

# ÁLTALÁNOS ISKOLÁS TEU

# Étlap

2019. június 3 - 2019. június 9

Étkezés	2019.06.03 Hétfő	2019.06.04 Kedd	2019.06.05 Szerda	2019.06.06 Csütörtök	2019.06.07 Péntek
<b>Tízórai</b>	K rözött [7], Kígyóuborka, Korpás zsemle [1,3,7]	Bécsi felvágott, Zöldpaprika, Margarin szendvics 20%, Hosszú zsemle [1]	Dzsungel gabonapehely [1,5,6,7,8], Flört réteges joghurt [7]	Sajtkrém [7], Paradicsom, Teljeski rlés zsemle [1]	Gyümölcs tea, Sajtos croissant [1,3,7]
<b>Ebéd</b>	Zellerkrémleves [7,9], Bolognai spagetti [1,3,6,7,9,10]	Lencsef zelék [1,7,10], Vagdalt pogácsa sertéshúsból [1,3], Kenyér graham [1]	Marhagulyás [1,3,6,7,9], Sajtos pogácsa [1,3,7], Narancs	Sertéshúsleves, F tt Hús [1,3,9], Gyümölcsmártás [1,7], Párolt rizs	Finomf zelék [1,7], Sült csirkemell [9], Kenyér félbarna [1]
<b>Uzsonna</b>	Alma, Olajos magvak [5,8,11]	Tejszelet	Retek, Baromfi párizsi# [1,6], Margarin Flóra [6,7], Kalciumos zsemle [1]	Flört réteges joghurt [7]	Banán, Teljes ki rlés rizs falatok [6,7]
Energia:	1 298,34kcal	1 290,29kcal	1 340,24kcal	1 241,76kcal	1 182,16kcal
Zsír:	56,86g	54,34g	45,92g	41,49g	33,65g
Fehérje:	61,83g	56,74g	52,24g	46,85g	53,88g
Szénhidrát:	138,64g	137,90g	152,41g	165,56g	158,92g
Só:	5,28g	6,40g	6,57g	3,60g	3,87g

**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. június 10 - 2019. június 16

Étkezés	2019.06.11 Kedd	2019.06.12 Szerda	2019.06.13 Csütörtök	2019.06.14 Péntek
<b>Tízórai</b>	Gyümölcs tea(porított), Trappista sajt [7], Kígyóuborka, Margarin Classic 250g [6,7], Császárszemle [1]	Májkrém [6], Újhagyma, Korpás zsemle [1,3,7]	Tej 2,8% 200ml [7], Kuglóf mazsolás	Kockasajt [7], Paradicsom, Kifli [1,3,7]
<b>Ebéd</b>	Fejtettbab f zelék [1,7], Süt kolbász feltét [6], Kenyér burgonyás [1]	Sertésbecsinált leves [1,9], Mákos metélt [1]	Tojásleves [1,3], Gyros tál [3,7,10]	Paradicsomos káposztaf zelék [1,9], Köményes sertéssült [1,3,6,7,10], Kenyér kalciumos [1], Almás pite + [1,3,7]
<b>Uzsonna</b>	M zli szelet [1,5,8,11,12], Kivi	Alma, Túrórudi [5,7]	Sertés párizsi [6], Retek, Margarin Flóra [6,7], Magvas zsemle [1,11]	Ropogós gabonás keksz [1,3,5,7,8], Narancs
Energia:	1 309,66kcal	1 264,99kcal	1 308,04kcal	1 335,97kcal
Zsír:	62,71g	44,13g	55,56g	43,58g
Fehérje:	44,85g	45,37g	65,61g	47,81g
Szénhidrát:	143,44g	169,25g	128,81g	170,33g
Só:	3,16g	2,62g	5,94g	5,36g

**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. június 17 - 2019. június 23

Étkezés	2019.06.17 Hétfő	2019.06.18 Kedd	2019.06.19 Szerda	2019.06.20 Csütörtök	2019.06.21 Péntek
<b>Tízórai</b>	Kakaó poharas [7], Briós kifli [1,3,7]	karaván sajt [7], Kígyóuborka, Sulirúd teljeski rlés [1]	Tojáskrém [3,7,10], Ujhagyma, Magvas zsemle [1,11]	Tej 2,8% 200ml [7], Kakaós csiga nagy [1,3,6,7]	Gyümölcs tea II., Sajtos rúd [1,3,7,11]
<b>Ebéd</b>	Tavaszi csirkemell ragu [1], Csiga tészta [1,3], Alma	Csontleves [9], Zöldborsóf zelék [1,7], Virsli juhbeles pattanós, Kenyér barna [1]	Palócleves [1,7], Nutellás mini gombóc [1,3,6,7,8]	Sajtos csirkemell [7,8], Bulgur köret fél adag [1], Párolt mexikói vegyeszöldség	Gyümölcs ivólé 100%, Serpeny s burgonya, Csemege uborka, Lekváros piskóta tekercs [1,3]
<b>Uzsonna</b>	Nyári turista, Zöldpaprika, Margarin szendvics 20%, Korpás zsemle [1,3,7]	Narancs, M zli szelet [1,6,7,12]	Tejszelet	Eper, Ropogós gabonás keksz [1,3,5,7,8]	Kivi, Tejberizs poharas [1,7]
Energia:	1 226,40kcal	1 195,44kcal	1 321,25kcal	1 255,14kcal	1 233,51kcal
Zsír:	33,77g	48,82g	58,35g	49,45g	36,04g
Fehérje:	58,00g	47,96g	40,33g	67,29g	29,56g
Szénhidrát:	168,50g	148,23g	156,72g	140,96g	194,29g
Só:	4,22g	6,50g	4,44g	5,81g	4,63g

### 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. június 24 - 2019. június 28

Étkezés	2019.06.24 Hétfő	2019.06.25 Kedd	2019.06.26 Szerda	2019.06.27 Csütörtök	2019.06.28 Péntek
<b>Tízórai</b>	Karamellás tej poharas [7], Kifli [1,3,7]	Diákcsemege szalámi, Zöldpaprika, Margarin szendvics 20%, Korpás zsemle [1,3,7]	Ken májas [6,7], Újhagyma, Magvas zsemle [1,11]	Sajt Pannónia szelet, Paradicsom, Kifli [1,3,7]	Gyümölcs tea(porított), Lekváros táskák [1,6]
<b>Ebéd</b>	BrokkolikréMLEVES kész [1,3,6,7,9], Hentestokány, Tarhonya köret [1,3]	Daragaluska leves [1,3,9], Rakott kelkáposzta [7], Balatonszelet tejcsokis	Csirkeragu leves [9], Császármorzsa [3,7], Alma	Paradicsomleves [1,3,9], Rántott halfilé [1,3,4], Kukoricás rizs, Tartármártás [3,7,10]	Zöldbabf zelék [1,7], Vagdalt pogácsa sertéshúsból [1,3], Kenyér kalciumos [1]
<b>Uzsonna</b>	Puding [1,7], Teljes kiőrlésű rizs falatok [6,7]	M zli szelet [1,5,8,11,12], Narancs	Flört réteges joghurt [7]	Eper, Babapiskóta [1,3]	Banán, Túró-rudi [5,7]
Energia:	1 328,56kcal	1 170,25kcal	1 179,03kcal	1 264,52kcal	1 283,46kcal
Zsír:	46,24g	52,66g	44,14g	55,32g	40,66g
Fehérje:	51,10g	45,27g	47,02g	51,76g	42,30g
Szénhidrát:	169,68g	120,13g	144,68g	161,00g	182,83g
Só:	7,37g	3,00g	3,69g	4,71g	5,05g

### 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!