

ÁLTALÁNOS ISKOLÁS ALSÓS TEU

Étlap

2019. november 4 - 2019. november 10

Étkezés	2019.11.04 Hétfő	2019.11.05 Kedd	2019.11.06 Szerda	2019.11.07 Csütörtök	2019.11.08 Péntek
Tízórai	Kakaó⁷, Mazsolás kuglóf^{1,7} E: 415,00kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 74,00g Só: 0,77g Zsír: 6,50g Feh.: 14,10g Cuk: 0,00g Ca: 160,00mg	Gyümölcs tea, Halkrém^{4,10}, Sulirúd¹ E: 203,77kcal Tel.zsír: 0,53g CH: 30,14g Só: 1,39g Zsír: 4,35g Feh.: 9,52g Cuk: 0,00g Ca: 7,12mg	Korpás zsemle^{1,3,7}, Margarin^{6,7}, Kigyóuborka, Bécsi felvágott E: 285,07kcal Tel.zsír: 1,57g CH: 26,09g Só: 1,43g Zsír: 15,54g Feh.: 9,88g Cuk: 0,00g Ca: 18,95mg	Tej 2,8%⁰⁷, Lekváros táska^{1,6} E: 580,00kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 84,20g Só: 1,12g Zsír: 16,60g Feh.: 20,80g Cuk: 0,00g Ca: 248,00mg	Vörös tea, Trappista sajt⁷, Hosszú zsemle¹, Paradicsom, Margarin E: 286,76kcal Tel.zsír: 6,04g CH: 31,39g Só: 1,68g Zsír: 14,82g Feh.: 13,10g Cuk: 0,00g Ca: 184,62mg
Ebéd	Almaleves^{1,7}, Majorannás aprópecsenye, marhahúsból⁷, Bulgur köret¹ E: 766,08kcal Tel.zsír: 8,91g CH: 103,19g Só: 2,20g Zsír: 25,05g Feh.: 36,33g Cuk: 11,99g Ca: 138,42mg	Lebbencsleves^{1,3}, Sárgaborsó f. zelék¹, Sertéspörkölt feltét, Kalciumos kenyér¹, Ostya szelet E: 756,98kcal Tel.zsír: 1,10g CH: 87,53g Só: 3,90g Zsír: 26,47g Feh.: 36,63g Cuk: 0,00g Ca: 74,90mg	Kaszásleves^{1,3,6,7,9}, Mákos metélt^{1,3}, Alma E: 812,28kcal Tel.zsír: 4,99g CH: 98,25g Só: 2,18g Zsír: 30,34g Feh.: 34,62g Cuk: 20,00g Ca: 346,18mg	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	Zöldbabf. zelék^{1,7}, Süt. kolbász feltét⁶, Félbarna kenyér¹, Sütemény^{1,3,6,7} E: 909,44kcal Tel.zsír: 2,86g CH: 146,68g Só: 2,32g Zsír: 73,03g Feh.: 51,40g Cuk: 0,00g Ca: 46,52mg
Uzsonna	Diákcsemege, Magvas zsemle^{1,11}, Margarin, Zöldpaprika E: 296,13kcal Tel.zsír: 0,67g CH: 28,21g Só: 1,74g Zsír: 14,74g Feh.: 11,77g Cuk: 0,00g Ca: 4,02mg	Puding^{1,7}, Banán E: 400,00kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 79,25g Só: 0,39g Zsír: 5,13g Feh.: 7,00g Cuk: 0,00g Ca: 15,00mg	Kefir⁷, Zöldséges roppanós kenyér^{1,7} E: 209,98kcal Tel.zsír: 4,39g CH: 24,55g Só: 0,68g Zsír: 8,56g Feh.: 9,79g Cuk: 0,00g Ca: 270,00mg	Tejberizs^{1,7}, Mandarin E: 251,85kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 46,65g Só: 0,08g Zsír: 4,20g Feh.: 6,15g Cuk: 0,00g Ca: 214,50mg	Müzli szelet^{1,5,8,11,12}, Banán 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:	1 477,21kcal	1 360,75kcal	1 307,32kcal	1 359,56kcal	1 562,30kcal
Zsír:	46,29g	35,95g	54,44g	33,80g	90,33g
Telített zsírsav:	9,58g	1,63g	10,95g	1,74g	8,89g
Fehérje:	62,20g	53,15g	54,30g	58,85g	68,87g
Szénhidrát:	205,40g	196,93g	148,89g	200,10g	257,06g
Hozzáadott cukor:	11,99g	0,00g	20,00g	0,00g	7,98g
Só:	4,70g	5,67g	4,28g	1,69g	4,13g
Ca:	302,44mg	97,01mg	635,13mg	512,87mg	246,14mg

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

2019. november 11 - 2019. november 17

Étkezés	2019.11.11 Hétfő	2019.11.12 Kedd	2019.11.13 Szerda	2019.11.14 Csütörtök	2019.11.15 Péntek
Tízórai	Karamellás tej⁷, 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	Karaván sajt⁷, Magvas stangli^{1,6,7,11}, Margarin⁷, Paradicsom E: 282,57kcal Tel.zsír.: 4,84g CH: 28,92g Só: 1,57g Zsír: 18,66g Feh.: 11,49g Cuk: 0,05g Ca: 142,20mg	Ken májas, Kalciumos zsemle¹, Kigyóuborka E: 216,23kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 25,87g Só: 1,28g Zsír: 8,93g Feh.: 7,60g Cuk: 0,00g Ca: 4,50mg	Madártej⁷, 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	Gyümölcs tea, Leveles csiga^{1,3,7} E: 421,00kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 60,00g Só: 0,65g Zsír: 17,00g Feh.: 6,70g Cuk: 0,00g Ca: 0,00mg
Ebéd	Tojásleves^{1,3}, Gombás csirkeragu¹, Párolt rizs, Körte E: 711,46kcal Tel.zsír.: 3,56g CH: 83,69g Só: 5,25g Zsír: 25,49g Feh.: 35,44g Cuk: 0,00g Ca: 57,78mg	Máigombóc leves^{1,3,9}, Paradicsomos káposztaf zelék^{1,9}, Köményes sertéssült⁹, Burgonyás kenyér¹, Csokoládés ostya E: 1 026,27kcal Tel.zsír.: 2,53g CH: 110,28g Só: 4,64g Zsír: 39,27g Feh.: 40,81g Cuk: 8,99g Ca: 106,04mg	Sertésragu leves⁹, Császármorzsa gyümölcslekvárral^{3,7} E: 989,80kcal Tel.zsír.: 0,69g CH: 146,94g Só: 2,68g Zsír: 37,99g Feh.: 36,96g Cuk: 0,00g Ca: 31,71mg	Karfiolleves^{1,9}, Harcspaprikás^{4,7}, Galuska^{1,3}, Mandarin E: 654,28kcal Tel.zsír.: 3,41g CH: 106,82g Só: 4,55g Zsír: 20,50g Feh.: 50,00g Cuk: 0,00g Ca: 96,80mg	Kelbimbóf zelék¹, Sült csirkemell⁹, Kenyér¹, Gesztenye kocka^{1,3,7} E: 800,13kcal Tel.zsír.: 1,39g CH: 93,21g Só: 3,34g Zsír: 26,76g Feh.: 47,45g Cuk: 0,00g Ca: 61,54mg
Uzsonna	Zalai felvágott⁶, Margarin, Korpás zsemle^{1,3,7}, Kaliforniai paprika E: 236,06kcal Tel.zsír.: 2,93g CH: 27,45g Só: 1,54g Zsír: 8,83g Feh.: 10,44g Cuk: 0,00g Ca: 21,89mg	Krémtúró⁷, Alma E: 210,60kcal Tel.zsír.: 3,33g CH: 32,19g Só: 0,04g Zsír: 1,05g Feh.: 5,64g Cuk: 0,00g Ca: 52,07mg	Dzsungel gabonapehely^{1,5,6,7,8}, Natur joghurt⁷ E: 203,08kcal Tel.zsír.: 2,73g CH: 30,02g Só: 0,63g Zsír: 5,70g Feh.: 7,07g Cuk: 0,00g Ca: 168,00mg	Soproni felvágott, Sulirúd¹, Jégcsap rettek, Margarin^{6,7} E: 298,03kcal Tel.zsír.: 0,96g CH: 30,32g Só: 1,61g Zsír: 14,43g Feh.: 10,00g Cuk: 0,00g Ca: 9,30mg	Müzli szelet^{1,5,8,11,12}, Banán 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:	1 321,52kcal	1 519,44kcal	1 409,11kcal	1 186,91kcal	1 587,23kcal
Zsír:	50,22g	58,98g	52,62g	41,57g	46,25g
Telített zsírsav:	6,50g	10,70g	3,42g	4,61g	1,39g
Fehérje:	57,68g	57,94g	51,63g	67,43g	58,52g
Szénhidrát:	157,15g	171,39g	202,83g	173,48g	232,19g
Hozzáadott cukor:	0,00g	9,04g	0,00g	5,99g	7,98g
Só:	8,40g	6,24g	4,59g	6,39g	4,13g
Ca:	307,67mg	300,31mg	204,21mg	338,30mg	76,54mg

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!

Étkezés	2019.11.18 Hétfő	2019.11.19 Kedd	2019.11.20 Szerda	2019.11.21 Csütörtök	2019.11.22 Péntek
Tízórai	Madártej⁷, Mazsolás kuglóf^{1,7} E: 473,00kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 77,00g Só: 0,87g Zsír: 11,90g Feh.: 13,90g Cuk: 0,00g Ca: 228,00mg	Gépsonka, Kálciumos zsemle¹, Margarin^{6,7}, Paradicsom E: 205,97kcal Tel.zsír: 2,23g CH: 26,93g Só: 1,46g Zsír: 6,84g Feh.: 8,52g Cuk: 0,00g Ca: 12,72mg	Tojáskrém^{3,7,10}, Császárzsemle¹, Kigyóuborka E: 266,60kcal Tel.zsír: 3,56g CH: 32,57g Só: 0,74g Zsír: 10,68g Feh.: 9,55g Cuk: 0,00g Ca: 24,86mg	Kárpáti szalámi, Magvas zsemle^{1,11}, Kaliforniai paprika, Margarin E: 309,42kcal Tel.zsír: 0,67g CH: 29,57g Só: 1,19g Zsír: 15,28g Feh.: 11,95g Cuk: 0,00g Ca: 2,52mg	Gyümölcs tea, Sajtos croissant^{1,3,7} E: 176,80kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 15,20g Só: 0,54g Zsír: 10,96g Feh.: 3,20g Cuk: 0,00g Ca: 0,00mg
Ebéd	Roston csirkemell⁷, Parajos penne^{1,7}, Körte E: 599,24kcal Tel.zsír: 5,33g CH: 57,55g Só: 1,69g Zsír: 20,79g Feh.: 44,62g Cuk: 0,00g Ca: 247,56mg	Vajgaluska leves^{1,3,6,7,9}, Fejtettbab f zelék^{1,7}, Csemege debreceni, Alma, Graham kenyér¹ E: 853,57kcal Tel.zsír: 4,72g CH: 92,28g Só: 5,13g Zsír: 37,11g Feh.: 35,22g Cuk: 0,00g Ca: 153,60mg	Marhagulyás, Sajtos pogácsa, Narancs E: 763,71kcal Tel.zsír: 2,53g CH: 76,47g Só: 4,96g Zsír: 25,04g Feh.: 34,95g Cuk: 0,00g Ca: 94,65mg	szibarackleves^{1,7}, Lecsős sertésszelet¹, Tarhonya köret^{1,3}, Kivi E: 788,74kcal Tel.zsír: 4,16g CH: 95,11g Só: 2,22g Zsír: 27,32g Feh.: 36,99g Cuk: 7,99g Ca: 110,52mg	Finomf zelék^{1,7}, Pulykabrassói, Félbarna kenyér¹, Sütemény^{1,3} E: 921,51kcal Tel.zsír: 3,93g CH: 124,20g Só: 3,52g Zsír: 25,43g Feh.: 46,74g Cuk: 6,99g Ca: 268,62mg
Uzsonna	Kockasajt⁷, Kifli^{1,3,7}, Zöldpaprika E: 211,32kcal Tel.zsír: 0,57g CH: 32,27g Só: 1,25g Zsír: 6,28g Feh.: 6,19g Cuk: 0,00g Ca: 12,42mg	Kefír⁷, Teljes ki rlés rizs szelet^{6,7} E: 286,58kcal Tel.zsír: 4,39g CH: 30,87g Só: 0,68g Zsír: 13,68g Feh.: 9,78g Cuk: 8,49g Ca: 270,00mg	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	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	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:	1 283,56kcal	1 346,11kcal	1 211,81kcal	1 235,66kcal	1 470,01kcal
Zsír:	38,97g	57,63g	39,47g	47,47g	42,28g
Telített zsírsav:	5,90g	11,35g	6,08g	4,83g	8,52g
Fehérje:	64,71g	53,52g	49,60g	52,68g	56,04g
Szénhidrát:	166,83g	150,08g	140,99g	143,43g	211,69g
Hozzáadott cukor:	0,00g	8,49g	0,00g	7,99g	18,45g
Só:	3,82g	7,27g	5,77g	3,66g	4,20g
Ca:	487,98mg	436,32mg	299,51mg	113,04mg	316,92mg

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. Puhatest ek 14. Csillagfürt

A változás jogát fenntartjuk!

Étkezés	2019.11.25 Hétfő	2019.11.26 Kedd	2019.11.27 Szerda	2019.11.28 Csütörtök	2019.11.29 Péntek
Tízórai	Kakaó⁷, Lekváros bukta^{1,3,7} E: 276,00kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 52,50g Só: 0,24g Zsír: 2,90g Feh.: 9,40g Cuk: 0,00g Ca: 160,00mg	Trappista sajt⁷, Margarin, Kornspitz^{1,11}, Paradicsom E: 335,72kcal Tel.zsír: 6,04g CH: 39,49g Só: 1,78g Zsír: 15,88g Feh.: 14,92g Cuk: 0,00g Ca: 184,62mg	Olasz felvágott⁶, Margarin^{6,7}, Kigyóuborka, Korpás zsemle^{1,3,7} E: 285,07kcal Tel.zsír: 5,01g CH: 26,09g Só: 1,43g Zsír: 15,54g Feh.: 9,88g Cuk: 0,00g Ca: 21,35mg	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	Karamellás tej⁷, Briós kifli^{1,3,7} E: 443,00kcal Tel.zsír: 3,90g CH: 82,00g Só: 0,94g Zsír: 6,50g Feh.: 13,60g Cuk: 16,28g Ca: 254,98mg
Ebéd	Paradicsomleves^{1,3,9}, Tavaszi rizseshús⁹, Cékla saláta¹⁰ E: 798,67kcal Tel.zsír: 1,73g CH: 96,81g Só: 3,29g Zsír: 22,67g Feh.: 32,07g Cuk: 16,38g Ca: 66,10mg	Burgonyaf zelék^{1,3,6,7,9}, Vagdalt pogácsa sertéshúsból^{1,3}, Teljesi rlés kenyér¹, Kivi E: 684,80kcal Tel.zsír: 3,87g CH: 85,60g Só: 4,41g Zsír: 23,67g Feh.: 28,79g Cuk: 0,00g Ca: 105,46mg	Csirkebecsinált leves^{1,9}, Káposztás kocka^{1,3} E: 610,30kcal Tel.zsír: 2,25g CH: 88,64g Só: 1,73g Zsír: 16,39g Feh.: 25,75g Cuk: 10,00g Ca: 86,38mg	Rántott halfilé^{1,3,4}, Bulgur köret¹, Tartármártás^{3,7,10}, Rostos gyümölcsle E: 911,31kcal Tel.zsír: 5,83g CH: 123,14g Só: 3,12g Zsír: 32,21g Feh.: 36,56g Cuk: 0,70g Ca: 90,70mg	Chilis bab^{3,6,7,9,10}, Félbarna kenyér¹, Sütemény^{1,3,7} E: 1 020,89kcal Tel.zsír: 1,53g CH: 115,41g Só: 2,86g Zsír: 41,27g Feh.: 40,84g Cuk: 0,00g Ca: 56,61mg
Uzsonna	Nyári turista, Kaliforniai paprika, Margarin, Császárszemle¹ E: 275,66kcal Tel.zsír: 3,39g CH: 32,69g Só: 1,59g Zsír: 11,22g Feh.: 9,51g Cuk: 0,00g Ca: 11,52mg	Kefír⁷, Teljes ki rlés rizs szelet^{6,7} E: 286,58kcal Tel.zsír: 4,39g CH: 30,87g Só: 0,68g Zsír: 13,68g Feh.: 9,78g Cuk: 8,49g Ca: 270,00mg	Gyümölcsjoghurt⁷, Banán E: 442,50kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 83,00g Só: 0,29g Zsír: 8,05g Feh.: 7,75g Cuk: 10,00g Ca: 195,00mg	Müzli szelet^{1,5,8,11,12}, Alma E: 155,80kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 28,98g Só: 0,01g Zsír: 2,84g Feh.: 1,72g Cuk: 7,98g Ca: 15,75mg	Zabszelet¹, Mandarin E: 205,66kcal Tel.zsír: 0,58g CH: 36,81g Só: 0,03g Zsír: 3,16g Feh.: 6,75g Cuk: 0,00g Ca: 52,82mg
Energia:	1 350,33kcal	1 307,10kcal	1 337,87kcal	1 248,61kcal	1 669,55kcal
Zsír:	36,79g	53,23g	39,98g	38,80g	50,93g
Telített zsírsav:	5,13g	14,29g	7,26g	5,83g	6,01g
Fehérje:	50,98g	53,48g	43,39g	43,38g	61,19g
Szénhidrát:	182,00g	155,96g	197,73g	184,07g	234,21g
Hozzáadott cukor:	16,38g	8,49g	10,00g	8,68g	16,28g
Só:	5,13g	6,86g	3,45g	3,21g	3,84g
Ca:	237,62mg	560,08mg	302,73mg	286,45mg	364,41mg

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!