g Ca: 74,96mg	Halleves harcsafilével ₄ , Túrós metélt _{1,3,7} E: 495,87kcal Tel.zsír: 5,05g CH: 54,95g Só: 0,93g Zsír: 16,78g Feh.: 30,67g Cuk: 2,83g Ca: 101,18mg	BrokkolikréMLEVES _{1,3,7} , Tavaszi rizseshús ₉ , Cékla saláta ₁₀ E: 733,41kcal Tel.zsír: 4,35g CH: 85,63g Só: 2,66g Zsír: 28,02g Feh.: 33,76g Cuk: 10,81g Ca: 165,78mg	Paradicsomos káposztaf zelék _{1,9} , Köményes sertéssült ₉ , Burgonyás kenyér ₁ , Ostya szelet E: 839,90kcal Tel.zsír: 1,22g CH: 96,02g Só: 3,39g Zsír: 28,81g Feh.: 32,19g Cuk: 32,93g Ca: 80,15mg
Uzsonna	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: 195,00mg	MüZli szelet _{1,6,7,12} , Kivi E: 225,70kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 38,10g Só: 0,01g Zsír: 6,12g Feh.: 2,08g Cuk: 22,40g Ca: 38,00mg	Banán, Puding _{1,7} E: 316,00kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 67,15g Só: 0,18g Zsír: 1,70g Feh.: 6,40g Cuk: 0,00g Ca: 15,00mg	Puding _{1,7} E: 137,50kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 18,75g Só: 0,25g Zsír: 4,88g Feh.: 3,75g Cuk: 0,00g Ca: 0,00mg	Teljes ki rlés rizs szelet _{6,7} , Alma E: 193,20kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 31,02g Só: 0,01g Zsír: 6,18g Feh.: 2,73g Cuk: 8,49g Ca: 15,75mg
Energia:	1 107,35kcal	1 197,29kcal	1 103,79kcal	1 244,91kcal	1 211,82kcal
Zsír:	39,96g	44,57g	33,01g	48,80g	38,06g
Telített zsírsav:	6,12g	9,37g	5,72g	4,35g	1,22g
Fehérje:	43,26g	47,42g	48,21g	49,31g	42,36g
Szénhidrát:	144,59g	155,75g	149,67g	150,38g	156,93g
Hozzáadott cukor:	0,82g	24,82g	2,83g	10,81g	41,42g
Só:	5,59g	8,54g	2,30g	4,52g	5,10g
Ca:	337,74mg	297,46mg	118,70mg	393,78mg	102,10mg

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. április 6 - 2020. április 12

Étkezés	2020.04.06 Hétfő	2020.04.07 Kedd	2020.04.08 Szerda	2020.04.09 Csütörtök
Tízórai	Gyümölcsjoghurt⁷, Dzsungel gabonapehely^{1,5,6,7,8} E: 292,50kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 46,08g Só: 0,36g Zsír: 8,46g Feh.: 6,81g Cuk: 0,00g Ca: 180,00mg	Tej 2,8%⁷, Kakaós csiga^{1,3,6,7} E: 300,50kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 45,10g Só: 0,88g Zsír: 9,25g Feh.: 10,80g Cuk: 0,00g Ca: 248,00mg	Karaván sajt⁷, Margarin, Sulirúd¹, Kigyóborka E: 289,78kcal Tel.zsír.: 5,49g CH: 30,49g Só: 1,86g Zsír: 17,69g Feh.: 12,40g Cuk: 0,00g Ca: 142,92mg	Diákcsemege, Margarin, Magvas stangli^{1,6,7,11}, Zöldpaprika E: 294,63kcal Tel.zsír.: 0,67g CH: 28,21g Só: 1,69g Zsír: 14,69g Feh.: 11,72g Cuk: 0,00g Ca: 4,02mg
Ebéd	Zöldségleves^{1,9}, Csirkepaprikás⁷, Tészta köret^{1,3} E: 739,17kcal Tel.zsír.: 5,63g CH: 78,71g Só: 2,47g Zsír: 40,82g Feh.: 26,36g Cuk: 2,45g Ca: 85,93mg	Tojásleves^{1,3}, Kelkáposztaf zelék¹, Süt kolbász feltét⁶, Graham kenyér¹ E: 713,10kcal Tel.zsír.: 2,37g CH: 59,34g Só: 3,10g Zsír: 39,32g Feh.: 28,29g Cuk: 7,32g Ca: 112,38mg	Sertésragu leves⁹, Nutellás mini gombóc^{1,3,6,7,8} E: 930,85kcal Tel.zsír.: 0,69g CH: 125,45g Só: 4,13g Zsír: 35,25g Feh.: 27,32g Cuk: 1,02g Ca: 36,42mg	Kertészleves¹, Ananászos, tejszínes csirkeragu^{1,7}, Párolt jázmin rizs E: 704,73kcal Tel.zsír.: 6,27g CH: 92,66g Só: 3,21g Zsír: 27,96g Feh.: 40,85g Cuk: 3,98g Ca: 62,12mg
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	Sertés párizsi⁶, Margarin⁷, Császárszemle¹, Kaliforniai paprika E: 267,41kcal Tel.zsír.: 0,01g CH: 32,80g Só: 1,16g Zsír: 11,02g Feh.: 8,56g Cuk: 0,05g Ca: 9,30mg	Gyümölcsjoghurt⁷ 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	Túró rudi^{5,7}, Banán E: 371,70kcal Tel.zsír.: 4,59g CH: 72,29g Só: 0,14g Zsír: 5,89g Feh.: 6,10g Cuk: 11,46g Ca: 48,30mg
Energia:	1 243,68kcal	1 281,01kcal	1 400,63kcal	1 371,05kcal
Zsír:	55,53g	59,59g	60,74g	48,54g
Telített zsírsav:	6,22g	2,38g	6,18g	11,53g
Fehérje:	39,30g	47,65g	44,21g	58,67g
Szénhidrát:	157,36g	137,24g	178,45g	193,16g
Hozzáadott cukor:	2,45g	7,37g	1,02g	15,44g
Só:	4,08g	5,13g	6,14g	5,04g
Ca:	278,95mg	369,68mg	359,34mg	114,44mg

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. április 13 - 2020. április 19

Étkezés	2020.04.14 Kedd	2020.04.15 Szerda	2020.04.16 Csütörtök	2020.04.17 Péntek
Tízórai		Májkrém ⁶ , Vizes zsemle ¹ , Jégcsap retek E: 276,03kcal Tel.zsír.: 3,43g CH: 33,32g Só: 1,65g Zsír: 10,70g Feh.: 11,24g Cuk: 0,00g Ca: 12,90mg	Bécsi felvágott, Császárszemle ¹ , Kaliforniai paprika, Margarin ⁷ E: 302,21kcal Tel.zsír.: 0,01g CH: 32,83g Só: 1,21g Zsír: 14,80g Feh.: 9,10g Cuk: 0,05g Ca: 2,10mg	Halkrém ^{4,10} , Sulirúd ¹ E: 203,77kcal Tel.zsír.: 0,53g CH: 30,14g Só: 1,39g Zsír: 4,35g Feh.: 9,52g Cuk: 0,44g Ca: 7,12mg
Ebéd		Marhagulyás, Sajtosrúd ^{1,3,7,11} E: 712,61kcal Tel.zsír.: 2,53g CH: 53,72g Só: 7,65g Zsír: 41,74g Feh.: 31,05g Cuk: 1,78g Ca: 28,95mg	Karalábéleves ^{1,3,6,7,9} , Budapest ragu ^{1,3,6,7,9} , Natúr sertésszelet ¹ , Párolt rizs E: 794,82kcal Tel.zsír.: 4,63g CH: 78,74g Só: 4,19g Zsír: 33,99g Feh.: 41,83g Cuk: 2,61g Ca: 80,45mg	Finomf zelék ^{1,7} , Sült csirkecomb ^{1,3,9} , Barna kenyér ¹ , Sütemény ^{1,3,6,7} E: 1 093,90kcal Tel.zsír.: 3,59g CH: 119,12g Só: 2,73g Zsír: 59,77g Feh.: 38,37g Cuk: 21,02g Ca: 289,23mg
Uzsonna		Madártej ⁷ , Babapiskóta ^{1,3} E: 234,60kcal Tel.zsír.: 0,25g CH: 36,34g Só: 0,23g Zsír: 6,64g Feh.: 7,43g Cuk: 5,99g Ca: 232,19mg	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	Tejberizs ^{1,7} , Alma E: 233,70kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 42,45g Só: 0,09g Zsír: 4,35g Feh.: 5,70g Cuk: 0,00g Ca: 210,75mg
Energia:	0,00kcal	1 223,24kcal	1 277,03kcal	1 531,37kcal
Zsír:	0,00g	59,08g	56,58g	68,47g
Telített zsírsav:	0,00g	6,21g	4,64g	4,12g
Fehérje:	0,00g	49,72g	55,43g	53,59g
Szénhidrát:	0,00g	123,38g	134,07g	191,72g
Hozzáadott cukor:	0,00g	7,78g	2,66g	21,47g
Só:	0,00g	9,54g	5,55g	4,21g
Ca:	0,00mg	274,04mg	262,55mg	507,10mg

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. 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
Tízórai	Magvas zsemle^{1,11}, Póréhagyma, Kacsamájás E: 223,48kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 28,77g Só: 1,21g Zsír: 7,91g Feh.: 8,84g Cuk: 0,00g Ca: 17,40mg	Tojáskrém^{3,7,10}, Kálciumos zsemle¹, Kigyóuborka E: 230,96kcal Tel.zsír: 3,56g CH: 26,79g Só: 0,92g Zsír: 9,61g Feh.: 8,60g Cuk: 1,33g Ca: 24,86mg	Kárpáti szalámi, Margarin⁷, Császárszemle¹, Kaliforniai paprika E: 340,61kcal Tel.zsír: 0,01g CH: 33,48g Só: 0,90g Zsír: 17,50g Feh.: 12,13g Cuk: 0,05g Ca: 2,10mg	Vörös tea, Leveles csiga^{1,3,7} E: 210,50kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 30,00g Só: 0,33g Zsír: 8,50g Feh.: 3,35g Cuk: 0,00g Ca: 0,00mg	Sertés párizsi⁶, Korpás zsemle^{1,3,7}, Paradicsom, Margarin E: 225,56kcal Tel.zsír: 0,75g CH: 26,72g Só: 1,40g Zsír: 8,29g Feh.: 9,33g Cuk: 0,00g Ca: 25,07mg
Ebéd	szibarackleves^{1,7}, Tarhonyás hús^{1,3}, Céklasaláta E: 653,55kcal Tel.zsír: 3,76g CH: 85,50g Só: 2,82g Zsír: 20,83g Feh.: 28,75g Cuk: 17,23g Ca: 75,29mg	Vajgaluska leves^{1,3,6,7,9}, Lencsef zelék^{1,7,10}, Brassói aprópecsenye, Félbarna kenyér¹ E: 822,21kcal Tel.zsír: 4,84g CH: 90,45g Só: 3,40g Zsír: 27,97g Feh.: 45,26g Cuk: 5,62g Ca: 137,53mg	Csirkebecsinált leves^{1,9}, Darás metélt^{1,3}, Sárgabarack extradzsem E: 649,75kcal Tel.zsír: 2,11g CH: 98,20g Só: 1,75g Zsír: 15,53g Feh.: 27,07g Cuk: 1,09g Ca: 51,25mg	Karfiolleves^{1,9}, Rántott sertésszelet^{1,3}, Burgonyapüré^{6,7}, Csemege uborka E: 728,70kcal Tel.zsír: 9,09g CH: 37,82g Só: 4,76g Zsír: 46,64g Feh.: 37,22g Cuk: 10,23g Ca: 252,52mg	Kelbimbóf zelék¹, Dínó falatok^{1,3,6,7,10}, Burgonyás kenyér¹, Rétes^{1,3,6,7} E: 719,54kcal Tel.zsír: 0,64g CH: 92,76g Só: 3,20g Zsír: 25,02g Feh.: 28,55g Cuk: 7,84g Ca: 43,41mg
Uzsonna	Krémtúró⁷, Kivi E: 219,30kcal Tel.zsír: 3,33g CH: 32,99g Só: 0,04g Zsír: 1,05g Feh.: 6,04g Cuk: 0,00g Ca: 74,32mg	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	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	Puding^{1,7}, Babapiskóta^{1,3} E: 204,10kcal Tel.zsír: 0,25g CH: 31,09g Só: 0,28g Zsír: 5,92g Feh.: 5,58g Cuk: 5,99g Ca: 4,19mg	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:	1 096,33kcal	1 233,17kcal	1 280,00kcal	1 143,30kcal	1 311,20kcal
Zsír:	29,79g	45,38g	42,69g	61,06g	35,80g
Telített zsírsav:	7,09g	8,40g	7,08g	9,34g	1,39g
Fehérje:	43,63g	58,36g	50,57g	46,15g	42,25g
Szénhidrát:	147,26g	139,73g	170,61g	98,91g	198,46g
Hozzáadott cukor:	17,23g	6,95g	1,14g	16,22g	15,82g
Só:	4,06g	4,48g	4,34g	5,36g	4,74g
Ca:	167,01mg	342,39mg	332,17mg	256,71mg	83,48mg

Allergének:

1. Glutént tartalmazó gabona 2. Rákkfélek 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. április 27 - 2020. április 30

Étkezés	2020.04.27 Hétfő	2020.04.28 Kedd	2020.04.29 Szerda	2020.04.30 Csütörtök
Tízórai	Tej 2,8%₇, Mazsolás kuglóf_{1,7} E: 417,00kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 63,60g Só: 1,20g Zsír: 11,90g Feh.: 15,10g Cuk: 0,00g Ca: 248,00mg	Kolbászkrém_{6,7}, Sulirúd₁, Jégcsap retek E: 347,63kcal Tel.zsír.: 3,00g CH: 30,87g Só: 1,83g Zsír: 19,99g Feh.: 10,57g Cuk: 0,08g Ca: 10,50mg	Zalai felvágott₆, Korpás zsemle_{1,3,7}, Margarin, Kigyóuborka E: 274,82kcal Tel.zsír.: 4,26g CH: 26,18g Só: 1,82g Zsír: 12,77g Feh.: 10,46g Cuk: 0,00g Ca: 25,13mg	Vörös tea, Leveles csiga_{1,3,7} E: 210,50kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 30,00g Só: 0,33g Zsír: 8,50g Feh.: 3,35g Cuk: 0,00g Ca: 0,00mg
Ebéd	Karfiolleves_{1,9}, Harcsapaprikás_{4,7}, Galuska_{1,3} E: 607,38kcal Tel.zsír.: 3,41g CH: 97,02g Só: 4,54g Zsír: 20,20g Feh.: 49,30g Cuk: 4,58g Ca: 73,80mg	Csontleves eperlevéllel_{1,3,8,9}, Zöldborsóf zelék_{1,3,6,7,9}, Vagdalt pogácsa sertéshúsból_{1,3}, Félbarna kenyér₁ E: 803,14kcal Tel.zsír.: 3,42g CH: 95,74g Só: 6,34g Zsír: 27,66g Feh.: 41,44g Cuk: 14,84g Ca: 203,55mg	Kaszásleves_{1,3,6,7,9}, Császármorzsa gyümölcslekvárral_{3,7} E: 934,00kcal Tel.zsír.: 1,10g CH: 135,37g Só: 2,92g Zsír: 35,32g Feh.: 36,37g Cuk: 0,21g Ca: 22,53mg	Paradicsomleves_{1,3,9}, Sült csirkemell₉, Sajtmártás kész₇, Kukoricás rizs E: 842,50kcal Tel.zsír.: 5,95g CH: 91,57g Só: 4,67g Zsír: 26,27g Feh.: 45,51g Cuk: 10,65g Ca: 143,01mg
Uzsonna	Sertés párizsi₆, Kalciumos zsemle₁, Margarin, Paradicsom E: 216,02kcal Tel.zsír.: 0,68g CH: 26,27g Só: 1,45g Zsír: 8,02g Feh.: 7,58g Cuk: 0,00g Ca: 11,82mg	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	Natur joghurt₇, Albert keksz_{1,3,6,7} E: 184,58kcal Tel.zsír.: 2,73g CH: 21,24g Só: 0,59g Zsír: 8,24g Feh.: 6,12g Cuk: 0,00g Ca: 168,00mg	Kockasajt₇, Kifli_{1,3,7}, Kaliforniai paprika E: 214,71kcal Tel.zsír.: 0,58g CH: 33,18g Só: 1,25g Zsír: 6,28g Feh.: 6,13g Cuk: 0,00g Ca: 10,92mg
Energia:	1 240,40kcal	1 309,18kcal	1 393,40kcal	1 267,71kcal
Zsír:	40,12g	48,10g	56,34g	41,05g
Telített zsírsav:	4,08g	9,74g	8,09g	6,53g
Fehérje:	71,98g	57,05g	52,95g	54,99g
Szénhidrát:	186,90g	148,30g	182,79g	154,75g
Hozzáadott cukor:	4,58g	14,92g	0,21g	10,65g
Só:	7,19g	8,19g	5,32g	6,25g
Ca:	333,62mg	250,36mg	215,66mg	153,93mg

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!