"HÍRÖS"
Vendéglátó Kft.

2024.04.17 10:53:27

ÉTLAP

17.heti Iskola étrend

Programverzió: gastro 5.1

2024.04.22 Hétfő — **Tízórai**

Tej *07;
Tej /tömlős 1,5 %;

Dzsungel gabonapehely *01; 08;
Dzsungel gabonapehely 30 gr.;

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; Kálcium: 0.0 g;

Ebéd

Kertészleves eperszalaggal *09; 01; 07; 03;
kelbimbó;petrezselyem zöld;csemege paprika;fokhagyma;őrölt bors;Étolaj;Alapok;Jódozott só;Sárgarépa tisztitott;Gyökér tisztitott;Zöldborsó /fagy./;Zeller /tisztitott;Karalábé/tisztitott;Finomliszt

Székelykáposzta *12; 15; 01;
savanyú káposzta;Étolaj;csemege paprika;őrölt bors;Finomliszt /BL 55 /;Rizs /hántolt " B";Jódozott só;Sertés lapocka;Tisztított vöröshagyma;

Tejföl *07;
Tejföl kannában 12% -os.;

Müzli szelet *05; 08;
Müzli szelet 20g-os *;

Teljes kiőrlésű kenyér *01;
Teljeskiörlésü kenyér;

Energia: 676.2 kcal; Fehérje: 23.9 g; Zsír: 37.6 g; Tel.zsír: 7.3 g; Szénhidrat: 57.4 g;Só: 0.9 g;Cukor: 10.2 g; Kálcium: 0.0 g;

Uzsonna

Light margarin *
Delma light margarin;

Paprikás csem.szalámi *
Szeletelt csemege szalámi/gasztró;

Félbarna kenyér *01;
félbarna kenyér;

Zöldpaprika *
zöldpaprika;

Energia: 153.6 kcal; Fehérje: 4.0 g; Zsír: 3.6 g; Tel.zsír: 0.6 g; Szénhidrat: 26.0 g;Só: 0.8 g;Cukor: 0.7 g; Kálcium: 0.0 g;

2024.04.23 Kedd — **Tízórai**

Gyümölcs tea/ csipkebogyó *
kristálycukor;Citromlé;Teafű/gyümölcsös Hugli;

Körözött túró /kész/ *07;
körözött túró;

Teljes kiőrlésű kenyér *01;
Teljeskiőrlésű kenyér *;

Zöldpaprika *
zöldpaprika;

Energia: 197.5 kcal; Fehérje: 7.2 g; Zsír: 2.7 g; Tel.zsír: 0.3 g; Szénhidrat: 33.9 g;Só: 0.6 g;Cukor: 10.6 g; Kálcium: 0.0 g;

Ebéd

Erdei gyümölcsleves *07; 01;
Tejföl kannában;Finomliszt;Citromlé;kristálycukor;szegfűszeg;fahéj;Jódozott só;Erdei mix;

ALLERGÉNEK: 01 Glutén; 02 Rákfélék; 03 Tojás; 04 Hal; 05 Földimogyoró; 06 Szójabab; 07 Tej; 08 Diófélék; 09 Zeller; 10 Mustár; 11 Szezámmag; 12 Kén-dioxid; 13 Csillagfürt; 14 Puhatestűek; 15 Édesítő szer; 01 Glut

ÉTLAP

2024.04.23 Kedd

Budapest ragu *
Étolaj;paradicsom püré;lecsó;gomba;csemege paprika;Jódozott só;őrölt bors;zöldborsó;csirkemáj;Sertés lapocka;Tisztított vöröshagyma;

Párolt rizs *09; 01;
Étolaj;Ételízesítő sómentes;őrölt bors;Rizs /hántolt " B";Jódozott só;

Teljes kiőrlésű kenyér *01;
Teljeskiörlésü kenyér;

Energia: 801.9 kcal; Fehérje: 23.9 g; Zsír: 30.8 g; Tel.zsír: 5.4 g; Szénhidrat: 102.8 g;Só: 2.6 g;Cukor: 17.5 g; Kálcium: 0.0 g;

Uzsonna

Zabpelyhes keksz *08; 01; 07;
Zabpelyhes keksz;

Alma *
Alma;

Energia: 116.9 kcal; Fehérje: 1.3 g; Zsír: 2.7 g; Tel.zsír: 1.5 g; Szénhidrat: 23.8 g;Só: 0.0 g;Cukor: 16.0 g; Kálcium: 0.0 g;

2024.04.24 Szerda

Tízórai

Gyümölcs tea/ csipkebogyó *
kristálycukor;Citromlé;Teafű/gyümölcsös Hugli;

Tonhalkrém *04;
Tonhalkrém;

Félbarna kenyér *01;
félbarna kenyér;

Paradicsom *
paradicsom;

Energia: 220.9 kcal; Fehérje: 7.8 g; Zsír: 4.5 g; Tel.zsír: 0.4 g; Szénhidrat: 36.5 g;Só: 1.0 g;Cukor: 10.7 g; Kálcium: 0.0 g;

Ebéd

Tarhonyaleves *09; 01; 03;
Étolaj;csemege paprika;petrezselyem zöld;Ételízesítő sómentes;őrölt bors;zeller zöld;Tarhonya 4 tojásos *;Jódozott só;Lecsó natúr /konzerv/;Tisztított burgonya;Sárgarépa tisztitott;Gyökér

Bolognai spagetti *07; 03; 01; 03;
sertés lapocka;Étolaj;paradicsom püré;kristálycukor;fokhagyma;oregánó;majoranna;Jódozott só;Bolognai alap */ só nélküli/;Sárgarépa tisztitott;Tisztított vöröshagyma;Spagetti tészta 4 tojásos *;

Reszelt sajt *07;
Reszelt sajt *;

Teljes kiőrlésű kenyér *01;
Teljeskiörlésü kenyér;

Energia: 782.6 kcal; Fehérje: 31.4 g; Zsír: 32.5 g; Tel.zsír: 7.5 g; Szénhidrat: 90.1 g;Só: 1.8 g;Cukor: 11.0 g; Kálcium: 0.0 g;

Uzsonna

Libazsír *07;
Libazsír *;

Félbarna kenyér *01;
félbarna kenyér;

Zöldhagyma *
zöldhagyma;

ALLERGÉNEK: 01 Glutén; 02 Rákfélék; 03 Tojás; 04 Hal; 05 Földimogyoró; 06 Szójabab; 07 Tej; 08 Diófélék; 09 Zeller; 10 Mustár; 11 Szezámmag; 12 Kén-dioxid; 13 Csillagfürt; 14 Puhatestűek; 15 Édesítő szer;

2024.04.24 Szerda

Túró csoki *07;
Túró csoki;

Energia: 382.2 kcal; Fehérje: 7.1 g; Zsír: 21.1 g; Tel.zsír: 6.3 g; Szénhidrat: 40.6 g;Só: 0.7 g;Cukor: 0.2 g; Kálcium: 0.0 g;

2024.04.25 Csütörtök

Tízórai

Kakaó *07;
kakaópor;kristálycukor;Tej /tömlős 1,5 % *;

Kis briós *01; 07; 03;
kis briós /47gr/;

Energia: 286.8 kcal; Fehérje: 9.5 g; Zsír: 6.8 g; Tel.zsír: 3.9 g; Szénhidrat: 46.2 g;Só: 0.4 g;Cukor: 23.9 g; Kálcium: 0.0 g;

Ebéd

Zöldfüszeres sajtkrémleves *07;
Alapok;félkemény sajtok;Tej /1,5%/ *;Tejszín kannában *;

Levesgyöngy *01; 07; 03;
levesgyöngy;

Panírozott halrúd *01; 04;
panirozott halrúd;

Petrezselymes burgonya *
Étolaj;petrezselyem zöld;Tisztított burgonya;Jódozott só;

Amerikai saláta *10; 03; 10; 07;
fejes káposzta;

Teljes kiőrlésű kenyér *01;
Teljeskiörlésü kenyér;

Energia: 1200.8 kcal; Fehérje: 27.1 g; Zsír: 82.4 g; Tel.zsír: 13.5 g; Szénhidrat: 91.4 g;Só: 0.8 g;Cukor: 9.7 g; Kálcium: 0.0 g;

Uzsonna

Sajtkrémes rúd *
Sajtkrémes rúd;

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; Kálcium: 0.0 g;

2024.04.26 Péntek

Tízórai

Gyümölcs tea/ csipkebogyó *
kristálycukor;Citromlé;Teafű/gyümölcsös Hugli;

Kockasajt *07;
Kockasajt /8 cikk 250g/ *;

Magvas zsemle *01; 06; 11;
Magvas zsemle *;

Energia: 268.3 kcal; Fehérje: 8.6 g; Zsír: 7.6 g; Tel.zsír: 1.3 g; Szénhidrat: 40.3 g;Só: 0.7 g;Cukor: 10.5 g; Kálcium: 0.0 g;

Ebéd

Zöldbableves *09; 01; 03; 07;
Ételízesítő sómentes;Étolaj;csemege paprika;fokhagyma;Kiskarika tészta 4 tojásos *;Tejföl kannában 12% -os. *;Ecet 10%-os;Jódozott só;Finomliszt /BL 55 / *;Zöldbab /fagy/;Tisztított

Tejbendara *07; 01;
Tej literes;Búzadara;kristálycukor;Jódozott só;

Kakaós cukor *
Porcukor;kakaópor;

ALLERGÉNEK: 01 Glutén; 02 Rákfélék; 03 Tojás; 04 Hal; 05 Földimogyoró; 06 Szójabab; 07 Tej; 08 Diófélék; 09 Zeller; 10 Mustár; 11 Szezámmag; 12 Kén-dioxid; 13 Csillagfürt; 14 Puhatestűek; 15 Édesítő szer; 01 Glut

ÉTLAP

2024.04.26 Péntek

Banán *
Banán;

Teljes kiőrlésű kenyér *01;
Teljeskiörlésü kenyér;

Energia: 734.9 kcal; Fehérje: 20.1 g; Zsír: 12.6 g; Tel.zsír: 5.0 g; Szénhidrat: 136.4 g;Só: 1.9 g;Cukor: 70.3 g; Kálcium: 0.0 g;

Uzsonna

Pizzás csiga *01; 07;
pizzás csiga 50gr.os.;

Energia: 226.7 kcal; Fehérje: 5.2 g; Zsír: 11.7 g; Tel.zsír: 5.2 g; Szénhidrat: 24.4 g;Só: 1.0 g;Cukor: 2.4 g; Kálcium: 0.0 g;

ALLERGÉNEK: 01 Glutén; 02 Rákfélék; 03 Tojás; 04 Hal; 05 Földimogyoró; 06 Szójabab; 07 Tej; 08 Diófélék; 09 Zeller; 10 Mustár; 11 Szezámmag; 12 Kén-dioxid; 13 Csillagfürt; 14 Puhatestűek; 15 Édesítő szer;