

# 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
<b>Tízórai</b>	Kakaó [7], Mazsolás kuglóf [1,7]	Gyümölcs tea, Halkrém [4,10], Sulirúd [1]	Korpás zsemle [1,3,7], Margarin [6,7], Kigyóúborborka, Bécsi felvágott	Tej 2,8% [7], Lekváros táska [1,6]	Vörös tea, Trappista sajt [7], Hosszú zsemle [1], Paradicsom
<b>Ebéd</b>	Almaleves [1,7], Majorannás aprópecsenye, marhahúsból [7], Bulgur köret [1]	Lebbencsleves [1,3], Zöldbabf zelék [1,7], Sertéspörkölt feltét, Kalciumos kenyér [1]	Kaszásleves [1,3,6,7,9], Mákos metélt [1,3], Alma	Csirke gyros, Pirított burgonya, Gyümölcs ivólé	Sárgaborsó f zelék [1], Süt kolbász feltét [6], Félbarna kenyér [1], Sütemény [1,3,6,7]
<b>Uzsonna</b>	Diákcsemege, Magvas zsemle [1,11], Margarin, Zöldpaprika	Puding [1,7], Banán	Kefír [7], Zöldséges roppanós kenyér [1,7]	Tejberizs [1,7], Kivi	Müzli szelet [1,5,8,11,12], Narancs
Energia:	1 434,34kcal	1 159,02kcal	1 307,32kcal	1 284,63kcal	1 295,89kcal
Zsír:	44,43g	31,09g	54,44g	33,56g	74,97g
Fehérje:	55,90g	64,92g	54,30g	53,62g	40,30g
Szénhidrát:	205,22g	228,77g	148,89g	186,16g	159,22g
Só:	4,67g	5,62g	4,28g	2,57g	3,86g

**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
<b>Tízórai</b>	Karamellás tej [7], Sajtosrúd [1,3,7,11]	Karaván sajt [7], Magvas stangli [1,6,7,11], Margarin [7], Paradicsom	Ken májas, Kalciumos zsemle [1], Kigyóuborka	Madártej [7], Babapiskóta [1,3]	Gyümölcs tea, Leveles csiga [1,3,7]
<b>Ebéd</b>	Tojásleves [1,3], Gombás csirkeragu [1], Párolt rizs, Narancs	Máigombóc leves [1,3,9], Paradicsomos káposztaf zelék [1,9], Köményes sertéssült [9], Burgonyás kenyér [1]	Sertésragu leves [9], Császármorzsa gyümölcslekvárral [3,7]	Karfiolleves [1,9], Harcsapaprikás [4,7], Galuska [1,3]	Kelbimbóf zelék [1], Sült csirkemell [9], Almás pite [1,3,7], Kenyér [1]
<b>Uzsonna</b>	Zalai felvágott [6], Margarin, Korpás zsemle [1,3,7], Kaliforniai paprika	Krémtúró [7], Alma	Natur joghurt [7], Teljes ki rlés rizs szelet [6,7]	Soproni felvágott, Sulirúd [1], Jégcsap retek, Margarin [6,7]	Müzli szelet [1,5,8,11,12], Körte
Energia:	1 293,09kcal	1 303,23kcal	1 321,36kcal	1 141,08kcal	1 255,98kcal
Zsír:	49,97g	47,52g	52,74g	41,27g	36,40g
Fehérje:	55,51g	54,41g	44,77g	66,78g	53,33g
Szénhidrát:	151,85g	146,98g	184,07g	163,89g	176,98g
Só:	8,38g	6,14g	4,14g	6,38g	3,98g

**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!

# ÁLTALÁNOS ISKOLÁS ALSÓS TEU

# Étlap

2019. november 18 - 2019. november 24

Étkezés	2019.11.18 Hétfő	2019.11.19 Kedd	2019.11.20 Szerda	2019.11.21 Csütörtök	2019.11.22 Péntek
<b>Tízórai</b>	Madártej [7], Mazsolás kuglóf [1,7]	Gépsonka, Kalciumos zsemle [1], Margarin [6,7], Paradicsom	Tojáskrém [3,7,10], Császárszemle [1], Kigyóuborka	Kárpáti szalámi, Magvas zsemle [1,11], Kaliforniai paprika, Margarin	Gyümölcs tea, Sajtos croissant [1,3,7]
<b>Ebéd</b>	Roston csirkemell [7], Parajos penne [1,7], Körte	Vajgaluska leves [1,3,6,7,9], Fejtettbab f zselé [1,7], Csemege debreceni, Alma	Marhagulyás, Sajtos pogácsa, Narancs	szibarackleves [1,7], Lecsós sertésszelet [1], Tarhonya köret [1,3], Kivi	Finomf zselé [1,7], Pulykabrassói, Félbarna kenyér [1], Sütemény [1,3]
<b>Uzsonna</b>	Kockasajt [7], Kifli [1,3,7], Zöldpaprika	Kefír [7], Teljes ki rlés rizs szelet [6,7]	Tejberizs [1,7]	Puding [1,7]	Túró rudi [5,7], Banán
Energia:	1 284,36kcal	1 209,61kcal	1 211,81kcal	1 235,66kcal	1 480,06kcal
Zsír:	38,97g	56,78g	39,47g	47,47g	42,28g
Fehérje:	64,75g	48,72g	49,60g	52,68g	56,04g
Szénhidrát:	166,98g	123,08g	140,99g	143,43g	214,19g
Só:	3,82g	6,22g	5,77g	3,66g	4,20g

### 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!

# ÁLTALÁNOS ISKOLÁS ALSÓS TEU

# Étlap

**2019. november 25 - 2019. november 29**

Étkezés	2019.11.25 Hétfő	2019.11.26 Kedd	2019.11.27 Szerda	2019.11.28 Csütörtök	2019.11.29 Péntek
<b>Tízórai</b>	Kakaó [7], Lekváros bukta [1,3,7]	Trappista sajt [7], Margarin, Kornspitz [1,11], Paradicsom	Olasz felvágott [6], Margarin [6,7], Kigyóuborka, Korpás zsemle [1,3,7]	Tejberizs [1,7]	Karamellás tej [7], Briós kifli [1,3,7]
<b>Ebéd</b>	Paradicsomleves [1,3,9], Tavaszi rizseshús [9], Cékla saláta [10]	Burgonyaf zelék [1,3,6,7,9], Vagdalt pogácsa sertéshúsból [1,3], Teljeski rlés kenyér [1]	Csirkebecsinált leves [1,9], Káposztás kocka [1,3]	Rántott halfilé [1,3,4], Bulgur köret [1], Tartármártás [3,7,10], Rostos gyümölcsle	Chilis bab [3,6,7,9,10], Félbarna kenyér [1]
<b>Uzsonna</b>	Nyári turista, Kaliforniai paprika, Margarin, Császárszemle [1]	Kefír [7], Teljes ki rlés rizs szelet [6,7]	Gyümölcsjoghurt [7], Kivi	Müzli szelet [1,5,8,11,12], Alma	Zabszelet [1], Mandarin
Energia:	1 350,33kcal	1 246,20kcal	1 124,09kcal	1 248,61kcal	1 283,15kcal
Zsír:	36,79g	52,63g	40,21g	38,80g	30,13g
Fehérje:	50,98g	52,48g	40,94g	43,38g	57,51g
Szénhidrát:	182,00g	144,66g	146,27g	184,07g	187,81g
Só:	5,13g	6,85g	3,32g	3,21g	3,77g

**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!