

ÉTLAP

06.heti Iskola étrend

Kérjük az ebéd módosítását, lemondását a 0676/505-973-as számon a rendelést megelőző napon 14 óráig jelezni szíveskedjék. Köszönettel: Hírös Kft.

Web: www.hiroset.hu Programverzió: gastro 5.1

2024.02.05 Hétfő	Tízórai	Gyümölcs tea/ csipkebogyó kristálycukor;Citromlé;Teafű/gyümölcsös Hugli;	*
		Főtt bécsi rudacska Bécsi rudacska;	*
		Ketchup ketchup;	*
		Félbarna kenyér félbarna kenyér;	*01;

Energia: 334.6 kcal; Fehérje: 10.8 g; Zsír: 13.2 g; Tel.zsír: 4.0 g; Szénhidrat: 42.6 g;Só: 2.1 g;Cukor: 13.7 g; Kalcium: 0.0 g;

	Ebéd	Csontleves eperlevéllel Étolaj;petrezselyem zöld;őrölt bors;Jódozott só;Csontleves alap /só nélküli;/Gyökér tisztított;Sárgarépa tisztított;Zeller /tisztított;Karatlós/tisztított;Eperlevél 4 tojásos *;	*09; 03; 01; 03; 03;
		Sóska mártás fagy. sóska;kristálycukor;Finomliszt;Étolaj;Jódozott só;Tejföl kannában 12%-os *;	*01; 07;
		Főtt burgonya Tisztított burgonya;Jódozott só;	*
		Piritott cs.mellfilé csikok Jódozott só;Étolaj;Csirkemell filé;	*
		Linzer karika Linzer karika;	*01; 03;
		Teljes kiörlésű kenyér Teljeskiörlésű kenyér;	*01;

Energia: 801.7 kcal; Fehérje: 30.2 g; Zsír: 31.1 g; Tel.zsír: 6.0 g; Szénhidrat: 95.6 g;Só: 1.8 g;Cukor: 32.7 g; Kalcium: 0.0 g;

	UZsonna	Light margarin Delma light margarin;	*
		Pulykamell sonka Pulykamell sonka;	*
		Zöldpaprika zöldpaprika;	*
		Félbarna kenyér félbarna kenyér;	*01;

Energia: 192.2 kcal; Fehérje: 8.2 g; Zsír: 4.1 g; Tel.zsír: 0.8 g; Szénhidrat: 30.2 g;Só: 1.6 g;Cukor: 0.9 g; Kalcium: 0.0 g;

2024.02.06 Kedd	Tízórai	Tej Tej /tömlős 1,5 %;	*07;
-----------------	---------	----------------------------------	------

Energia: 70.4 kcal; Fehérje: 5.0 g; Zsír: 2.4 g; Tel.zsír: 1.7 g; Szénhidrat: 7.4 g; Só: 0.0 g; Cukor: 8.0 g; Kalcium: 0.0 g;

Ebéd	Tejf.burgonyaleves	*09; 01; 07;
	csemege paprika;Étolaj;Ételízesítő sómentes;Jódozott só;petrezselyem zöld;fokhagyma;Tisztított burgonya;Sárgarépa tisztított;Zeller /tisztított;Gyökér tisztított;Finomliszt /BL 55/ *;Tejföl kannában	
	Panírozott halrúd	*01; 04;
	panírozott halrúd;	
	Petrezselymes rizs	*09; 01;
	Rizs;Étolaj;petrezselyem zöld;Jódozott só;őrölt bors;Ételízesítő sómentes;	
	Tartár mártás	*07; 03; 10;
	őrölt bors;Porcukor;Citromlé;Tejföl kannában 12% -os. *;Majonéz;	
	Teljes kiőrlésű kenyér	*01;
	Teljeskiőrlésű kenyér;	

Energia: 1326.4 kcal; Fehérje: 24.8 g; Zsír: 77.8 g; Tel.zsír: 8.8 g; Szénhidrat: 131.5 g; Só: 3.9 g; Cukor: 6.0 g; Kalcium: 0.0 g;

Uzsonna	Margarinos pogácsa 50gr	*
	Margarinos pogácsa 50 gr;	
	Alma	*
	Alma;	

Energia: 72.8 kcal; Fehérje: 0.4 g; Zsír: 0.2 g; Tel.zsír: 0.0 g; Szénhidrat: 19.3 g; Só: 0.0 g; Cukor: 14.5 g; Kalcium: 0.0 g;

2024.02.07 Szerda	Tízórai	Gyümölcs tea/ csipkebogyó	*
		kristálycukor;Citromlé;Teafű/gyümölcsös Hugli;	
		Körözött túró /kész/	*07;
		körözött túró;	
		Félbarna kenyér	*01;
		félbarna kenyér;	
		Póréhagyma	*
		póréhagyma;	

Energia: 212.1 kcal; Fehérje: 6.4 g; Zsír: 2.4 g; Tel.zsír: 0.2 g; Szénhidrat: 39.8 g; Só: 0.7 g; Cukor: 10.3 g; Kalcium: 0.0 g;

Ebéd	Gyümölcslé 50 % os	*
	Gyümölcslé 50 % os;	
	Csirkepaprikás	*07;
	Étolaj;csemege paprika;őrölt bors;pirosarany;Jódozott só;Leccsó natúr /konzerv/;Csirke combfilé;Tisztított vöröshagyma;	
	Rövidcső tészta	*01;
	Jódozott só;Étolaj;Rövidcső tészta 4 tojásos *;	
	Csemege uborka	*15; 12;
	Csemege uborka;	

2024.02.07 Szerda		Teljes kiőrlésű kenyér	*01;
		Teljeskiőrlésű kenyér;	
Energia: 679.5 kcal; Fehérje: 33.6 g; Zsír: 14.1 g; Tel.zsír: 0.9 g; Szénhidrat: 102.1 g;Só: 1.7 g;Cukor: 0.8 g; Kalcium: 0.0 g;			
Uzsonna		Light margarin	*
		Delma light margarin;	
		Szeletelt paprikás szalámi	*
		Szeletelt paprikás szalámi;	
		Olasz zsemle	*01;
		Olasz zsemle;	
		Kaliforniai paprika	*
		Kaliforniai paprika;	
Energia: 226.1 kcal; Fehérje: 6.9 g; Zsír: 5.7 g; Tel.zsír: 0.4 g; Szénhidrat: 36.3 g;Só: 0.1 g;Cukor: 0.1 g; Kalcium: 0.0 g;			
2024.02.08 Csütörtök	Tízórai	Kakaó	*07;
		kakaópor;kristálycukor;Tej /tömlős 1,5 % *;	
		Sajtos kifli	*01; 07;
		Sajtos kifli;	
Energia: 338.7 kcal; Fehérje: 15.3 g; Zsír: 9.6 g; Tel.zsír: 2.8 g; Szénhidrat: 47.0 g;Só: 1.2 g;Cukor: 17.2 g; Kalcium: 0.0 g;			
Ebéd		Hamisgulyásleves	*09; 01; 03; 03;
		Ételízesítő sómentes;köménymag;fokhagyma;Étolaj;Jódozott só;csemege paprika;babérlevél;gulyáskrém;Tisztított burgonya;	
		Mexikói bab	*07; 03; 01;
		Szárazbab;Bolognai alap */ só nélküli;Étolaj;Tisztított vöröshagyma (kocka);Jódozott só;Paradicsom püré /sűrített;/Mexikói zöldség /fagy./;Finomliszt /BL 55/ *;	
		Főtt tojás	*03;
		Főtt tojás (sós lében);	
		Teljes kiőrlésű kenyér	*01;
		Teljeskiőrlésű kenyér;	
Energia: 472.3 kcal; Fehérje: 19.8 g; Zsír: 8.2 g; Tel.zsír: 1.0 g; Szénhidrat: 76.7 g;Só: 1.7 g;Cukor: 3.5 g; Kalcium: 0.0 g;			
Uzsonna		Almas fahéjas gyűrűs fánk	*
Energia: 0.0 kcal; Fehérje: 0.0 g; Zsír: 0.0 g; Tel.zsír: 0.0 g; Szénhidrat: 0.0 g;Só: 0.0 g;Cukor: 0.0 g; Kalcium: 0.0 g;			
2024.02.09 Péntek	Tízórai	Gyümölcs tea/ csipkebogyó	*
		kristálycukor;Citromlé;Teafű/gyümölcsös Hugli;	
		Vaj	*07;
		Tea vaj *;	
		Olasz zsemle	*01;
		Olasz zsemle;	
		Tavaszi felvágott	*
		Tavaszi felvágott;	

2024.02.09 Péntek	Jégcsapretek	*
Jégcsap retek;		
Energia: 387.1 kcal; Fehérje: 9.9 g; Zsír: 18.8 g; Tel.zsír: 7.6 g; Szénhidrat: 44.6 g;Só: 0.0 g;Cukor: 10.0 g; Kalcium: 0.0 g;		
Ebéd	Májgaluskaleves	*09; 01; 03;
Étolaj;őrölt bors;Jódozott só;Ételízesítő sómentes;Sertés zsír;zsemlemorzsa;majoranna;csirkemáj;tojás /egész;/Csemege paprika;Gyökér tisztított;Sárgarépa		
	Tejbendara	*07; 01;
Tej literes;Búza dara;kristálycukor;Jódozott só;		
	Kakaós cukor	*
Porcukor;kakaópor;		
	Teljes kiőrlésű kenyér	*01;
Teljeskiőrlésű kenyér;		
Energia: 581.2 kcal; Fehérje: 23.0 g; Zsír: 13.4 g; Tel.zsír: 4.9 g; Szénhidrat: 89.7 g;Só: 2.3 g;Cukor: 46.6 g; Kalcium: 0.0 g;		
Uzsonna	Rioba sertés májkrém /30gr	*
Rioba sertés májkrém/30gr;		
	Kifli	*01; 07;
kifli tejes /44g-os /;		
Energia: 160.0 kcal; Fehérje: 4.5 g; Zsír: 1.6 g; Tel.zsír: 0.8 g; Szénhidrat: 30.6 g;Só: 0.6 g;Cukor: 1.6 g; Kalcium: 0.0 g;		