

ÁLTALÁNOS ISKOLÁS TEU

Étlap

2018. december 31 - 2019. január 6

Étkezés	2019.01.02 Szerda	2019.01.03 Csütörtök	2019.01.04 Péntek
Tízórai	Nyári túrista, Korpás zsemle [1,3,7], Margarin Classic 500g [6,7], Zöldpaprika	Tej 2,8% 200ml [7], Fonott kakaós kalács [1,3,7]	Gyümölcs tea, Trappista sajt [7], Kálciumos zsemle [1], Kígyóborka
Ebéd	Lencsef zelék [1,7,10], Brassói aprópecsenye, Kenyér félbarna [1]	Húsgombóc leves [1,3,9], Darás metélt [1], Mandarin	Gombakrémleves [1,3,7], Tarhonyás hús sertésb I [1], Csemege uborka
Uzsonna	Alma, Tejberizs poharas [1,7]	Baromfi párizsi# [1,6], Margarin szendvics 20%, Magvas zsemle [1,11], Paradicsom	M zli szelet [1,5,8,11,12], Banán
Energia:	1 246,69kcal	1 279,76kcal	1 163,76kcal
Zsír:	46,30g	41,19g	37,03g
Fehérje:	62,18g	48,86g	50,12g
Szénhidrát:	142,70g	173,14g	158,94g
Só:	4,83g	3,64g	4,39g

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 TEU

Étlap

2019. január 7 - 2019. január 13

Étkezés	2019.01.07 Hétfő	2019.01.08 Kedd	2019.01.09 Szerda	2019.01.10 Csütörtök	2019.01.11 Péntek
Tízórai	Kakaó poharas [7], Briós kifli [1,3,7]	K rözött [7], Lilahagyma, Császárszemle [1]	Gyümölcsjoghurt [7], Babapiskóta [1,3]	Ken májas [6,7], Magvas zsemle [1,11], Kígyóuborka	Gyümölcs tea, Pizzás stangli [1,3,7]
Ebéd	Hagymaleves [1,6,7,8], Zöldborsós sertésragu [1], Csiga tészta [1,3]	Reszelttészta leves [1,3,9], Fejtettbab f zelék [1,7], Füstölt-f tt comb feltét, Kenyér barna [1]	Csirkeragu leves [9], Áfonyás mini gombóc [1,3,7], Alma	Sertéshús leves [9], F tt hús(karaj), Gyümölcsmártás [1,7], Párolt rizs	Gyümölcslé 100%, Pulykabrassói, Burgonyaf zelék [1,7], Kenyér graham [1]
Uzsonna	Löncs [6], Margarin Classic 250g [6,7], Korpás zsemle [1,3,7], Kaliforniai paprika	Dzsungel gabonapehely [1,5,6,7,8], Puding [1,7]	Sajt-kocka-Mackó [7], Kifli [1,3,7], Paradicsom	Narancs, Krémtúró [7]	Banán, Túrórudi [5,7]
Energia:	1 357,09kcal	1 267,49kcal	1 273,71kcal	1 256,91kcal	1 124,88kcal
Zsír:	49,71g	44,43g	32,77g	39,49g	24,88g
Fehérje:	53,36g	54,84g	38,37g	62,47g	42,92g
Szénhidrát:	171,87g	158,05g	193,99g	145,25g	179,61g
Só:	4,72g	6,08g	4,61g	3,23g	4,09g

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. Csillagfűrt

A változás jogát fenntartjuk!

ÁLTALÁNOS ISKOLÁS TEU

Étlap

2019. január 14 - 2019. január 20

Étkezés	2019.01.14 Hétfő	2019.01.15 Kedd	2019.01.16 Szerda	2019.01.17 Csütörtök	2019.01.18 Péntek
Tízórai	Kefir poharas [7], Zöldséges roppanós kenyér [1,7]	Sajt Pannónia szelet, Magvas zsemle [1,11], Paradicsom	Soproni felvágott, Vizes zsemle [1], Margarin Harmónia, Kápi paprika	Tojáskrém [3,6,7,10], Korpás zsemle [1,3,7], Kígyóuborka	Kakaó poharas [7], Kuglóf mazsolás
Ebéd	BrokkolikréMLEVES [1,3,6,7,9], Bolognai spagetti [1,3,7], Alma	Csontleves [9], Kelkáposztaf zelék [1], Csemege debreceni, Tiroli rétes [1,3,6,7]	Marhagulyás [1], Sajtos pogácsa [1,3,7]	Temesvári sertésborda [1,7], Tojásleves [1,3], Bulgur köret [1]	Parajf zelék [1,7,9], Sült csirkecomb, F tt burgonya fél adag
Uzsonna	Csirkemell sonka [6], Margarin Classic 500g [6,7], Kálciumos zsemle [1], Zöldpaprika	Joghurt-oikos [7]	Tejszelet	Sajtos croissant [1,3,7], Narancs	Banán, M zli szelet [1,6,7,12]
Energia:	1 433,76kcal	1 129,86kcal	1 274,72kcal	1 311,20kcal	1 198,62kcal
Zsír:	59,08g	55,84g	54,34g	61,61g	34,73g
Fehérje:	66,27g	48,25g	53,21g	63,33g	59,90g
Szénhidrát:	142,52g	107,80g	120,13g	124,26g	158,05g
Só:	7,56g	5,33g	6,42g	3,55g	2,77g

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!

ÁLTALÁNOS ISKOLÁS TEU

Étlap

2019. január 21 - 2019. január 27

Étkezés	2019.01.21 Hétfő	2019.01.22 Kedd	2019.01.23 Szerda	2019.01.24 Csütörtök	2019.01.25 Péntek
Tízórai	Madártej [7], Babapiskóta [1,3]	Császárszemle [1], Vajkrém [7], Kígyóuborka	Karamellás tej poharas [7], Kifli [1,3,7]	Májkrém [6], Korpás zsemle [1,3,7], Lilahagyma	Sajtos rúd [1,3,7,11]
Ebéd	Gyümölcs ivólé 100%, Csirkecsíkok vadasan [1,7,9,10], Párolt jázmin rizs	Sertéshús leves [9], Finomf zelék [1,7,9], Dínó falatok [1,3,6,7,10], Kenyér graham [1]	Bakonyi betyárleves [1,7,9], Túrós metélt [1,7], Alma	Szezámagos pulykamell [1,3,11], Burgonyapüré [6,7]	Paradicsomos káposztaf zelék [1,9], Köményes sertéssült, Kenyér burgonyás [1], Linzer
Uzsonna	Diákcsemege szalámi, Magvas zsemle [1,11], Paradicsom, Margarin Yoghurt 39% [7], Margarin Yoghurt 39% [7]	Banán, M zli szelet [1,5,8,11,12]	Füstölt-f tt csemegekaraj, Kalciumos zsemle [1], Kaliforniai paprika, Margarin Classic 500g [6,7]	Gyümölcsjoghurt [7]	Tejberizs poharas [1,7]
Energia:	1 288,40kcal	1 214,42kcal	1 224,01kcal	1 373,83kcal	1 315,02kcal
Zsír:	44,56g	39,47g	35,73g	84,32g	53,94g
Fehérje:	57,83g	43,72g	57,96g	56,68g	47,69g
Szénhidrát:	161,76g	161,69g	163,49g	93,72g	144,79g
Só:	4,06g	4,66g	4,39g	2,85g	3,91g

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 TEU

Étlap

2019. január 28 - 2019. február 1

Étkezés	2019.01.28 Hétfő	2019.01.29 Kedd	2019.01.30 Szerda	2019.01.31 Csütörtök	2019.02.01 Péntek
Tízórai	Tej 2,8% 200ml [7], Kakaós csiga nagy [1,3,6,7]	Gyümölcs tea, Sajt Pannónia szelet, Kígyóborka, Magvas zsemle [1,11]	Kefir poharas [7], Kifli [1,3,7]	Tonhalas krém [3,6,7,9], Császárszemle [1]	Pizzás stangli [1,3,7]
Ebéd	Zellerkrémleves [7,9], Marhapörkölt, Galuska [1,3], Alma	Csontleves [9], Tökf zelék [1,7], Vagdalt pogácsa sertéshúsból zöldséggel [1,3,7], Kenyér fehér szeletelt [1]	Pulykaragu leves [9], Császármorzsa [3,7], Kiwi	Karfiolleves, tejfölös [1,7,9], Lecsós sertésszelet [1], Bulgur köret [1]	Zöldborsóf zelék [1,7,9], Csirkebrassói [1,3,9], Kenyér félbarna [1], Lekváros piskóta tekercs [1,3]
Uzsonna	Zalai felvágott [6], Vizes zsemle [1], Margarin Classic 250g [6,7], Paradicsom	Banán, Túrórudi [5,7]	Füstölt-f tt tarja, Korpás zsemle [1,3,7], Margarin Harmónia, Zöldpaprika	Banán, Krémtúró [7]	Narancs, Rizs szeletek [6]
Energia:	1 253,53kcal	1 109,25kcal	1 278,02kcal	1 223,66kcal	1 301,45kcal
Zsír:	54,43g	38,58g	45,49g	39,84g	40,04g
Fehérje:	60,25g	39,94g	52,21g	48,38g	48,79g
Szénhidrát:	146,92g	149,29g	160,87g	157,81g	196,48g
Só:	4,92g	4,70g	5,58g	3,51g	4,06g

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!