

EBÉD

február

2023. február 1-3.

Ebéd	(00600) Ált.isk A.TEU									
		Fokhagymakrémleves, Székelykáposzta			Tarhonyaleves , Burgonya főzelék,Stefánia vagdalt			Tárkonyos sertésragu leves, Darásmetélt , Barackíz		
		Energia: 507,29 Kcal / 2 120,47 KJ			Energia: 504,17 Kcal / 2 107,43 KJ			Energia: 533,21 Kcal / 2 228,82 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		17,32 g	33,30 g	10,85 g	22,58 g	20,68 g	3,10 g	17,56 g	20,46 g	4,32 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		33,87 g	0,00 g	5,79 g	48,15 g	0,80 g	9,39 g	69,02 g	4,87 g	0,63 g
1,7,9,(3),(6),(12)			1,3,7,9,(6),(10),(11)			1,3,7,9,(12)				

2023. február 6-10.

Ebéd	(00600) Ált.isk A.TEU															
		Paradicsom leves , Temesvári sertésragu, Tarhonya			Sárgarépa krémleves , Rántott hal , Párolt rizs, Tartármártás			Zöldségleves Tejfölös csirkecsíkok, Főtt tészta			Szárzabbaleves Grillezett jércemell , Tepsis burgonya Saláta, Öntet			Zöldborsós raguleves, Túrós csusza		
		Energia: 657,18 Kcal / 2 747,01 KJ			Energia: 933,80 Kcal / 3 903,28 KJ			Energia: 535,02 Kcal / 2 236,38 KJ			Energia: 639,59 Kcal / 2 673,49 KJ			Energia: 626,03 Kcal / 2 616,81 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		22,27 g	35,12 g	9,18 g	26,09 g	55,59 g	9,52 g	23,42 g	29,15 g	6,21 g	42,03 g	26,21 g	6,51 g	24,05 g	34,27 g	8,62 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		62,14 g	14,99 g	6,85 g	81,08 g	0,05 g	3,91 g	43,95 g	0,00 g	3,37 g	57,45 g	0,00 g	2,41 g	54,46 g	0,00 g	14,39 g
1,3,7,9			1,3,4,7,9,10,(12)			1,3,7,9			1,3,7,9,10,(12)			1,3,7,9				

2023. február 13-17.

Ebéd	(00600) Ált.isk A.TEU															
		Erdei gyümölcsleves , Sertéspörkölt , Tarhonya , Csemege uborka			Reszelttészta leves , Sült csirkecombfilé , Bulgur, Párolt zöldség, Öntet			Csontleves , Brassói aprópecsenye , Tepsis burgonya			Zellerkrémleves , Rántott hal , Burgonyapüré , Cékla			Babgulyás , Tejberizs , Kakaópor		
		Energia: 459,07 Kcal / 1 918,91 KJ			Energia: 771,75 Kcal / 3 225,92 KJ			Energia: 524,15 Kcal / 2 190,95 KJ			Energia: 672,76 Kcal / 2 812,14 KJ			Energia: 621,92 Kcal / 2 599,63 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		18,78 g	19,36 g	5,73 g	41,98 g	41,66 g	6,30 g	18,84 g	29,59 g	7,27 g	24,97 g	33,40 g	6,14 g	27,30 g	19,26 g	8,19 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		51,79 g	10,49 g	1,23 g	56,01 g	0,00 g	4,56 g	44,32 g	0,00 g	2,70 g	66,57 g	0,40 g	3,21 g	84,06 g	20,98 g	1,65 g
1,3,7,9,10			1,3,7,9,10,(12)			1,3,9			1,3,4,7,9,(6),(10), (11)			1,3,7,9,(6),(10),(11)				

2023. február 20-24.

Ebéd	(00600) Ált.isk A.TEU	Lebbencsleves , Székelykáposzta			Zsengebaleves, Rakott karfiol			Zöldborsóleves , Tejfölös csirkemell csíkok , Főtt tészta			Szilvaleves, Rántott sertésszelet , Párolt rizs, Párolt zöldség			Gulyásleves , Káposztás kocka		
		Energia: 484,94 Kcal / 2 027,05 KJ			Energia: 537,11 Kcal / 2 245,12 KJ			Energia: 487,99 Kcal / 2 039,80 KJ			Energia: 896,02 Kcal / 3 745,36 KJ			Energia: 471,86 Kcal / 1 972,37 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		17,80 g	29,17 g	9,51 g	21,32 g	29,10 g	7,84 g	32,93 g	15,44 g	3,55 g	26,71 g	45,11 g	6,90 g	14,62 g	22,87 g	4,17 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		37,05 g	0,00 g	4,20 g	46,98 g	2,00 g	4,08 g	53,62 g	0,00 g	1,34 g	94,23 g	10,09 g	3,01 g	50,96 g	0,00 g	5,41 g
1,3,7,9,(12)			1,7			1,3,7,9			1,3,7,9			1,3,9				

2023. február 20-24.

Ebéd	(00600) Ált.isk A.TEU	Csontleves , Főtt sertéshús , Paradicsom mártás Burgonyapüré			Karfiolleves , Milánói makaróni sajttal		
		Energia: 457,80 Kcal / 1 913,60 KJ			Energia: 713,62 Kcal / 2 982,93 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		23,02 g	16,57 g	4,08 g	38,02 g	31,21 g	9,57 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		53,04 g	7,99 g	2,13 g	69,40 g	1,40 g	4,58 g
1,3,7,9			1,3,7,9				

Nemzetközi kód	Allergén
1	Glutén
2	Rák
3	Tojás
4	Hal
5	Földimogyoró
6	Szója
7	Tejtermék, laktóz
8	Diófélék
9	Zeller
10	Mustár
11	Szezám
12	Kéndioxid, szulfid
13	Csillagfűrt
14	Puhatestűek
15	Mesterséges édesítőszer
16	Édesgyökér