

Általános iskola - Felső tagozat



2024. október 07. – 11.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	<p>Tej (7) Magyaros vajkrém (7) Olaszkifli (1,6,11) Zöldpaprika</p> <p>energia 308 kcal szénhidr. 45 g fehérje 14,4 g cukor 0,1 g zsír 17,1 g só 0,9 g telített zsír 0 g</p>	<p>Tej (7) Gabonapehely (1,7)</p> <p>energia 254 kcal szénhidr. 44,4 g fehérje 8,8 g cukor 11,5 g zsír 3,8 g só 0,1 g telített zsír 0 g</p>	<p>Tejeskávé (7) Méz Margarin Foszlós kalács (1,3,7)</p> <p>energia 472 kcal szénhidr. 77,8 g fehérje 11,4 g cukor 30,8 g zsír 11,9 g só 0,9 g telített zsír 0 g</p>	<p>Tej (7) Tojáspástétom (3,6,10) Teljesőrlésű graham zsemle (1) Kaliforniai paprika</p> <p>energia 373 kcal szénhidr. 41,5 g fehérje 18,3 g cukor 0 g zsír 13,4 g só 0,9 g telített zsír 0 g</p>	<p>Citromos tea Sajtkrém (7) Zsemle (1) Kígyóuborka</p> <p>energia 244 kcal szénhidr. 46,8 g fehérje 7 g cukor 10,9 g zsír 3,2 g só 0,8 g telített zsír 0 g</p>
Ebéd	<p>Magyaros burgonyaleves (1,7,9) Natúr csirkemell Gyümölcsmártás (1,7)</p> <p>energia 753 kcal szénhidr. 97,7 g fehérje 40,6 g cukor 30,8 g zsír 15,7 g só 0,5 g telített zsír 0,3 g</p>	<p>Zeller krémleves levesgyönggyel (1,3,5,7,8,9,11) Olaszos csirkeragu (1,6) Penne tészta köret (1)</p> <p>energia 753 kcal szénhidr. 101,6 g fehérje 39,2 g cukor 1,1 g zsír 19 g só 0,8 g telített zsír 1,4 g</p>	<p>Reszelt tésztaleves (1,3,9) Rántott hal (1,3,4) Zöldséges rizs</p> <p>energia 772 kcal szénhidr. 134,7 g fehérje 30,9 g cukor 0 g zsír 6,4 g só 0,6 g telített zsír 0,4 g</p>	<p>Májgaluska leves (1,3,9) Csirke aranytallér (1,3,6,7,9,10,11) Zöldborsófőzelék (1,7)</p> <p>energia 821 kcal szénhidr. 100,5 g fehérje 49 g cukor 6 g zsír 23 g só 1,4 g telített zsír 0,7 g</p>	<p>Lencse gulyás (1,7,10) Szilvás gombóc (1,3,7)</p> <p>energia 847 kcal szénhidr. 139 g fehérje 41 g cukor 40,1 g zsír 11,8 g só 0,5 g telített zsír 4,3 g</p>
Uzsonna	<p>Reszelt sajt (7) Margarin Teljesőrlésű graham zsemle (1)</p> <p>energia 337 kcal szénhidr. 29,5 g fehérje 16,7 g cukor 0 g zsír 15,8 g só 1,2 g telített zsír 0 g</p>	<p>Zala felvágott (6) Margarin Teljesőrlésű graham olaszki (1) Fejes saláta</p> <p>energia 302 kcal szénhidr. 28,8 g fehérje 12,1 g cukor 0 g zsír 14,5 g só 0,8 g telített zsír 0,3 g</p>	<p>Kenőmájas (1,6,7) Teljesőrlésű graham zsemle (1) Retek</p> <p>energia 250 kcal szénhidr. 29,8 g fehérje 10,7 g cukor 0 g zsír 6,9 g só 1 g telített zsír 3,8 g</p>	<p>Kifli (1,7) Szilva Túrós desszert (5,6,7,8)</p> <p>energia 353 kcal szénhidr. 54,5 g fehérje 11,4 g cukor 5,8 g zsír 8,9 g só 0,7 g telített zsír 0 g</p>	<p>Gépsonka (6) Margarin Teljesőrlésű graham olaszki (1)</p> <p>energia 230 kcal szénhidr. 28,1 g fehérje 8,7 g cukor 0 g zsír 8,6 g só 0,8 g telített zsír 0,1 g</p>

Az ételváltoztatás jogát fenntartjuk!

Allergének: 1-glutén, 2-rák, 3-tojások, 4-hal, 5-földimogyoró, 6-szójabab, 7-tej, 8-diófélék, 9-zeller, 10-mustár, 11-szezám, 12-kén-dioxid, 13-csillagfű, 14-puhatestűek

Általános iskola - Felső tagozat

2024. október 14. – 18.

INNOVEN *Menza*

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	<p>Tej (7) Margarin Szezámagnos vajkrém (7,11) Olaszkifli (1,6,11) Kigyóuborka</p> <p>energia 449 kcal szénhidr: 44,2 g fehérje 14,8 g cukor 0,1 g zsír 22,8 g só 1,1 g telített zsír 0 g</p>	<p>Citromos tea Főtt tojás karika (3) Margarin Teljesőrlésű graham zsemle (1) Kápia paprika</p> <p>energia 300 kcal szénhidr: 40,3 g fehérje 11,4 g cukor 9,9 g zsír 9,4 g só 0,9 g telített zsír 0 g</p>	<p>Kakaó (7) Körözött (7) Teljesőrlésű graham zsemle (1) Retek</p> <p>energia 348 kcal szénhidr: 47,5 g fehérje 19,7 g cukor 5 g zsír 7,7 g só 0,7 g telített zsír 0 g</p>	<p>Tej (7) Párizsi (1,6,7) Margarin Teljesőrlésű graham zsemle (1)</p> <p>energia 350 kcal szénhidr: 39,7 g fehérje 16 g cukor 0 g zsír 13 g só 0,9 g telített zsír 0,2 g</p>	<p>Citromos tea Sajtkrém (7) Teljesőrlésű graham zsemle (1) Kigyóuborka</p> <p>energia 230 kcal szénhidr: 41,3 g fehérje 7,2 g cukor 10,8 g zsír 3,2 g só 0,8 g telített zsír 0 g</p>
Ebéd	<p>Csontleves (1,3,9) Mustáros sertésszelet (1,7,10) Makaróni köret (1)</p> <p>energia 763 kcal szénhidr: 119,2 g fehérje 42,5 g cukor 0 g zsír 15 g só 0,8 g telített zsír 8,1 g</p>	<p>Almaleves (1,7) Sajtos tejfőlés csirkemell (1,7) Burgonya köret</p> <p>energia 785 kcal szénhidr: 115,3 g fehérje 40,3 g cukor 24,8 g zsír 13,1 g só 0,8 g telített zsír 0,2 g</p>	<p>Pirított zöldségleves (1,3,9) Tejszínes gombás sertésragu (1,7) Petrezselymes rizs</p> <p>energia 670 kcal szénhidr: 100 g fehérje 29,1 g cukor 0 g zsír 13,7 g só 0,6 g telített zsír 6,1 g</p>	<p>Eresztett tojásleves (1,3,9) Paradicsomos húsgombóc (1,3)</p> <p>energia 782 kcal szénhidr: 113,5 g fehérje 36,9 g cukor 19,8 g zsír 10,4 g só 0,7 g telített zsír 6 g</p>	<p>Kinizsi leves (1,3,9) Tejbedara (1,7) Alma</p> <p>energia 741 kcal szénhidr: 119,4 g fehérje 34,2 g cukor 26,7 g zsír 11,0 g só 0,4 g telített zsír 5,3 g</p>
Uzsonna	<p>Csirkemell sonka (1,6) Margarin Teljesőrlésű graham zsemle (1)</p> <p>energia 222 kcal szénhidr: 29,2 g fehérje 6,3 g cukor 0 g zsír 5,2 g só 0,9 g telített zsír 0 g</p>	<p>Kocka sajt (7) Kifli (1,7)</p> <p>energia 284 kcal szénhidr: 35,8 g fehérje 10,2 g makor 0,8 g zsír 6,3 g só 1 g telített zsír 0 g</p>	<p>Kakaós csiga (1,7)</p> <p>energia 393 kcal szénhidr: 46,8 g fehérje 6,6 g cukor 14,4 g zsír 19,6 g só 0,5 g telített zsír 0 g</p>	<p>Trappista sajt (7) Margarin Olaszkifli (1,6,11) Zöldpaprika</p> <p>energia 415 kcal szénhidr: 34 g fehérje 18,2 g cukor 0,1 g zsír 22 g só 1,4 g telített zsír 0 g</p>	<p>Házi húspástétom (3,10) Kifli (1,7)</p> <p>energia 337 kcal szénhidr: 38,1 g fehérje 16,7 g cukor 0,8 g zsír 13,6 g só 0,7 g telített zsír 4,3 g</p>

Az ételválogatás jogát fenntartjuk!

Allergének: 1-glutén, 2-rák, 3-tojások, 4-hal, 5-földimogyoró, 6-szójabab, 7-tej, 8-diófélék, 9-zeller, 10-mustár, 11-szezám, 12-kén-dioxid, 13-csillagfűrt, 14-puhatestűek

Általános iskola - Felső tagozat

2024. október 21. – 25.

INNOVEN *Menzza*

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	<p>Citromos tea Petrezselymes túrókrém (7) Teljesörlésű graham olaszkiíli (1) Kaliforniai paprika</p> <p>energia 293 kcal szénhidr. 41,7 g fehérje 12,9 g cukor 9,9 g zsír 7,7 g só 0,9 g telített zsír 0 g</p>	<p>Kakaó (7) Zala felvágott (6) Margarin Kífi (1,7)</p> <p>energia 445 kcal szénhidr. 51,2 g fehérje 19,1 g cukor 5,8 g zsír 17,1 g só 1 g telített zsír 0,2 g</p>		<p>Gyümölcs joghurt (7) Zabkeksz (1,3,5,6,7,8)</p> <p>energia 387 kcal szénhidr. 55,1 g fehérje 9,9 g cukor 29,1 g zsír 14,9 g só 0,7 g telített zsír 0 g</p>	<p>Tej (7) Tojáspástétom (3,6,10) Olaszkiíli (1,6,11) Fejes saláta</p> <p>energia 445 kcal szénhidr. 44,7 g fehérje 10,5 g cukor 0,1 g zsír 19,6 g só 1,1 g telített zsír 0 g</p>
Ebéd	<p>Vajgaluska leves, tejfölös (1,3,7,9) Sertéspörkölt (1) Főtt burgonya Káposztasaláta</p> <p>energia 691 kcal szénhidr. 127,9 g fehérje 43,2 g cukor 9,9 g zsír 16,7 g só 0,7 g telített zsír 9,4 g</p>	<p>Sütötök krémléves, levesgyönggyel (1,3,5,7,8,11) Vasalát csirkecomb Párolt rizs Cékfasaláta</p> <p>energia 742 kcal szénhidr. 116,1 g fehérje 31,4 g cukor 20,1 g zsír 15,7 g só 9,5 g telített zsír 1,2 g</p>		<p>Zöldségleves (1,3,9) Égyben sült fasírt (1,3) Sárgaborsó főzelék (1,7,10)</p> <p>energia 609 kcal szénhidr. 116 g fehérje 45,5 g cukor 0 g zsír 18,7 g só 0,7 g telített zsír 6,3 g</p>	<p>Hálgaluska leves (1,3,4,9) Grízes tészta (1) Gyümölcsvelő Alma</p> <p>energia 691 kcal szénhidr. 124,5 g fehérje 29,4 g cukor 15,6 g zsír 6,9 g só 0,5 g telített zsír 0,6 g</p>
Uzsonna	<p>Monte snack tejes, csokoládés-mogyorós krémmel (1,3,5,7,8)</p> <p>energia 129 kcal szénhidr. 103 g fehérje 1,6 g cukor 7,3 g zsír 9 g só 0,1 g telített zsír 0 g</p>	<p>Magyaros vajkrém (7) Teljesörlésű graham zsemle (1) Zöldpaprika</p> <p>energia 225 kcal szénhidr. 10,9 g fehérje 6,5 g cukor 0 g zsír 8 g só 0,7 g telített zsír 0 g</p>		<p>Száraz szalámi Margarin Teljesörlésű graham olaszkiíli (1) Kigyóborka</p> <p>energia 290 kcal szénhidr. 28,0 g fehérje 8,7 g cukor 0 g zsír 15,8 g só 0,6 g telített zsír 0,4 g</p>	<p>Diós sajtkrém (7,8) Teljesörlésű graham zsemle (1)</p> <p>energia 317 kcal szénhidr. 23 g fehérje 10,6 g cukor 1 g zsír 14,5 g só 0,8 g telített zsír 0 g</p>

Az ételapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Allergének: 1-glutén, 2-rák, 3-tojások, 4-hal, 5-földimogyoró, 6-szójahab, 7-tej, 8-diófélék, 9-zeller, 10-mustár, 11-szezámmag, 12-kén-dioxid, 13-csillagfürt, 14-puhatestűek

Handwritten signature