

Étlap
2023. augusztus 28. - 2023. szeptember 3.

Iskola alsó

35. hét	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna
2023.08.28 Hétfő	Tej ⁽⁷⁾ , Fatörzs kifli ^(1,3,5,7)	Sertés raguleves Mákos metélt tészta ⁽¹⁾ Gyümölcs	Sertés raguleves Főtt makaróni ⁽¹⁾ Tejföl öntet ⁽⁷⁾ Reszelt sajt ⁽⁷⁾ Gyümölcs	Telj. kiórlésú kenyér ⁽¹⁾ , Sajtkrém ⁽⁷⁾ , Zöldség
	E: 520kcal, zsír: 8,9g, tel.zsír: 3g, feh.: 11,7g, CH: 86,2g, Cuk: 0g, Só: 0,3g, Ca: 261,6mg	E: 916kcal, zsír: 31,8g, tel.zsír: 4,1g, feh.: 31,8g, CH: 123,8g, Cuk: 15g, Só: 16g, Ca: 284,5mg	E: 894kcal, zsír: 33,2g, tel.zsír: 11,3g, feh.: 40,1g, CH: 106,2g, Cuk: 0g, Só: 16,7g, Ca: 450,9mg	E: 264kcal, zsír: 12,4g, tel.zsír: 6,9g, feh.: 7,6g, CH: 30,3g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 143,6mg
2023.08.29 Kedd	Gyümölcs tea, Telj. kiórlésú kenyér ⁽¹⁾ , Párizsi (sertés), Margarin	Tejfölös burgonyaleves ^(1,7) Zöldborsós csirkemáj Párolt rizs Káposzta saláta	Tejfölös burgonyaleves ^(1,7) Félbarna kenyér ⁽¹⁾ Sárgaborsófőzelék ⁽¹⁾ Fasírt húsgolyók sütőben sütvé ⁽¹⁾	Magyaros vajkrém ⁽⁷⁾ , Magvas zsemle ^(1,11) , Zöldség
	E: 266kcal, zsír: 10,1g, tel.zsír: 0g, feh.: 9,2g, CH: 33,9g, Cuk: 5,6g, Só: 0,8g, Ca: 25,2mg	E: 815kcal, zsír: 29g, tel.zsír: 4,5g, feh.: 31,4g, CH: 104g, Cuk: 1,4g, Só: 3g, Ca: 95,5mg	E: 1110kcal, zsír: 61,1g, tel.zsír: 9,3g, feh.: 35,8g, CH: 102,2g, Cuk: 0g, Só: 3,6g, Ca: 70,5mg	E: 294kcal, zsír: 18,5g, tel.zsír: 0g, feh.: 7g, CH: 24,7g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 51,5mg
2023.08.30 Szerda	Kakaó ⁽⁷⁾ , Félbarna kenyér ⁽¹⁾ , Natúr vajkrém ⁽⁷⁾ , Zöldség	Csurgatott tojásleves ^(1,3) Lecsós virsli Tarhonya köret ⁽¹⁾	Csurgatott tojásleves ^(1,3) Rántott csirkemell (sütőben sütvé) ^(1,3,7) Petrezselymes rizs Csemege uborka ⁽¹⁰⁾	Margarin, Sajt szelet ⁽⁷⁾ , Telj.kiórlésú zsemle ⁽¹⁾
	E: 419kcal, zsír: 15,8g, tel.zsír: 7,5g, feh.: 14,2g, CH: 54,5g, Cuk: 10,3g, Só: 0,3g, Ca: 259,2mg	E: 825kcal, zsír: 41,8g, tel.zsír: 11g, feh.: 26,1g, CH: 84,8g, Cuk: 1,6g, Só: 2g, Ca: 58,8mg	E: 663kcal, zsír: 17,2g, tel.zsír: 2g, feh.: 24,1g, CH: 99,2g, Cuk: 0g, Só: 3,1g, Ca: 53,9mg	E: 307kcal, zsír: 13,2g, tel.zsír: 5,5g, feh.: 13,6g, CH: 32,9g, Cuk: 0g, Só: 0,8g, Ca: 240mg
2023.08.31 Csütörtök	Gyümölcs tea, Félbarna kenyér ⁽¹⁾ , Tojáskrém ^(1,3,7,10) , Zöldség	Zöldségkrémleves ^(1,7) Levesgyöngy ^(1,3,7) Tökfőzelék ^(1,7) Sertéspörkölt ⁽¹⁾ Kenyér ⁽¹⁾	Zöldségkrémleves ^(1,7) Levesgyöngy ^(1,3,7) Húsgombóc(sertés) ⁽³⁾ Főtt burgonya Paradicsom mártás ^(1,9)	Teljes kiórlésú kifli ⁽¹⁾ , Gyümölcsjoghurt ⁽⁷⁾
	E: 260kcal, zsír: 6,1g, tel.zsír: 2,1g, feh.: 8,9g, CH: 42g, Cuk: 5,6g, Só: 0,5g, Ca: 33,9mg	E: 770kcal, zsír: 36,9g, tel.zsír: 5,8g, feh.: 28,8g, CH: 77,3g, Cuk: 7,2g, Só: 5,4g, Ca: 184,8mg	E: 952kcal, zsír: 35,2g, tel.zsír: 2,9g, feh.: 27,9g, CH: 126,8g, Cuk: 17,6g, Só: 7,5g, Ca: 127,7mg	E: 217kcal, zsír: 3,2g, tel.zsír: 1,1g, feh.: 9,6g, CH: 37g, Cuk: 7,4g, Só: 0,8g, Ca: 155,2mg
2023.09.01 Péntek	Gyümölcs tea, Túrós táska ^(1,3,7)	100%-os rostos gyümölcslé Sváb sertésborda ⁽¹⁾ Petrezselymes burgonya	100%-os rostos gyümölcslé Bugaci sertésragu ⁽¹⁾ Galuska ^(1,3)	Kocka sajt ⁽⁷⁾ , Kifli ⁽¹⁾
	E: 232kcal, zsír: 9g, tel.zsír: 0g, feh.: 4,9g, CH: 32,1g, Cuk: 14,1g, Só: 0g, Ca: 42,5mg	E: 808kcal, zsír: 23g, tel.zsír: 3,9g, feh.: 24,2g, CH: 68g, Cuk: 0g, Só: 1,3g, Ca: 60,6mg	E: 864kcal, zsír: 20,6g, tel.zsír: 3,3g, feh.: 28,5g, CH: 80,3g, Cuk: 0g, Só: 4,4g, Ca: 41,2mg	E: 164kcal, zsír: 3g, tel.zsír: 1,1g, feh.: 5,7g, CH: 23,6g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 92,9mg

Jó étvágyat kívánunk!

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

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. Puhatestűek, 14. Csillagfürt

Étlap
2023. szeptember 4. - 2023. szeptember 10.

Iskola alsó

36. hét	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna
2023.09.04 Hétfő	Tej ⁽⁷⁾ , Foslós kalács ^(1,3,7)	Hamis gulyásleves ⁽⁹⁾ Túró gombóc ^(1,3,7) Tejföl öntet ⁽⁷⁾ Porcukor szórat Gyümölcs	Hamis gulyásleves ⁽⁹⁾ Tejbendara ^(1,7) Kakaó szórat Gyümölcs	Kenőmájás, Telj. kiőrlésű kenyér ⁽¹⁾
	E: 322kcal, zsír: 10,9g, tel.zsír: 5,2g, feh.: 12,7g, CH: 43g, Cuk: 3,5g, Só: 0,4g, Ca: 270mg	E: 751kcal, zsír: 25,2g, tel.zsír: 9,1g, feh.: 28,2g, CH: 107g, Cuk: 20g, Só: 1,5g, Ca: 78,7mg	E: 514kcal, zsír: 7,7g, tel.zsír: 2g, feh.: 12,2g, CH: 98,1g, Cuk: 47,3g, Só: 0,9g, Ca: 281,1mg	E: 268kcal, zsír: 11,8g, tel.zsír: 5,1g, feh.: 11,9g, CH: 28,3g, Cuk: 0g, Só: 0,8g, Ca: 22mg
2023.09.05 Kedd	Gyümölcs tea, Félbarna kenyér ⁽¹⁾ , Natúr vajkrém ⁽⁷⁾ , Zöldség	Köménymaglevés ⁽¹⁾ Pirított zsemlekokca ⁽¹⁾ Zöldbabfőzelék ^(1,7) Csirke nuggets - sütőben sütve ^(1,3) Kenyér ⁽¹⁾	Köménymaglevés ⁽¹⁾ Pirított zsemlekokca ⁽¹⁾ Mézes mustáros sertéscsík ^(1,7,10) Párolt rizs	Csemege szalámi, Margarin, Telj. kiőrlésű kenyér ⁽¹⁾
	E: 301kcal, zsír: 12,7g, tel.zsír: 5,8g, feh.: 7g, CH: 39,2g, Cuk: 5,6g, Só: 0g, Ca: 21,4mg	E: 548kcal, zsír: 18,2g, tel.zsír: 4,5g, feh.: 26,6g, CH: 67,2g, Cuk: 2,5g, Só: 2,2g, Ca: 194,7mg	E: 834kcal, zsír: 26,2g, tel.zsír: 3,7g, feh.: 25,3g, CH: 120,6g, Cuk: 33,4g, Só: 2,2g, Ca: 64,8mg	E: 282kcal, zsír: 13,9g, tel.zsír: 3,6g, feh.: 10,6g, CH: 28,3g, Cuk: 0g, Só: 0,8g, Ca: 21,6mg
2023.09.06 Szerda	Tejeskávé ⁽⁷⁾ , Sajtós stangli ^(1,3,7)	Zöldborsóleves ^(1,3) Levesbetét ⁽¹⁾ Csikós tokány ^(1,7) Bulgur ⁽¹⁾	Zöldborsóleves ^(1,3) Levesbetét ⁽¹⁾ Parajos sertéshúsos penne ^(1,7)	Margarin, Zala felvágott, Telj. kiőrlésű kenyér ⁽¹⁾ , Zöldség
	E: 298kcal, zsír: 11,9g, tel.zsír: 1,7g, feh.: 9,6g, CH: 36,8g, Cuk: 10g, Só: 0,3g, Ca: 230,7mg	E: 738kcal, zsír: 20,3g, tel.zsír: 2,8g, feh.: 36,8g, CH: 105,6g, Cuk: 4g, Só: 1,1g, Ca: 109,3mg	E: 680kcal, zsír: 17,9g, tel.zsír: 1,1g, feh.: 34,2g, CH: 93,4g, Cuk: 4g, Só: 0,9g, Ca: 132,9mg	E: 260kcal, zsír: 10,7g, tel.zsír: 2,2g, feh.: 10,7g, CH: 30,1g, Cuk: 0g, Só: 0,9g, Ca: 29,7mg
2023.09.07 Csütörtök	Gyümölcs tea, Telj. kiőrlésű kenyér ⁽¹⁾ , Tonhalkrém ^(3,4,10)	Tavaszi zöldségleves Levesbetét ⁽¹⁾ Rántott sertésszelet ^(1,3) Petrezselymes rizs Vitamin saláta	Tavaszi zöldségleves Levesbetét ⁽¹⁾ Sertéspörkölt ⁽¹⁾ Kelkáposztafőzelék ⁽¹⁾ Kenyér ⁽¹⁾	Sajtkrém ⁽⁷⁾ , Magvas zsemle ^(1,11) , Zöldség
	E: 264kcal, zsír: 9,9g, tel.zsír: 1,4g, feh.: 9,6g, CH: 34,1g, Cuk: 5,6g, Só: 0,2g, Ca: 18,6mg	E: 716kcal, zsír: 20,3g, tel.zsír: 2,2g, feh.: 24,5g, CH: 105,2g, Cuk: 0g, Só: 0,9g, Ca: 84,5mg	E: 604kcal, zsír: 25,8g, tel.zsír: 2,2g, feh.: 29,7g, CH: 61,2g, Cuk: 0g, Só: 1,3g, Ca: 124,6mg	E: 293kcal, zsír: 18,3g, tel.zsír: 6,9g, feh.: 8,1g, CH: 23,7g, Cuk: 0g, Só: 0,8g, Ca: 171,5mg
2023.09.08 Péntek	Gyümölcs tea, Sonkakrém ^(3,7,10) , Telj. kiőrlésű kenyér ⁽¹⁾ , Zöldség	Brokkoli krémleves ^(1,7) Pirított zsemlekokca ⁽¹⁾ Majorannás burgonyafőzelék ^(1,7) Fasírt húsgolyók sütőben sütve ⁽¹⁾ Kenyér ⁽¹⁾	Brokkoli krémleves ^(1,7) Pirított zsemlekokca ⁽¹⁾ Paradicsomos, kukoricás, sonkás fusilli ⁽¹⁾	Kifli ⁽¹⁾ , Kefir 1 dl ⁽⁷⁾
	E: 320kcal, zsír: 13g, tel.zsír: 1,4g, feh.: 13,3g, CH: 37,1g, Cuk: 5,6g, Só: 0,9g, Ca: 41,6mg	E: 807kcal, zsír: 45,2g, tel.zsír: 7g, feh.: 23,4g, CH: 74,8g, Cuk: 0g, Só: 0,9g, Ca: 108,9mg	E: 650kcal, zsír: 17,2g, tel.zsír: 5,7g, feh.: 24,1g, CH: 97,2g, Cuk: 5,6g, Só: 1,6g, Ca: 98,8mg	E: 152kcal, zsír: 2,3g, tel.zsír: 2,9g, feh.: 6,1g, CH: 26,1g, Cuk: 0g, Só: 0,6g, Ca: 128,4mg

Jó étvágyat kívánunk!

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

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. Puhatestűek, 14. Csillagfürt

Étlap
2023. szeptember 11. - 2023. szeptember 17.

Iskola alsó

37. hét	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna
2023.09.11 Hétfő	Tej ⁽⁷⁾ , Margarin, Zsemle ⁽¹⁾	Zöldséges lencseleves Piskóta kocka ^(1,3) Vanília öntet ⁽⁷⁾ Gyümölcs Kenyér ⁽¹⁾	Zöldséges lencseleves Túrós metélt ^(1,7) Gyümölcs Kenyér ⁽¹⁾	Magyaros vajkrém ⁽⁷⁾ , Telj. kiőrlésű kenyér ⁽¹⁾ , Sárgarépa korong
	E: 293kcal, zsír: 9,9g, tel.zsír: 3g, feh.: 11,6g, CH: 39,3g, Cuk: 0g, Só: 0,8g, Ca: 250,6mg	E: 976kcal, zsír: 24,5g, tel.zsír: 1,8g, feh.: 31,7g, CH: 146,2g, Cuk: 19,1g, Só: 0,7g, Ca: 250,1mg	E: 720kcal, zsír: 14,3g, tel.zsír: 3,6g, feh.: 33,7g, CH: 112,4g, Cuk: 0g, Só: 1,2g, Ca: 147,9mg	E: 272kcal, zsír: 12,5g, tel.zsír: 0,1g, feh.: 6,7g, CH: 32,9g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 36,4mg
2023.09.12 Kedd	Gyümölcs tea, Telj. kiőrlésű kenyér ⁽¹⁾ , Sajtkrém ⁽⁷⁾	100%-os rostos gyümölcslé Sajtos karfiolos csirkemell ragu ^(1,7) Párolt rizs	100%-os rostos gyümölcslé Paprikás burgonya virslivel Csemege uborka ⁽¹⁰⁾	Margarin, Magvas zsemle ^(1,11) , Paprikás szalámi, Zöldség
	E: 278kcal, zsír: 12,3g, tel.zsír: 6,9g, feh.: 7,2g, CH: 34,3g, Cuk: 5,6g, Só: 0,4g, Ca: 138mg	E: 854kcal, zsír: 21,4g, tel.zsír: 3,8g, feh.: 25,5g, CH: 80,6g, Cuk: 0g, Só: 0,9g, Ca: 86,3mg	E: 441kcal, zsír: 2,3g, tel.zsír: 0,2g, feh.: 5,3g, CH: 43g, Cuk: 0g, Só: 0,9g, Ca: 37,9mg	E: 315kcal, zsír: 19,8g, tel.zsír: 3,2g, feh.: 10,4g, CH: 23,3g, Cuk: 0g, Só: 1,4g, Ca: 55,1mg
2023.09.13 Szerda	Kakaó ⁽⁷⁾ , Fatörzs kifli ^(1,3,5,7)	Kertészleves Levesbetét ⁽¹⁾ Sertéssült Paradicsomos káposzta ^{*(1)} Kenyér ⁽¹⁾	Kertészleves Levesbetét ⁽¹⁾ Bácskai rizseshús (sertés) Vitamin saláta	Húskrém, Telj. kiőrlésű kenyér ⁽¹⁾ , Zöldség
	E: 541kcal, zsír: 6,4g, tel.zsír: 1,7g, feh.: 12g, CH: 96,6g, Cuk: 10,3g, Só: 0,4g, Ca: 259,4mg	E: 625kcal, zsír: 25,6g, tel.zsír: 2,2g, feh.: 26,5g, CH: 69,9g, Cuk: 12g, Só: 1,8g, Ca: 105,4mg	E: 619kcal, zsír: 17,2g, tel.zsír: 1g, feh.: 28,1g, CH: 84,9g, Cuk: 0g, Só: 1,1g, Ca: 91,5mg	E: 238kcal, zsír: 5g, tel.zsír: 0,6g, feh.: 14g, CH: 33,8g, Cuk: 0,5g, Só: 0,2g, Ca: 28,8mg
2023.09.14 Csütörtök	Gyümölcs tea, Körözött ⁽⁷⁾ , Telj. kiőrlésű kenyér ⁽¹⁾	Zellerkrémleves ^{*(1,7,9)} Pírtott zsemlekocka ⁽¹⁾ Sült csirkecomb filé Hagmás tört burgonya	Zellerkrémleves ^{*(1,7,9)} Pírtott zsemlekocka ⁽¹⁾ Finomfőzelék ^(1,7) Főtt tojás ⁽³⁾ Kenyér ⁽¹⁾	Baromfi párizsi, Margarin, Korpás zsemle ^(1,3,7) , Zöldség
	E: 222kcal, zsír: 3,5g, tel.zsír: 1,6g, feh.: 12g, CH: 35,2g, Cuk: 5,6g, Só: 0,1g, Ca: 50mg	E: 607kcal, zsír: 26,9g, tel.zsír: 6,1g, feh.: 27,5g, CH: 62,2g, Cuk: 0,3g, Só: 1,6g, Ca: 74,3mg	E: 513kcal, zsír: 19,6g, tel.zsír: 5,9g, feh.: 22,7g, CH: 59,7g, Cuk: 4,3g, Só: 1,5g, Ca: 194,5mg	E: 234kcal, zsír: 9,4g, tel.zsír: 1,3g, feh.: 10,1g, CH: 27g, Cuk: 0g, Só: 1g, Ca: 24,5mg
2023.09.15 Péntek	Gyümölcs tea, Telj. kiőrlésű kenyér ⁽¹⁾ , Snidlinges vajkrém ⁽⁷⁾	Erdei gyümölcsleves ^(1,7) Sertéspörkölt ⁽¹⁾ Szarvacska köret ⁽¹⁾ Mongol saláta	Erdei gyümölcsleves ^(1,7) Gyros fűszeres csirkemell szelet Burgonyapüré ⁽⁷⁾	Sajtos pogácsa ^(1,3,7) , Gyümölcs
	E: 279kcal, zsír: 12,4g, tel.zsír: 0g, feh.: 6,2g, CH: 35,4g, Cuk: 5,6g, Só: 0,1g, Ca: 18mg	E: 820kcal, zsír: 24,9g, tel.zsír: 2,7g, feh.: 31,4g, CH: 114,9g, Cuk: 23,6g, Só: 1,2g, Ca: 95,1mg	E: 503kcal, zsír: 12,3g, tel.zsír: 2,8g, feh.: 29,5g, CH: 67,2g, Cuk: 23,6g, Só: 1,9g, Ca: 82,8mg	E: 264kcal, zsír: 11,4g, tel.zsír: 0g, feh.: 11,4g, CH: 27g, Cuk: 0g, Só: 1g, Ca: 38mg

Jó étvágyat kívánunk!

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

1. Glutént tartalmazó gabona, 2. Rákkfélek 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. Puhatestűek, 14. Csillagfürt

Étlap

2023. szeptember 18. - 2023. szeptember 24.

Iskola alsó

38. hét	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna
2023.09.18 Hétfő	Tejeskávé ⁽⁷⁾ , Foszlós kalács ^(1,3,7)	Tarhonya leves ⁽¹⁾ Tökfőzelék ^(1,7) Vegaburger ⁽⁶⁾ Gyümölcs Kenyér ⁽¹⁾	Tarhonya leves ⁽¹⁾ Tejbenrizs ⁽⁷⁾ Kakaó szórát Gyümölcs	Sajtkrém ⁽⁷⁾ , Telj.kiőrlésű zsemle ⁽¹⁾
	E: 358kcal, zsír: 8,4g, tel.zsír: 3,8g, feh.: 13g, CH: 57,1g, Cuk: 13,5g, Só: 0,4g, Ca: 260,7mg	E: 516kcal, zsír: 17g, tel.zsír: 5,5g, feh.: 18,9g, CH: 70g, Cuk: 7,2g, Só: 2,4g, Ca: 132,6mg	E: 581kcal, zsír: 7,3g, tel.zsír: 2,6g, feh.: 14,2g, CH: 112,8g, Cuk: 37,4g, Só: 0,9g, Ca: 281mg	E: 273kcal, zsír: 12,4g, tel.zsír: 7g, feh.: 6,9g, CH: 32,8g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 120mg
2023.09.19 Kedd	Tej ⁽⁷⁾ , Baracklevár, Margarin, Félbarna kenyér ⁽¹⁾	Fahéjas szilva krémleves* ⁽⁷⁾ Majorannás csirkemáj Párolt rizs Csalamádé	Fahéjas szilva krémleves* ⁽⁷⁾ Zöldborsós csirketokány Petrezselymes burgonya Csalamádé	Telj.kiőrlésű zsemle ⁽¹⁾ , Tonhalkrém ^(3,4,10) , Zöldség
	E: 365kcal, zsír: 10,1g, tel.zsír: 3g, feh.: 12,8g, CH: 55g, Cuk: 10,9g, Só: 0,4g, Ca: 256,2mg	E: 788kcal, zsír: 21,6g, tel.zsír: 2,8g, feh.: 28,2g, CH: 117,1g, Cuk: 14g, Só: 2,5g, Ca: 123,4mg	E: 675kcal, zsír: 17,8g, tel.zsír: 2,3g, feh.: 28,7g, CH: 98,6g, Cuk: 14g, Só: 2,5g, Ca: 125,8mg	E: 268kcal, zsír: 10,2g, tel.zsír: 1,5g, feh.: 9,7g, CH: 34,2g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 6,2mg
2023.09.20 Szerda	Gyümölcs tea, Vajkrém ⁽⁷⁾ , Zsemle ⁽¹⁾ , Zöldség	Nyírségi húsos leves ^(1,3,7) Darás metélt ⁽¹⁾ Porcukor szórát Baracklevár öntet	Nyírségi húsos leves ^(1,3,7) Gombás,zöldfűszeres,paradicsomos farfalle ⁽¹⁾ Reszelt sajt ⁽⁷⁾	Margarin, Telj. kiőrlésű kenyér ⁽¹⁾ , Olasz felvágott
	E: 206kcal, zsír: 4,4g, tel.zsír: 1,9g, feh.: 5,4g, CH: 35,9g, Cuk: 5,6g, Só: 0,5g, Ca: 17,4mg	E: 956kcal, zsír: 18g, tel.zsír: 6,4g, feh.: 28,2g, CH: 167,9g, Cuk: 36,3g, Só: 0,8g, Ca: 72,5mg	E: 725kcal, zsír: 28,3g, tel.zsír: 13,6g, feh.: 35,5g, CH: 80g, Cuk: 0g, Só: 2,4g, Ca: 397,9mg	E: 279kcal, zsír: 11,2g, tel.zsír: 3,5g, feh.: 9,7g, CH: 28,4g, Cuk: 0g, Só: 0,8g, Ca: 20,4mg
2023.09.21 Csütörtök	Gyümölcs tea, Barackos túrókrém ⁽⁷⁾ , Telj. kiőrlésű kenyér ⁽¹⁾	Zöldbableves (magyaros) Sóska mártás ^(1,7) Főtt tojás ⁽³⁾ Főtt burgonya 1/2	Zöldbableves (magyaros) Pirított hagymás csirke comb filé Petrezselymes rizs	Zsemle ⁽¹⁾ , Zöldfűszeres vajkrém ⁽⁷⁾ , Zöldség
	E: 289kcal, zsír: 7,4g, tel.zsír: 3,5g, feh.: 12,4g, CH: 42,6g, Cuk: 11,5g, Só: 0,1g, Ca: 88,2mg	E: 501kcal, zsír: 15,5g, tel.zsír: 3,6g, feh.: 19,5g, CH: 68,7g, Cuk: 20g, Só: 0,7g, Ca: 233,2mg	E: 598kcal, zsír: 14,4g, tel.zsír: 2,2g, feh.: 31,2g, CH: 83,4g, Cuk: 0g, Só: 1,6g, Ca: 90,3mg	E: 259kcal, zsír: 12,4g, tel.zsír: 5,8g, feh.: 5,9g, CH: 30,7g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 19,9mg
2023.09.22 Péntek	Gyümölcs tea, Telj. kiőrlésű kenyér ⁽¹⁾ , Margarin, Gépsonka	Csurgatott tojásleves ^(1,3) Rántott tengeri halfilé sütőben sütve ^(1,3,4) Kukoricás rizs Tartármártás ^(3,7,10)	Csurgatott tojásleves ^(1,3) Stroganoff sertéstokány ^(1,7,10) Bulgur ⁽¹⁾	Túró desszert ^(5,7) , Gyümölcs
	E: 248kcal, zsír: 6,8g, tel.zsír: 0,8g, feh.: 12,4g, CH: 34g, Cuk: 5,6g, Só: 0,5g, Ca: 25,3mg	E: 626kcal, zsír: 25,2g, tel.zsír: 4,8g, feh.: 25,6g, CH: 73,2g, Cuk: 2,7g, Só: 3,5g, Ca: 84,6mg	E: 749kcal, zsír: 28,9g, tel.zsír: 3,9g, feh.: 33,4g, CH: 92,2g, Cuk: 0g, Só: 1,5g, Ca: 88,1mg	E: 144kcal, zsír: 6g, tel.zsír: 4,6g, feh.: 3,3g, CH: 18,8g, Cuk: 11,5g, Só: 0g, Ca: 40,5mg

Jó étvágyat kívánunk!

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

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. Szezámmag és abból készült termékek, 12. Kén-dioxid, 13. Puhatestűek, 14. Csillagfürt

Étlap

2023. szeptember 25. - 2023. október 1.

Iskola alsó

39. hét	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna
2023.09.25 Hétfő	Tej ⁽⁷⁾ , Fatörzs kifli ^(1,3,5,7)	Lebbencsleves ⁽¹⁾ Gombás-zöldséges rizottó ⁽⁷⁾ Csemege uborka ⁽¹⁰⁾ Reszelt sajt ⁽⁷⁾ Gyümölcs	Lebbencsleves ⁽¹⁾ Telj. kiőrlésű kenyér ⁽¹⁾ Zöldbabfőzelék ^(1,7) Főtt tojás ⁽³⁾ Gyümölcs	Vajkrém ⁽⁷⁾ , Telj.kiőrlésű zsemle ⁽¹⁾ , Zöldség
	E: 520kcal, zsír: 8,9g, tel.zsír: 3g, feh.: 11,7g, CH: 86,2g, Cuk: 0g, Só: 0,3g, Ca: 261,6mg	E: 652kcal, zsír: 23,8g, tel.zsír: 10,1g, feh.: 23,8g, CH: 83,3g, Cuk: 0g, Só: 2,2g, Ca: 411,5mg	E: 429kcal, zsír: 9,2g, tel.zsír: 2,8g, feh.: 19,1g, CH: 65,7g, Cuk: 2,5g, Só: 1,1g, Ca: 223,3mg	E: 206kcal, zsír: 5g, tel.zsír: 2,1g, feh.: 5,9g, CH: 34g, Cuk: 0g, Só: 0g, Ca: 6,9mg
2023.09.26 Kedd	Gyümölcs tea, Margarin, Telj. kiőrlésű kenyér ⁽¹⁾ , Párizsi (sertés), Zöldség	100%-os rostos gyümölcslé Bolognai spagetti(sertés) ⁽¹⁾ Reszelt sajt ⁽⁷⁾	100%-os rostos gyümölcslé Ananászos csirkeragu ⁽⁷⁾ Párolt rizs	Sajtos pogácsa ^(1,3,7) , Gyümölcs
	E: 275kcal, zsír: 10,2g, tel.zsír: 0,1g, feh.: 9,6g, CH: 35,5g, Cuk: 5,6g, Só: 0,8g, Ca: 30,8mg	E: 1 025kcal, zsír: 32,9g, tel.zsír: 7,6g, feh.: 35,4g, CH: 88,1g, Cuk: 9,6g, Só: 1,7g, Ca: 381,2mg	E: 793kcal, zsír: 13,6g, tel.zsír: 1,4g, feh.: 25,3g, CH: 83,6g, Cuk: 2,4g, Só: 0,9g, Ca: 54,6mg	E: 264kcal, zsír: 11,4g, tel.zsír: 0g, feh.: 11,4g, CH: 27g, Cuk: 0g, Só: 1g, Ca: 38mg
2023.09.27 Szerda	Tejescávé ⁽⁷⁾ , Sajtos stangli ^(1,3,7)	Zöldborsóleves ^(1,3) Levesbetét ⁽¹⁾ Pincepörkölt(sertés) Vegyes vágott savanyúság Kenyer ⁽¹⁾	Zöldborsóleves ^(1,3) Levesbetét ⁽¹⁾ Túró gombóc ^(1,3,7) Porcukor szórát Tejföl öntet ⁽⁷⁾	Margarin, Telj. kiőrlésű kenyér ⁽¹⁾ , Tavaszi baromfi felvágott, Zöldség
	E: 298kcal, zsír: 11,9g, tel.zsír: 1,7g, feh.: 9,6g, CH: 36,8g, Cuk: 10g, Só: 0,3g, Ca: 230,7mg	E: 576kcal, zsír: 10,8g, tel.zsír: 0,7g, feh.: 32,5g, CH: 85,2g, Cuk: 4g, Só: 1,1g, Ca: 85,2mg	E: 769kcal, zsír: 23g, tel.zsír: 8,9g, feh.: 32,4g, CH: 112,1g, Cuk: 24g, Só: 1,5g, Ca: 83,7mg	E: 242kcal, zsír: 9,1g, tel.zsír: 1,7g, feh.: 9,1g, CH: 30,6g, Cuk: 0g, Só: 0,7g, Ca: 31mg
2023.09.28 Csütörtök	Gyümölcs tea, Félbarna kenyér ⁽¹⁾ , Magyaros vajkrém ⁽⁷⁾ , Zöldség	Csontleves levesbetét csiga tészta ⁽¹⁾ Lencsefőzelék ^(1,7,10) Telj. kiőrlésű kenyér ⁽¹⁾ Fasírt húsgolyók sütőben sütvé ⁽¹⁾	Csontleves levesbetét csiga tészta ⁽¹⁾ Reszelt csirkemáj Főtt burgonya Mongol saláta	Magvas zsemle ^(1,11) , Snidlinges túrókrém ⁽⁷⁾
	E: 301kcal, zsír: 12,4g, tel.zsír: 0g, feh.: 6,9g, CH: 40,1g, Cuk: 5,6g, Só: 0g, Ca: 17,6mg	E: 900kcal, zsír: 44,8g, tel.zsír: 4,7g, feh.: 34,4g, CH: 88,1g, Cuk: 7,5g, Só: 1,2g, Ca: 107,9mg	E: 572kcal, zsír: 14,5g, tel.zsír: 2,5g, feh.: 34,5g, CH: 74,7g, Cuk: 0,7g, Só: 2,5g, Ca: 114,1mg	E: 247kcal, zsír: 10,1g, tel.zsír: 1,8g, feh.: 13,1g, CH: 25,7g, Cuk: 0g, Só: 0,9g, Ca: 145,9mg
2023.09.29 Péntek	Gyümölcs tea, Telj. kiőrlésű kenyér ⁽¹⁾ , Kenőmájás, Zöldség	Burgonyaleves ^(1,7,9) Eszterházy sertésragu ^(1,7,10) Bulgar ⁽¹⁾	Burgonyaleves ^(1,7,9) Rántott sertésszelet ^(1,3) Rizi-bizi Csemege uborka ⁽¹⁰⁾	Kocka sajt ⁽⁷⁾ , Kifli ⁽¹⁾
	E: 300kcal, zsír: 11,9g, tel.zsír: 5,1g, feh.: 12,3g, CH: 35,5g, Cuk: 5,6g, Só: 0,8g, Ca: 27,6mg	E: 1 006kcal, zsír: 42,1g, tel.zsír: 5,2g, feh.: 41g, CH: 118,5g, Cuk: 0g, Só: 1,9g, Ca: 496,3mg	E: 926kcal, zsír: 39g, tel.zsír: 5,6g, feh.: 27,2g, CH: 112,5g, Cuk: 0g, Só: 1,1g, Ca: 141,9mg	E: 164kcal, zsír: 3g, tel.zsír: 1,1g, feh.: 5,7g, CH: 23,6g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 92,9mg

Jó étvágyat kívánunk!

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

1. Glutént tartalmazó gabona, 2. Rákkfélek 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. Puhatestűek, 14. Csillagfürt