

ÁLTALÁNOS ISKOLÁS TEU

Étlap

2019. február 25 - 2019. március 3

Étkezés	2019.02.25 Hétfő	2019.02.26 Kedd	2019.02.27 Szerda	2019.02.28 Csütörtök	2019.03.01 Péntek
Tízórai	Citromos tea, Sajtos croissant [1,3,7]	Diákcsemege szalámi, Zöldpaprika, Kalciumos zsemle [1], Margarin Classic 500g [6,7]	Kakaó poharas [7], Briós kifli [1,3,7]	K rözött [7], Lilahagyma, Magvas stangli [1,6,7,11]	Citromos Tea, Pizzás stangli [1,3,7]
Ebéd	Vadas tokány [1,7,9,10], Spagetti carbonara [1,3,6,7], Narancs	Tojásleves [1,3], Sárgaborsó f zelék [1,7,9], Csemege debreceni feltét, Kenyér burgonyás [1]	Májgombóc leves [1,6,9], Káposztás kocka [1,3], Alma	Karfiolleves [1,9], Csirkemell citr.vajas mártásban, Párolt rizs	Köményes sertéssült [1,3,6,7,10], Paradicsomos burgonyaf zelék [1,9], Kenyér barna [1]
Uzsonna	Jégcsap retek, Sajtkrém [7], Kifli [1,3,7]	Kefir poharas [7], Dzsungel gabonapehely [1,5,6,7,8]	Zalai felvágott [6], Paradicsom, Margarin Yoghurt 39% [7], Császárzsemle [1]	Mandarin, Teljes ki rlés rizs falatok [6,7]	M zli szelet [1,5,8,11,12], Banán
Energia:	1 342,73kcal	1 435,03kcal	1 361,52kcal	1 084,50kcal	1 183,15kcal
Zsír:	55,54g	68,59g	41,91g	37,64g	26,19g
Fehérje:	56,30g	59,95g	47,20g	48,45g	44,77g
Szénhidrát:	152,88g	141,35g	194,74g	135,63g	177,84g
Só:	5,04g	6,74g	4,73g	3,44g	4,99g

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

A változás jogát fenntartjuk!

ÁLTALÁNOS ISKOLÁS TEU

Étlap

2019. március 4 - 2019. március 10

Étkezés	2019.03.04 Hétfő	2019.03.05 Kedd	2019.03.06 Szerda	2019.03.07 Csütörtök	2019.03.08 Péntek
Tízórai	Tej 2,8% 200ml [7], Kuglóf mazsolás	Sajtkrém tömlő s [7], Paradicsom, Kifli [1,3,7], Magvas zsemle [1,11]	Gyümölcs tea II., Nyári túrista, Jégcsap retek, Korpás zsemle [1,3,7]	Kefir poharas [7], Zöldséges roppanós kenyér [1,7]	Párizsikrém [6,7], Lilahagyma, Császárszemle [1]
Ebéd	Zöldborsóleves [1,9], Borsos marhatokány, Tarhonya köret [1,3], Céklasaláta kész	Csontleves [9], Tökfőzelék [1,7], Vagdalt pogácsa sertéshúsból [1,3], Kenyér graham [1]	Frankfurti leves [1,7], Diós metélt [1,8], Alma	Kukorica krémleves [1,3,6,7,9,10], Budapest ragu, Natúr sertésszelet [1], Bulgur köret [1]	Csirkebrassói [1,3,9], Fejtettbab főzelék [1,7], Lekváros piskóta tekerecs [1,3]
Uzsonna	Csirkemell sonka [6], Kígyóuborka, Margarin szendvics 20%, Kalciumos zsemle [1]	Kiwi, Teljes kiőrlésű szelet kézmesze [1,3,5,6,7,8,11,12]	Puding [1,7]	Sajtos croissant [1,3,7]	Banán, Túró-rudi [5,7]
Energia:	1 327,57kcal	1 285,23kcal	1 246,26kcal	1 133,21kcal	1 484,87kcal
Zsír:	44,74g	47,76g	53,11g	51,19g	55,60g
Fehérje:	64,59g	56,17g	36,71g	62,07g	48,31g
Szénhidrát:	155,67g	157,50g	153,21g	108,68g	204,91g
Só:	4,53g	6,96g	4,42g	3,80g	3,31g

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 TEU

Étlap

2019. március 11 - 2019. március 17

Étkezés	2019.03.11 Hétfő	2019.03.12 Kedd	2019.03.13 Szerda	2019.03.14 Csütörtök
Tízórai	Karamellás tej poharas [7], Kifli [1,3,7]	Kacsamájás, Kígyóborka, Magvas zsemle [1,11]	Diákcsemege szalámi, Lilahagyma, Margarin Classic 250g [6,7], Korpás zsemle [1,3,7]	Gyümölcs tea, Tonhalas krém [3,6,7,9], Császárszemle [1]
Ebéd	Bakonyi sertésragu [1,7], Csiga tészta [1,3]	Daragaluska leves [1,3,9], Kelkáposztaf zelék [1], Csemege debreceni feltét, Kenyér graham [1]	Palócleves [1,7], Császármorzsa [3,7], Alma	Rostos gyümölcslé, Gyros tál [7,8], Pirított burgonya
Uzsonna	Sertés párizsi [6], Zöldpaprika, Vizes zsemle [1], Margarin Harmónia	Túrós batyu [1,3,7,12]	Tejszelet	Olajos magvak [5,8,11], Mandarin
Energia:	1 240,20kcal	1 256,37kcal	1 338,25kcal	1 106,15kcal
Zsír:	46,22g	56,02g	65,27g	43,90g
Fehérje:	54,71g	48,43g	44,42g	51,39g
Szénhidrát:	147,07g	135,87g	140,63g	118,53g
Só:	5,00g	6,57g	3,54g	2,54g

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 TEU

Étlap

2019. március 18 - 2019. március 24

Étkezés	2019.03.18 Hétfő	2019.03.19 Kedd	2019.03.20 Szerda	2019.03.21 Csütörtök	2019.03.22 Péntek
Tízórai	Zöldséges roppanós kenyér [1,7], Flört réteges joghurt [7]	Kígyóuborka, Vajkrém [7], Korpás kifli [1]	Kakaó poharas [7], Kuglóf mazsolás	K rözött [7], Lilahagyma, Kálciumos zsemle [1]	Gyümölcs tea, Sajtos croissant [1,3,7]
Ebéd	BrokkolikréMLEVES [1,3,6,7,9], Tarhonyás hús sertésb I [1,3], Csemege uborka	Májgombóc leves [1,6,9], Zöldborsóf zelék [1,7], Virsli, Kenyér többmagvas [1]	Marhagulyás [1], Alma, Tiroli rétes [1,3,6,7]	Paradicsomleves [1,9], Rántott halfilé [1,3,4], Kukoricás rizs, Tartármártás [3,7,10]	Lencsef zelék [1,7,10], Natúr sertésszelet [1], Kenyér barna [1]
Uzsonna	Zalai felvágott [6], Jégcsap retek, Magvas zsemle [1,11], Margarin szendvics 20%	Narancs, Túrós cereál [1,3,6,7,8,9,10,11]	Füstölt-f tt tarja, Kaliforniai paprika, Magvas zsemle [1,11]	Puding habos [1,7]	Banán, Teljes ki rlés rizs falatok [6,7]
Energia:	1 374,77kcal	1 303,41kcal	1 201,55kcal	1 312,37kcal	1 293,68kcal
Zsír:	56,38g	58,79g	37,74g	55,96g	42,75g
Fehérje:	61,79g	53,67g	58,57g	51,15g	53,05g
Szénhidrát:	150,86g	134,23g	155,49g	159,98g	170,50g
Só:	9,07g	6,59g	4,36g	5,33g	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. Csillagfűrt

A változás jogát fenntartjuk!

ÁLTALÁNOS ISKOLÁS TEU

Étlap

2019. március 25 - 2019. március 29

Étkezés	2019.03.25 Hétfő	2019.03.26 Kedd	2019.03.27 Szerda	2019.03.28 Csütörtök	2019.03.29 Péntek
Tízórai	Csirkemell sonka [6], Zöldpaprika, Korpás zsemle [1,3,7], Margarin Harmónia	Kefir poharas [7], Dzsungel gabonapehely [1,5,6,7,8]	Tojáskrém [3,6,7,10], Magvas stangli [1,6,7,11]	Sajt-kocka-Mackó [7], Kígyóuborka, Kifli [1,3,7]	Gyümölcs tea II., Sajtos pogácsa [1,3,7]
Ebéd	Zellerkrémleves [7,9], Bolognai spagetti [1,3,7]	Finomf. zelék [1,7], Dínó falatok [1,3,6,7,10], Kenyér kalciumos [1]	Kaszásleves [1], Mákos metélt [1], Alma	Sertéshúsleves, F. tt Hús [9], Meggymártás [1,7], Párolt jázmin rizs	Burgonyaf. zelék [1,7], Csirkepörkölt, Kenyér félbarna [1]
Uzsonna	Kiwi, Krémtúró [7]	Olasz felvágott [6], Lilahagyma, Margarin Classic 250g [6,7], Vizes zsemle [1]	Gyümölcsjoghurt [7]	Diákcsemege szalámi, Jégcsap retek, Császárzsemle [1], Margarin Yoghurt 39% [7]	Banán, Túrórudi [5,7]
Energia:	1 346,06kcal	1 284,74kcal	1 467,61kcal	1 310,32kcal	1 243,15kcal
Zsír:	50,49g	53,24g	53,06g	48,14g	44,52g
Fehérje:	61,82g	42,20g	56,26g	47,68g	40,19g
Szénhidrát:	131,06g	151,15g	187,53g	169,33g	175,50g
Só:	4,81g	6,34g	3,44g	4,75g	4,65g

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. Csillagfűrt

A változás jogát fenntartjuk!