

ÁLTALÁNOS ISKOLÁS ALSÓS TEU

Étlap

2019. szeptember 30 - 2019. október 6

Étkezés	2019.09.30 Hétfő	2019.10.01 Kedd	2019.10.02 Szerda	2019.10.03 Csütörtök	2019.10.04 Péntek
Tízórai	Magvas stangli [1,6,7,11], Paradicsom, Pannónia sajt	Kakaó [7], Mazsolás kuglóf [1,7]	Sulirúd [1], Kigyóborka, Kacsamáj	Zöldségkrém [6,7], Kalciumos zsemle [1], Olasz felvágott [6], Jégcsap retek	Gyümölcs tea, Körített túró [7], Császárszemle [1], Lilahagyma
Ebéd	Zöldborsóleves [1,9]	Lebbencsleves [1,3], Tökf zelék [1,7], Vagdalt pogácsa sertéshúsból [1,3], Félbarna kenyér [1]	Csirkeragu leves [1,3,6,7,9], Túrós derelye [1,3,7], Alma	Sertéshúsleves [1,3,9], Gyümölcsmártás [1,7], Párolt rizs	Lencsef zelék [1,7,10], Pulykabrassói, Teljeski rlés kenyér [1]
Uzsonna	szibarack, Teljes ki rlés rizs szelet [6,7]	Korpás zsemle [1,3,7], Sertés párizsi [6], Margarin [6,7], Zöldpaprika	Kefír [7], Zöldséges roppanós kenyér [1,7]	Tejszelet	Müzli szelet [1,5,8,11,12], Banán
Energia:	571,76kcal	1 394,01kcal	1 371,72kcal	1 113,41kcal	1 240,56kcal
Zsír:	21,79g	46,24g	46,45g	45,22g	29,35g
Fehérje:	19,90g	55,10g	57,81g	25,10g	59,11g
Szénhidrát:	74,01g	185,26g	184,86g	148,36g	180,37g
Só:	1,70g	7,06g	5,16g	4,36g	5,14g

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

2019. október 7 - 2019. október 13

Étkezés	2019.10.07 Hétfő	2019.10.08 Kedd	2019.10.09 Szerda	2019.10.10 Csütörtök	2019.10.11 Péntek
Tízórai	Tej 2,8% [7], Leveles csiga [1,3,7]	Sertés párizsi [6], Magvas zsemle [1,11], Margarin, Zöldpaprika	Gyümölcs tea, Virslis csónak [1,3,6]	Aszpikos felvágott [6,7], Margarin, Korpás zsemle [1,3,7], Kaliforniai paprika	Vörös tea, Sajtosrúd [1,3,7,11]
Ebéd	Gombakrémleves [1,3,7,9], Hentestokány, Tarhonya köret [1,3]	Csontleves eperlevéllel [1,3,8,9], Sárgaborsó f zelék [1], Vagdalt pogácsa baromfi húsból zöldséggel [1,3,9], Teljeski rlés kenyér [1]	Marhagulyás, Darás metélt [1,3], Alma	Tojásleves [1,3], Ananászos, tejszínes csirkeragu [1,7], Párolt jázmin rizs	Székelykáposzta [1,7], Rétes [1,3,6,7], Burgonyás kenyér [1]
Uzsonna	Teljeskiörlés zsemle [1], Kigyóuborka, Vajkrém [7]	Tejberizs [1,7], Banán	Kockasajt [7], Kifli [1,3,7], Paradicsom	Krémtúró [7], Körte	Zabszelet [1], Kivi
Energia:	1 376,52kcal	1 168,44kcal	1 290,77kcal	1 150,81kcal	1 273,10kcal
Zsír:	57,63g	29,93g	37,20g	35,49g	57,11g
Fehérje:	56,65g	45,11g	53,31g	52,70g	45,56g
Szénhidrát:	149,50g	177,50g	183,85g	140,75g	142,08g
Só:	5,03g	7,05g	9,33g	6,21g	4,84g

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. Szezám és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatest ek 14. Csillagfürt

A változás jogát fenntartjuk!

ÁLTALÁNOS ISKOLÁS ALSÓS TEU

Étlap

2019. október 14 - 2019. október 20

Étkezés	2019.10.14 Hétfő	2019.10.15 Kedd	2019.10.16 Szerda	2019.10.17 Csütörtök	2019.10.18 Péntek
Tízórai	Fonott kakaós kalács [1,3,7], Madártej [7]	Ken májas, Sulirúd [1], Kigyóuborka	Nyári turista, Kalciumos zsemle [1], Margarin, Zöldpaprika	Trappista sajt [7], Magvas stangli [1,6,7,11], Paradicsom	Gyümölcs tea, Leveles csiga [1,3,7]
Ebéd	Kukorica krémleves kész [1,3,6,7,9,10], Zöldborsós sertésragu [1], Tészta köret [1,3]	Tarhonyaleves [1,3], Brokkolif zselé [1,7], Natúr sertésszelet [1], Félbarna kenyér [1]	Csirkebecsinált leves [1,9], Szilvágombóc [1,3], Alma	Karfiolleves [1,9], Budapest ragu [1,3,6,7,9], Köményes sertéssült [9], Bulgur köret [1]	Parajf zselé [1,7], Sült csirkemell [9], Főtt burgonya fél adag, Sütemény [1,3]
Uzsonna	Soproni felvágott, Korpás zsemle [1,3,7], Margarin [6,7]	Tejszelet, Banán	Albert keksz [1,3,6,7], Natur joghurt [7]	Tejberizs [1,7], Körte	Túró rudi [5,7], Kivi
Energia:	1 319,67kcal	1 236,34kcal	1 392,22kcal	1 289,83kcal	1 301,16kcal
Zsír:	54,28g	38,64g	42,73g	49,80g	40,50g
Fehérje:	50,95g	49,10g	50,11g	71,66g	56,69g
Szénhidrát:	155,34g	168,95g	236,08g	148,31g	174,88g
Só:	4,34g	6,18g	5,72g	4,97g	2,26g

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. Szezámgyógyszer és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestek 14. Csillagfürt

A változás jogát fenntartjuk!

ÁLTALÁNOS ISKOLÁS ALSÓS TEU

Étlap

2019. október 21 - 2019. október 27

Étkezés	2019.10.21 Hétfő	2019.10.22 Kedd	2019.10.24 Csütörtök	2019.10.25 Péntek
Tízórai	Teljes ki rlés rizs szelet [6,7], Karamellás tej [7]	Füstölt f tt tarja, Jégcsap retek, Magvas zsemle [1,11]	Csirkemell sonka [6], Császárzsemle [1], Margarin, Zöldpaprika	Gyümölcs tea, Túrósbatyu [1,3,7,12]
Ebéd	Rántott leves [1,3,7], Csirkecsíkok vadasan [1,7,9,10], Zsemlegombóc	Sertéshúsleves [1,3,9], F tt hús, Gyümölcsmártás [7], Párolt rizs	Paradicsomleves [1,3,9], Natúr halfilé [1,4], Burgonyapüré [6,7]	Zöldborsóf zelék [1,3,6,7,9], Sült pulykamell [9], Almás pite [1,3,7], Félbarna kenyér [1]
Uzsonna	Korpás zsemle [1,3,7], Kacsamájas, Kaliforniai paprika	Túró rudi [5,7], Banán	Flört réteges joghurt [7], Babapiskóta,5kg [1,3]	Müzli szelet [1,5,8,11,12], Alma
Energia:	1 381,54kcal	1 267,78kcal	1 108,76kcal	1 341,57kcal
Zsír:	57,20g	35,71g	43,94g	40,48g
Fehérje:	67,19g	45,09g	42,07g	68,16g
Szénhidrát:	174,89g	187,09g	114,31g	169,66g
Só:	8,97g	4,66g	4,29g	3,75g

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

2019. október 28 - 2019. október 31

Étkezés	2019.10.28 Hétfő	2019.10.29 Kedd	2019.10.30 Szerda	2019.10.31 Csütörtök
Tízórai	Tej 2,8% [7], Leveles csiga [1,3,7]	Magvas zsemle [1,11], Margarin, Kaliforniai paprika, Bécsi felvágott	Kockasajt [7], Kifli [1,3,7], Paradicsom	Gyümölcs tea, Sajtos croissant [1,3,7]
Ebéd	Mexikói sertéstokány, Tészta köret [1,3]	Csontleves eperlevéllel [1,3,8,9], Tökf zelék [1,7], Vagdalt pogácsa sertéshúsból [1,3], Kalciumos kenyér [1]	Csirkeragu leves [9], Nutellás mini gombóc [1,3,6,7,8]	Zöldségleves [1,9], Tarhonyás hús sertésb l [1,3], Vegyesvágott, Sütemény [1,3,6,7]
Uzsonna	Baromfi párizsi [1,6], Császárzsemle [1], Kigyóuborka, Margarin	Krémtúró [7]	Olajos magvak [5,8,11], Alma	Narancs, Túró rudi [5,7]
Energia:	1 271,90kcal	1 182,07kcal	1 365,63kcal	1 197,32kcal
Zsír:	49,07g	44,72g	51,17g	54,57g
Fehérje:	55,74g	46,76g	44,81g	49,64g
Szénhidrát:	142,27g	132,85g	178,34g	134,63g
Só:	3,11g	7,72g	5,28g	3,22g

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!