Iskola alsós

Étlap

2016. február 1 - 2016. február 5

2016.02.01 Hétfõ	2016.02.02 Kedd	2016.02.03 Szerda	2016.02.04 Csütörtök	2016.02.05 Péntek
Tojásleves[3,1], Sertéspörkölt[1], Karalábéfõzelék[1,7] E: 454,66kcal Tel.zsír.: 2,30g CH: 35,37g Só: 0,84g Zsír: 26,02g Feh.: 18,78g Cuk: 0,00g Ca: 55,79mg	Karfiolleves[7,1], Sajtos pulykamellfilé[8,7], Párolt rizs E: 528,50kcal Tel.zsír.: 6,90g CH: 38,86g Só: 1,12g Zsír: 27,28g Feh.: 29,90g Cuk: 0,00g Ca: 174,45mg	Zöldségleves[1,3], Cserháti vegyes pörkölt, Puliszka köret[7] E: 484,58kcal Tel.zsír.: 2,44g CH: 60,33g Só: 2,95g Zsír: 21,93g Feh.: 9,60g Cuk: 0,00g Ca: 50,33mg	Gombakrémleves[7,1], Sertésszelet Budapest raguval[1], Petrezselymes burgonya E: 716,75kcal Tel.zsír.: 5,23g CH: 48,94g Só: 1,69g Zsír: 48,42g Feh.: 18,68g Cuk: 0,00g Ca: 69,50mg	Babgulyás, Sajtos tejfölös spagetti[7,1] E: 583,13kcal Tel.zsír.: 6,69g CH: 52,40g Só: 0,92g Zsír: 32,11g Feh.: 19,91g Cuk: 0,00g Ca: 181,56mg

A változtatás jogát fenntartjuk!

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. Szezámmag és abból készült termékek
12. Kén-dioxid

Iskola felsõs

Étlap

2016. február 1 - 2016. február 5

2016.02.01 Hétfõ	2016.02.02 Kedd	2016.02.03 Szerda	2016.02.04 Csütörtök	2016.02.05 Péntek
Tojásleves[3,1], Sertéspörkölt[1], Karalábéfõzelék[1,7] E: 569,43kcal Tel.zsír.: 3,00g CH: 46,31g Só: 1,27g Zsír: 32,45g Feh.: 21,86g Cuk: 0,00g Ca: 99,79mg	Karfiolleves[7,1], Sajtos pulykamellfilé[8,7], Párolt rizs E: 551,77kcal Tel.zsír.: 6,94g CH: 39,13g Só: 0,92g Zsír: 29,71g Feh.: 29,98g Cuk: 0,00g Ca: 172,67mg	Zöldségleves[1,3], Cserháti vegyes pörkölt, Puliszka köret[7] E: 608,57kcal Tel.zsír.: 2,68g CH: 77,15g Só: 1,35g Zsír: 25,25g Feh.: 13,82g Cuk: 0,00g Ca: 74,40mg	Gombakrémleves[7,1], Sertésszelet Budapest raguval[1], Petrezselymes burgonya E: 797,80kcal Tel.zsír.: 5,46g CH: 49,34g Só: 1,73g Zsír: 55,22g Feh.: 22,77g Cuk: 0,00g Ca: 74,19mg	Babgulyás, Sajtos tejfölös spagetti[7,1] E: 612,83kcal Tel.zsír.: 6,80g CH: 53,22g Só: 0,93g Zsír: 34,83g Feh.: 20,25g Cuk: 0,00g Ca: 183,33mg

A változtatás jogát fenntartjuk!

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. Szezámmag és abból készült termékek
12. Kén-dioxid

Középiskola

Étlap

2016. február 1 - 2016. február 5

2016.02.01 Hétfõ	2016.02.02 Kedd	2016.02.03 Szerda	2016.02.04 Csütörtök	2016.02.05 Péntek
Tojásleves$_{3,1}$, Sertéspörkölt$_{1}$, Karalábéfõzelék$_{1,7}$ E: 542,37kcal Tel.zsír.: 2,66g CH: 46,31g Só: 1,27g Zsír: 29,45g Feh.: 21,86g Cuk: 0,00g Ca: 99,79mg	Karfiolleves$_{7,1}$, Sajtos pulykamellfilé$_{8,7}$, Párolt rizs E: 513,27kcal Tel.zsír.: 6,30g CH: 34,99g Só: 0,89g Zsír: 28,24g Feh.: 27,95g Cuk: 0,00g Ca: 144,93mg	Zöldségleves$_{1,3}$, Cserháti vegyes pörkölt, Puliszka köret$_{7}$ E: 714,97kcal Tel.zsír.: 2,68g CH: 77,15g Só: 4,01g Zsír: 28,93g Feh.: 31,90g Cuk: 0,00g Ca: 74,40mg	Gombakrémleves$_{7,1}$, Sertésszelet Budapest raguval$_{1}$, Petrezselymes burgonya E: 888,00kcal Tel.zsír.: 6,60g CH: 49,34g Só: 1,73g Zsír: 65,20g Feh.: 22,77g Cuk: 0,00g Ca: 74,19mg	Babgulyás, Sajtos tejfölös spagetti$_{7,1}$ E: 493,63kcal Tel.zsír.: 6,35g CH: 48,33g Só: 0,92g Zsír: 25,53g Feh.: 16,71g Cuk: 0,00g Ca: 173,23mg

A változtatás jogát fenntartjuk!

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. Szezámmag és abból készült termékek
12. Kén-dioxid

Iskola alsós

Étlap

2016. február 8 - 2016. február 12

2016.02.08 Hétfõ	2016.02.09 Kedd	2016.02.10 Szerda	2016.02.11 Csütörtök	2016.02.12 Péntek
Reszelt tésztaleves[1,9], Kelkáposzta fõzelék[1], Vagdalt[1,3] E: 523,12kcal Tel.zsír.: 1,48g CH: 48,98g Só: 1,54g Zsír: 27,77g Feh.: 18,90g Cuk: 0,00g Ca: 120,38mg	Zöldborsóleves[1], Lecsós sertés szelet[1], Tarhonya köret[1,3] E: 662,78kcal Tel.zsír.: 1,38g CH: 56,08g Só: 2,39g Zsír: 33,05g Feh.: 31,47g Cuk: 0,00g Ca: 73,34mg	Kapros galuskaleves[1,3], Töltött dagadó[1,3], Burgonyapüré[7] E: 749,94kcal Tel.zsír.: 15,52g CH: 55,12g Só: 0,94g Zsír: 48,10g Feh.: 21,19g Cuk: 0,00g Ca: 80,05mg	Csontleves eperlevélell[1,3], Rizseshús E: 418,41kcal Tel.zsír.: 0,93g CH: 57,32g Só: 1,65g Zsír: 15,87g Feh.: 13,85g Cuk: 0,00g Ca: 47,39mg	Falusi csirkehúsleves csigatésztával (1 db csirkeszárny)[1,3,8], Gombapaprikás[7,1], Galuska[1,3] E: 617,11kcal Tel.zsír.: 7,33g CH: 56,08g Só: 1,69g Zsír: 31,62g Feh.: 25,41g Cuk: 0,00g Ca: 88,14mg

A változtatás jogát fenntartjuk!

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. Szezámmag és abból készült termékek
12. Kén-dioxid

Iskola felsõs

Étlap

2016. február 8 - 2016. február 12

2016.02.08 Hétfõ	2016.02.09 Kedd	2016.02.10 Szerda	2016.02.11 Csütörtök	2016.02.12 Péntek
Reszelt tésztaleves[1,9], Kelkáposzta fõzelék[1], Vagdalt[1,3] E: 576,66kcal Tel.zsír.: 1,73g CH: 55,67g Só: 1,58g Zsír: 29,97g Feh.: 20,56g Cuk: 0,00g Ca: 135,70mg	Zöldborsóleves[1], Lecsós sertés szelet[1], Tarhonya köret[1,3] E: 689,46kcal Tel.zsír.: 1,49g CH: 58,93g Só: 2,31g Zsír: 34,24g Feh.: 32,46g Cuk: 0,00g Ca: 79,87mg	Kapros galuskaleves[1,3], Töltött dagadó[1,3], Burgonyapüré[7] E: 755,39kcal Tel.zsír.: 15,68g CH: 55,12g Só: 0,95g Zsír: 48,70g Feh.: 21,19g Cuk: 0,00g Ca: 80,17mg	Csontleves eperlevélell[1,3], Rizseshús E: 433,89kcal Tel.zsír.: 0,93g CH: 59,31g Só: 1,18g Zsír: 16,28g Feh.: 14,56g Cuk: 0,00g Ca: 52,70mg	Falusi csirkehúsleves csigatésztával (1 db csirkeszárny)[1,3,8], Gombapaprikás[7,1], Galuska[1,3] E: 653,85kcal Tel.zsír.: 7,93g CH: 58,42g Só: 1,73g Zsír: 33,64g Feh.: 27,65g Cuk: 0,00g Ca: 94,77mg

A változtatás jogát fenntartjuk!

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. Szezámmag és abból készült termékek
12. Kén-dioxid

Középiskola

Étlap

2016. február 8 - 2016. február 12

2016.02.08 Hétfõ	2016.02.09 Kedd	2016.02.10 Szerda	2016.02.11 Csütörtök	2016.02.12 Péntek
Reszelt tésztaleves[1,9], Kelkáposzta fõzelék[1], Vagdalt[1,3] E: 576,66kcal Tel.zsír.: 1,73g CH: 55,67g Só: 1,58g Zsír: 29,97g Feh.: 20,56g Cuk: 0,00g Ca: 135,70mg	Zöldborsóleves[1], Lecsós sertés szelet[1], Tarhonya köret[1,3] E: 751,81kcal Tel.zsír.: 2,06g CH: 62,44g Só: 2,31g Zsír: 39,32g Feh.: 33,09g Cuk: 0,00g Ca: 80,87mg	Kapros galuskaleves[1,3], Töltött dagadó[1,3], Burgonyapüré[7] E: 841,19kcal Tel.zsír.: 18,68g CH: 55,18g Só: 0,97g Zsír: 57,10g Feh.: 23,59g Cuk: 0,00g Ca: 82,35mg	Csontleves eperlevélell[1,3], Rizseshús E: 433,89kcal Tel.zsír.: 0,93g CH: 59,31g Só: 1,67g Zsír: 16,28g Feh.: 14,56g Cuk: 0,00g Ca: 52,70mg	Falusi csirkehúsleves csigatésztával (1 db csirkeszárny)[1,3,8], Gombapaprikás[7,1], Galuska[1,3] E: 653,85kcal Tel.zsír.: 7,93g CH: 58,42g Só: 1,73g Zsír: 33,64g Feh.: 27,65g Cuk: 0,00g Ca: 94,77mg

A változtatás jogát fenntartjuk!

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. Szezámmag és abból készült termékek
12. Kén-dioxid

Iskola alsós

Étlap

2016. február 15 - 2016. február 19

2016.02.15 Hétfõ	2016.02.16 Kedd	2016.02.17 Szerda	2016.02.18 Csütörtök	2016.02.19 Péntek
Rántott leves[1], Zöldbabfõzelék[7,1], Fõtt tojás[3] E: 460,75kcal Zsír: 21,25g Tel.zsír.: 3,50g Feh.: 14,87g CH: 51,17g Cuk: 0,00g Só: 0,27g Ca: 115,86mg	Lebbencsleves[1,3], Eszterházy pulykaragu[7,10,1], Tészta köret[1] E: 457,26kcal Zsír: 25,88g Tel.zsír.: 4,26g Feh.: 20,25g CH: 34,79g Cuk: 2,00g Só: 1,15g Ca: 62,34mg	Daragaluska leves[3,1], Egri borzas[3,1,7], Párolt rizs E: 655,72kcal Zsír: 30,17g Tel.zsír.: 2,53g Feh.: 25,61g CH: 67,94g Cuk: 0,00g Só: 0,78g Ca: 55,81mg	Gyümölcsleves, Rizi-bizi, Tartármártás[7,10,3], Rántott sajt[1,3,7] E: 669,61kcal Zsír: 30,35g Tel.zsír.: 12,84g Feh.: 26,41g CH: 69,94g Cuk: 0,00g Só: 2,19g Ca: 381,84mg	Lencsegulyás[3,1], Túróval töltött zsemle[1,3,7] E: 582,15kcal Zsír: 23,16g Tel.zsír.: 0,58g Feh.: 31,80g CH: 58,41g Cuk: 0,90g Só: 1,06g Ca: 82,45mg

A változtatás jogát fenntartjuk!

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. Szezámmag és abból készült termékek
12. Kén-dioxid

Iskola felsõs

Étlap

2016. február 15 - 2016. február 19

2016.02.15 Hétfõ	2016.02.16 Kedd	2016.02.17 Szerda	2016.02.18 Csütörtök	2016.02.19 Péntek
Rántott leves[1], Zöldbabfõzelék[7,1], Fõtt tojás[3] E: 617,98kcal Zsír: 23,39g Tel.zsír.: 3,93g Feh.: 21,71g CH: 78,28g Cuk: 0,00g Só: 0,29g Ca: 153,68mg	Lebbencsleves[1,3], Eszterházy pulykaragu[7,10,1], Tészta köret[1] E: 398,26kcal Zsír: 19,95g Tel.zsír.: 3,30g Feh.: 16,54g CH: 37,12g Cuk: 2,00g Só: 0,97g Ca: 51,64mg	Daragaluska leves[3,1], Egri borzas[3,1,7], Párolt rizs E: 655,72kcal Zsír: 30,17g Tel.zsír.: 2,53g Feh.: 25,61g CH: 67,94g Cuk: 0,00g Só: 0,78g Ca: 55,81mg	Gyümölcsleves, Rizi-bizi, Tartármártás[7,10,3], Rántott sajt[1,3,7] E: 813,25kcal Zsír: 38,46g Tel.zsír.: 13,75g Feh.: 29,04g CH: 84,40g Cuk: 0,00g Só: 2,49g Ca: 389,24mg	Lencsegulyás[3,1], Túróval töltött zsemle[1,3,7] E: 591,09kcal Zsír: 23,52g Tel.zsír.: 0,58g Feh.: 32,62g CH: 58,87g Cuk: 1,00g Só: 1,06g Ca: 86,95mg

A változtatás jogát fenntartjuk!

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. Szezámmag és abból készült termékek
12. Kén-dioxid

Középiskola

Étlap

2016. február 15 - 2016. február 19

2016.02.15 Hétfõ	2016.02.16 Kedd	2016.02.17 Szerda	2016.02.18 Csütörtök	2016.02.19 Péntek
Rántott leves[1], Zöldbabfõzelék[7,1], Fõtt tojás[3] E: 741,98kcal Tel.zsír.: 5,06g CH: 84,07g Só: 0,29g Zsír: 33,47g Feh.: 23,94g Cuk: 0,00g Ca: 163,68mg	Lebbencsleves[1,3], Eszterházy pulykaragu[7,10,1], Tészta köret[1] E: 488,84kcal Tel.zsír.: 4,28g CH: 39,33g Só: 1,21g Zsír: 26,07g Feh.: 23,05g Cuk: 2,00g Ca: 69,44mg	Daragaluska leves[3,1], Egri borzas[3,1,7], Párolt rizs E: 585,39kcal Tel.zsír.: 1,62g CH: 68,31g Só: 0,79g Zsír: 22,20g Feh.: 25,67g Cuk: 0,00g Ca: 58,34mg	Gyümölcsleves, Rizi-bizi, Tartármártás[7,10,3], Rántott sajt[1,3,7] E: 855,65kcal Tel.zsír.: 14,35g CH: 84,41g Só: 2,50g Zsír: 43,12g Feh.: 29,10g Cuk: 0,00g Ca: 389,57mg	Lencsegulyás[3,1], Túróval töltött zsemle[1,3,7] E: 591,09kcal Tel.zsír.: 0,58g CH: 58,87g Só: 1,06g Zsír: 23,52g Feh.: 32,62g Cuk: 1,00g Ca: 86,95mg

A változtatás jogát fenntartjuk!

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. Szezámmag és abból készült termékek
12. Kén-dioxid

Iskola alsós

Étlap

2016. február 29 - 2016. március 4

2016.02.29 Hétfõ	2016.03.01 Kedd	2016.03.02 Szerda	2016.03.03 Csütörtök	2016.03.04 Péntek
Zöldborsóleves[1], Kelbimbó fõzelék[1], Sült virsli feltét[6] E: 568,41kcal Zsír: 32,78g Tel.zsír.: 2,92g Feh.: 20,64g CH: 46,24g Cuk: 0,00g Só: 3,55g Ca: 112,95mg				

A változtatás jogát fenntartjuk!

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. Szezámmag és abból készült termékek
12. Kén-dioxid

Iskola felsõs

Étlap

2016. február 29 - 2016. március 4

2016.02.29 Hétfõ	2016.03.01 Kedd	2016.03.02 Szerda	2016.03.03 Csütörtök	2016.03.04 Péntek
Zöldborsóleves[1], Kelbimbó fõzelék[1], Sült virsli feltét[6] E: 593,34kcal Tel.zsír.: 3,04g CH: 48,97g Só: 3,56g Zsír: 33,85g Feh.: 21,60g Cuk: 0,00g Ca: 119,47mg				

A változtatás jogát fenntartjuk!

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. Szezámmag és abból készült termékek
12. Kén-dioxid

Középiskola

Étlap

2016. február 29 - 2016. március 4

2016.02.29 Hétfõ	2016.03.01 Kedd	2016.03.02 Szerda	2016.03.03 Csütörtök	2016.03.04 Péntek
Zöldborsóleves[1], Kelbimbó fõzelék[1], Sült virsli feltét[6] E: 700,79kcal Tel.zsír.: 4,17g CH: 52,48g Só: 3,56g Zsír: 43,91g Feh.: 22,23g Cuk: 0,00g Ca: 120,47mg				

A változtatás jogát fenntartjuk!

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. Szezámmag és abból készült termékek
12. Kén-dioxid