

Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek			
Tízórai															
Ebéd	Zöldségleves (1,9)			Magyaros burgonyaleves TM(1)			Paradicsomleves, durum tésztabetét (1,9)			Kajszibarack krémleves TM			Zöldbableves TM (1)		
	Tarhonyás hús, durumtarhonyából (1)			Zöldbabos sertéstokány TM, párolt rizs (1)			Fűszeres s.karaj, hagymás törtburgonya, párolt vegyes zöldségek ()			Zöldséges csicseriborsó főzelék (1), sült csirkecombfilé, Tk kenyér			Paradicsomos húsgombóc, főtt burgonya (12)		
	Csemege uborka (10)														
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	636 Kcal	35 g	21 g / 4,3 g	656 Kcal	20 g	28 g / 6,1 g	1030 Kcal	38 g	40 g / 6,7 g	808 Kcal	51 g	24 g / 4 g	655 Kcal	26 g	27 g / 6 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	76 g	6 g	4,2 g	81 g	3 g	3,5 g	127 g	35 g	8,6 g	96 g	7 g	4,5 g	71 g	8 g	8,1 g
Allergén: mustár; zeller; glutén			Allergén: glutén			Allergén: zeller; glutén			Allergén: glutén			Allergén: glutén; kéndioxid, szulfit			
Feltételezhető: csillagfürt			Feltételezhető:			Feltételezhető: csillagfürt			Feltételezhető: csillagfürt			Feltételezhető:			
Uzsonna															

Laktózmentes középiskolai étlap február 2.hét

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Tízórai															
Ebéd	Zöldborsóleves, Paprikás burgonya virslivel, csemege uborka (1)			Tarhonyaleves GM, kukoricás pulykatokány, főtt GM tészta (1,9)			Csontleves GM kiskockával(1) Pusztagulyás, káposztasaláta, kenyér (1)			Kolbászos bableves TM (1,9) Tökfőzelék MM, Vagdalt MM, GM kenyér (1,3)			Zöldségleves (1,9) Ananászos csirke TM, párolt rizs ()		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	591 Kcal	15 g	23 g / 2,6 g	866 Kcal	42 g	30 g / 3,8 g	945 Kcal	33 g	44 g / 11,7 g	975 Kcal	51 g	51 g / 12 g	627 Kcal	39 g	15 g / 1,9 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	78 g	12 g	9 g	104 g	7 g	7,2 g	101 g	13 g	7,5 g	77 g	8 g	8,6 g	83 g	10 g	5,3 g
	Allergén:			Allergén: zeller			Allergén:			Allergén: glutén			Allergén: zeller		
	Feltételezhető:			Feltételezhető:			Feltételezhető: csillagfűrt			Feltételezhető: csillagfűrt			Feltételezhető:		
Uzsonna															

Laktózmentes középiskolai étlap 3.hét

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Tízórai															
Ebéd	Fahéjas almaleves TM, rizseshús, csemege uborka (10)			Rántottleves, zsemlekockával (1) Csirkemájás- zöldborsós sertéstokány, párolt bulgur (1,10)			Gyümölcsle 100% Sárgaborsó főzelék, csirkepörkölt, kenyér (1)			Paradicsomleves tésztával (1,9) Párizsi halfilé TTM, párolt rizs, tartármártás MM (4,10)			Csontleves résztával (1) Székelykáposzta TM, kenyér (1)		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	616 Kcal	31 g	17 g / 3,9 g	743 Kcal	28 g	44 g / 12,9 g	894 Kcal	49 g	33 g / 4,8 g	865 Kcal	39 g	28 g / 3,4 g	844 Kcal	30 g	53 g / 12,4 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	85 g	11 g	4,1 g	60 g	3 g	5,3 g	98 g	24 g	6,6 g	114 g	29 g	9,9 g	61 g	17 g	10,4 g
	Allergén: mustár			Allergén: glutén; mustár			Allergén: glutén			Allergén: mustár; zeller; glutén; hal			Allergén: glutén		
	Feltételezhető:			Feltételezhető: csillagfürt			Feltételezhető: csillagfürt			Feltételezhető: csillagfürt			Feltételezhető: csillagfürt		
Uzsonna															

Laktózmentes középiskolai étlap 4. hét

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Tízórai															
Ebéd	Zöldségleves, paradicsomos burgonyafőzelék, sertéssült (1,9)			Brokkolikrémleves krutonnal, lecsós csirkecombfilé, párolt rizs (1)			Zöldborsóleves, kolbászos rakott burgonya TTM, céklasaláta (1)			Húsleves tésztával, főtt s.karaj, főtt burgonya, spenótfőzelék TM (1)			Rántottleves, zsemlekockával (1) Zöldséges sertésragu, párolt gersli (1)		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	739 Kcal	35 g	36 g / 6,5 g	848 Kcal	35 g	37 g / 5,3 g	725 Kcal	24 g	27 g / 6,3 g	717 Kcal	35 g	26 g / 5,3 g	699 Kcal	27 g	37 g / 9 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	67 g	10 g	8,7 g	91 g	6 g	6,4 g	94 g	22 g	6,7 g	85 g	7 g	8,7 g	66 g	4 g	6,3 g
	Allergén: zeller; glutén			Allergén: glutén			Allergén: glutén			Allergén: glutén			Allergén: glutén		
	Feltételezhető:			Feltételezhető:			Feltételezhető:			Feltételezhető: csillagfürt			Feltételezhető: csillagfürt		
Úzsonna															