

Felsőiskolás
(11-14 év)

Hétfő
2017.05.01.

Kedd
2017.05.02.

Szerda
2017.05.03.

Csütörtök
2017.05.04.

Péntek
2017.05.05.

Tízórai

-Tejes kávé
-Briós
-Szezámagos rozsos kenyér

E:243,8, ZS:4,3, T:0,0, F:8,2, CH:42,6,
C:0,0
Allergén: G, L, S, T

-Citromos tea
-Csemege szalámi
-Szezámagos rozsos kenyér
-Zöldhagyma

E:165,6, ZS:2,5, T:0,0, F:5,2, CH:30,3,
C:0,0
Allergén: G, O, S

-Tej 1,5%-os
-Gabonapehely
-Szezámagos rozsos kenyér

E:220,0, ZS:3,2, T:0,1, F:7,7, CH:39,4,
C:4,7
Allergén: F, G, L, O, S

-Tej 1,5%-os
-Sajtos perec

E:212,2, ZS:5,5, T:0,0, F:6,5, CH:33,2,
C:0,0
Allergén: G, L, O, T

Ebéd

-Lebencsleves
-Bajai húsgombóc
-Szarvacska tészta
-Alma
-Búzacsírás Graham kenyér

E:930,7, ZS:37,6, T:0,6, F:35,8,
CH:101,4, C:1,9
Allergén: G, L, T

-Spárga leves
-Sült csirkecomb
-Petrezselymes burgonya
-Szilvamártás
-Búzacsírás Graham kenyér

E:861,9, ZS:24,0, T:0,0, F:41,5,
CH:114,6, C:1,3
Allergén: G, L, T

-Daragaluska leves
-Rántott sertésszelet
-Zöldborsófőzelék
-Banán
-Búzacsírás Graham kenyér

E:978,9, ZS:28,6, T:0,0, F:44,7,
CH:130,1, C:1,9
Allergén: G, T

-Lencseleves
-Rizsfelfűjt
-Cseresznye, befőtt
-Szilva, befőtt
-Búzacsírás Graham kenyér

E:943,0, ZS:29,2, T:0,0, F:33,1,
CH:131,9, C:7,6
Allergén: G, L, M, O, T

Uzsonna

-Gofri
-Főzött puding
-Tönkölyös kenyér

E:134,5, ZS:2,1, T:0,3, F:5,3, CH:21,2,
C:1,4
Allergén: F, G, L, O, T

-Körített túró
-Tönkölyös kenyér
-Banán

E:265,7, ZS:2,3, T:0,0, F:6,7, CH:51,3,
C:0,5
Allergén: G, L

-Paradicsomos Tonhal
-Tönkölyös kenyér

E:97,1, ZS:1,2, T:0,0, F:5,0, CH:14,3,
C:0,0
Allergén: G, H

-Zala felvágott
-Teavaj
-Tönkölyös kenyér
-Paradicsom

E:151,7, ZS:7,5, T:0,0, F:3,9, CH:14,5,
C:0,1
Allergén: G, L, O

Összesen

E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0,
C:0,0
Allergén: -

E:1 308,9, ZS:44,0, T:0,9, F:49,4,
CH:165,3, C:3,2
Allergén: F, G, L, O, S, T

E:1 293,1, ZS:28,8, T:0,0, F:53,4,
CH:196,2, C:1,8
Allergén: G, L, O, S, T

E:1 296,0, ZS:33,0, T:0,1, F:57,4,
CH:183,8, C:6,6
Allergén: F, G, H, L, O, S, T

E:1 306,9, ZS:42,1, T:0,0, F:43,5,
CH:179,7, C:7,7
Allergén: G, L, M, O, T

Jó étvágyat!

Étlapváltoztatás jogát fenntartjuk

Jelmagyarázat:

S: só (g)
ZS: zsír (g)
F: fehérje (g)
C: cukor (g)

E: energia (kcal)
T: telített zsírsav (g)
CH: szénhidrát (g)
Ca: kalcium (mg)

Allergén jelmagyarázat:

G: glutén, gabonák
L: laktóz, tej, tejtermékek
T: tojás, fehérje
F: földimogyoró

Z: zeller
R: rákfélék
H: halak
O: szója

D: diófélék, mandula, pisztácia
M: mustár
S: szezámag
K: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek

Felsőiskolás
(11-14 év)

Hétfő
2017.05.08.

Kedd
2017.05.09.

Szerda
2017.05.10.

Csütörtök
2017.05.11.

Péntek
2017.05.12.

Tízórai

-Kakaó
-Zsemle, vizes (1db 54g)
-Szezámagos rozsos kenyér

E:236,8, ZS:2,8, T:0,0, F:8,5, CH:44,0,
C:0,0
Allergén: G, L, S

-Tejberizs
-Kakaó öntet

E:143,0, ZS:1,5, T:0,0, F:4,1, CH:28,5,
C:3,5
Allergén: F, L

-Citromos tea
-Tejfölös túró
-Szezámagos rozsos kenyér
-Főtt burgonya

E:519,2, ZS:4,7, T:0,0, F:16,5,
CH:100,0, C:0,8
Allergén: G, L, S

-Tej 1,5%-os
-Kifli, sós v. tejes (1 db 44g)
-Szezámagos rozsos kenyér

E:251,4, ZS:3,4, T:0,0, F:9,4, CH:45,2,
C:0,0
Allergén: G, L, O, S

-Rostos őszibaracklé
-Kenőmájás
-Búzacsírás Graham kenyér
-Paradicsom

E:108,9, ZS:1,6, T:0,0, F:5,1, CH:17,0,
C:1,3
Allergén: G, L, O

Ebéd

-Reszeltészta leves
-Temesvári tokány
-Bulgur
-Alma
-Búzacsírás Graham kenyér

E:951,1, ZS:37,8, T:0,9, F:32,5,
CH:113,4, C:1,3
Allergén: G, L, T

-Gyümölcsleves
-Cigánypecsenye
-Hasábburgonya
-Csemege uborka
-Búzacsírás Graham kenyér

E:1 002,2, ZS:39,5, T:0,1, F:38,0,
CH:114,3, C:7,8
Allergén: G, L

-Magyaros burgonyaleves
-Sült sertéshús
-Töközelék
-Alma
-Búzacsírás Graham kenyér

E:875,2, ZS:45,5, T:0,0, F:32,1,
CH:70,0, C:1,6
Allergén: G, L, M, O, T, Z

-BrokkolikréMLEVES
-Rácós halfilé
-Citromos vajmártás
-Búzacsírás Graham kenyér

E:900,2, ZS:27,1, T:2,5, F:36,7,
CH:130,9, C:4,8
Allergén: G, H, L, T

-Csirkehúsleves
-Kigýórétes
-Csemege kukorica

E:1 077,7, ZS:35,1, T:0,0, F:47,3,
CH:134,2, C:5,7
Allergén: D, G, L, T, Z

Uzsonna

-Párizsikrém
-Tönkölyös kenyér
-Zöldhagyma

E:124,6, ZS:3,5, T:0,0, F:4,0, CH:15,1,
C:0,2
Allergén: G, L

-Joghurt, gyümölcsös
-Tönkölyös kenyér

E:178,9, ZS:3,4, T:0,0, F:7,6, CH:27,2,
C:16,4
Allergén: G, L

-Trappista sajt
-Tönkölyös kenyér
-Paradicsom

E:120,0, ZS:3,2, T:0,0, F:5,6, CH:14,6,
C:0,0
Allergén: G, L

-Gabonás keksz
-Alma

E:145,8, ZS:4,4, T:1,9, F:2,2, CH:17,1,
C:5,4
Allergén: F, G, L, O, T

-Pizza

E:177,2, ZS:5,9, T:0,0, F:6,9, CH:23,4,
C:1,0
Allergén: G, K, L

Összesen

E:1 312,5, ZS:44,1, T:0,9, F:45,0,
CH:172,5, C:1,6
Allergén: G, L, S, T

E:1 324,0, ZS:44,4, T:0,1, F:49,7,
CH:170,0, C:27,7
Allergén: F, G, L

E:1 514,4, ZS:53,5, T:0,0, F:54,3,
CH:184,6, C:2,4
Allergén: G, L, M, O, S, T, Z

E:1 297,5, ZS:34,9, T:4,4, F:48,3,
CH:193,2, C:10,2
Allergén: F, G, H, L, O, S, T

E:1 363,8, ZS:42,6, T:0,0, F:59,2,
CH:174,6, C:8,0
Allergén: D, G, K, L, O, T, Z

Jó étvágyat!

Étlapváltoztatás jogát fenntartjuk

Jelmagyarázat:

Allergén jelmagyarázat:

S: só (g) E: energia (kcal) G: glutén, gabonák Z: zeller D: diófélék, mandula, piztácia C: csillagfűrt
ZS: zsír (g) T: telített zsírsav (g) L: laktóz, tej, tejtermékek R: rákfélék M: mustár P: puhatestűek
F: fehérje (g) CH: szénhidrát (g) T: tojás, fehérje H: halak S: szezámag
C: cukor (g) Ca: kalcium (mg) F: földimogyoró O: szója K: szulfitok, kéndioxid