

Étlap
2022. szeptember 19. - 2022. szeptember 23.

Gimnázium

38. hét	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna
2022.09.19 Hétfő	Citromos tea, Zsemle tk.* ⁽¹⁾ , Margarin-poharas, Felvágott, párizsi*, Jégcsap retek	Daragaluska leves ^(1,3,9) Lencsefőzelék ^(1,7,10) Sertéspörkölt ⁽¹⁾ Félbarna kenyér ⁽¹⁾	Daragaluska leves ^(1,3,9) Mézes-mustáros csirkemell csíkok* ^(1,10) Párolt rizs	Kefír ⁽⁷⁾ , Stangli, szezámmagos* ^(1,11)
	E: 436kcal, zsír: 23,9g, tel.zsír: 0,2g, feh.: 12,9g, CH: 41,7g, Cuk: 10g, Só: 1,4g, Ca: 31,2mg	E: 1 069kcal, zsír: 29,4g, tel.zsír: 3,2g, feh.: 56,1g, CH: 141,8g, Cuk: 8g, Só: 3,7g, Ca: 175,8mg	E: 851kcal, zsír: 28g, tel.zsír: 3,5g, feh.: 35,6g, CH: 112,8g, Cuk: 0,1g, Só: 1,7g, Ca: 54,5mg	E: 368kcal, zsír: 6,9g, tel.zsír: 4,6g, feh.: 15,2g, CH: 63g, Cuk: 0g, Só: 2,2g, Ca: 221,9mg
2022.09.20 Kedd	Gyümölcs tea*, Telj. kiőrlésű kenyér ⁽¹⁾ , Margarin-poharas, Felvágott, olasz*, Kígyóuborka	Cseresznye leves ⁽⁷⁾ Tárkonyos sertésragu* Párolt rizs Savanyúság ⁽¹⁰⁾	Cseresznye leves ⁽⁷⁾ Rántott sertésszelet ^(1,3) Burgonyapüré ⁽⁷⁾ Savanyúság ⁽¹⁰⁾	Lekváros bukta ^(1,3,7)
	E: 504kcal, zsír: 22g, tel.zsír: 4,7g, feh.: 15,2g, CH: 52,8g, Cuk: 5g, Só: 2,8g, Ca: 39,4mg	E: 983kcal, zsír: 37,1g, tel.zsír: 3,1g, feh.: 29g, CH: 130,6g, Cuk: 25g, Só: 1,8g, Ca: 98,2mg	E: 829kcal, zsír: 25,7g, tel.zsír: 3,6g, feh.: 30,2g, CH: 116,8g, Cuk: 25g, Só: 7,3g, Ca: 150,1mg	E: 380kcal, zsír: 4,2g, tel.zsír: 0g, feh.: 5,6g, CH: 49g, Cuk: 0g, Só: 0g, Ca: 0mg
2022.09.21 Szerda	Tejeskávét ⁽⁷⁾ , Kakaós kalács* ^(1,3,7) , Margarin-poharas, Gyümölcs	Zöldséges karalábé leves ^(1,9) Paradicsomos burgonyafőzelék ^(1,9) Félbarna kenyér ⁽¹⁾ Sertés aprópecsenye ⁽¹⁾	Zöldséges karalábé leves ^(1,9) Leccsós sertésszelet Tarhonya köret ^(1,3)	Ivójoghurt ⁽⁷⁾ , Stangli tk.* ⁽¹⁾
	E: 719kcal, zsír: 26,3g, tel.zsír: 6g, feh.: 19,5g, CH: 100g, Cuk: 17g, Só: 1,5g, Ca: 276,3mg	E: 947kcal, zsír: 25,7g, tel.zsír: 1,9g, feh.: 39,3g, CH: 136,7g, Cuk: 20g, Só: 3,8g, Ca: 116,2mg	E: 824kcal, zsír: 42,7g, tel.zsír: 2,4g, feh.: 34,8g, CH: 70,4g, Cuk: 0g, Só: 3,5g, Ca: 79,6mg	E: 454kcal, zsír: 4,4g, tel.zsír: 2g, feh.: 13g, CH: 63,4g, Cuk: 8,1g, Só: 0,3g, Ca: 148,1mg
2022.09.22 Csütörtök	Citromos tea, Telj. kiőrlésű kenyér ⁽¹⁾ , Kenőmájás, Paprika	Zöldbableves ⁽⁷⁾ Csopaki aprópecsenye ⁽¹⁾ Párolt rizs Savanyúság ⁽¹⁰⁾	Zöldbableves ⁽⁷⁾ Fokhagymás sertés aprópecsenye Petrezselymes burgonya Savanyúság ⁽¹⁰⁾	Kakaós csiga ^(1,3,7)
	E: 447kcal, zsír: 15,3g, tel.zsír: 6,4g, feh.: 18,1g, CH: 59g, Cuk: 10g, Só: 2,4g, Ca: 44,3mg	E: 1 008kcal, zsír: 45,6g, tel.zsír: 7,6g, feh.: 35,6g, CH: 110,2g, Cuk: 0,9g, Só: 3,5g, Ca: 179,8mg	E: 719kcal, zsír: 30,5g, tel.zsír: 4,8g, feh.: 35,9g, CH: 72,4g, Cuk: 0,9g, Só: 2,8g, Ca: 184,7mg	E: 217kcal, zsír: 5,3g, tel.zsír: 0g, feh.: 4,8g, CH: 38,9g, Cuk: 0g, Só: 0g, Ca: 0mg
2022.09.23 Péntek	Tej 1.5% ⁽⁷⁾ , Pogácsa, tökmagos* ^(1,3,7) , Gyümölcs	Gulyásleves ⁽⁹⁾ Túrós csusza ^(1,7) Tejföl öntet ⁽⁷⁾ Gyümölcs	Gulyásleves ⁽⁹⁾ Rizsfelfújt* ^(1,3,7) Csokoládé öntet ^(1,7)	Tej. kiőrlésű kenyér ⁽¹⁾ , Margarin-poharas, Felvágott, torrero*
	E: 409kcal, zsír: 14g, tel.zsír: 1,6g, feh.: 12g, CH: 55,1g, Cuk: 0g, Só: 1,1g, Ca: 243,8mg	E: 892kcal, zsír: 32,6g, tel.zsír: 9,7g, feh.: 41g, CH: 105,7g, Cuk: 0g, Só: 1,3g, Ca: 214,8mg	E: 1 304kcal, zsír: 31,3g, tel.zsír: 7,6g, feh.: 46,3g, CH: 206,8g, Cuk: 45,7g, Só: 3,7g, Ca: 581,3mg	E: 513kcal, zsír: 27,9g, tel.zsír: 5,7g, feh.: 18,1g, CH: 47g, Cuk: 0g, Só: 2,8g, Ca: 34,8mg

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