

Felsőiskolás
(11-14 év)

Hétfő
2017.11.06.

Kedd
2017.11.07.

Szerda
2017.11.08.

Csütörtök
2017.11.09.

Péntek
2017.11.10.

Tízórai

-Tej 1,5%-os
-Pizzás csiga
-Búzacsírás Graham kenyér

E:354,0, ZS:13,4, T:0,0, F:11,5,
CH:45,9, C:0,0
Allergén: G, L, O

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

E:273,8, ZS:3,0, T:0,0, F:9,2, CH:52,1,
C:0,0
Allergén: G, S

-Gyümölcs tea
-Lángos
-Szezámagos rozsos kenyér

E:259,3, ZS:6,6, T:0,0, F:6,9, CH:42,5,
C:0,0
Allergén: G, S

-Kakaó
-Sajtos stangli
-Szezámagos rozsos kenyér

E:229,9, ZS:5,9, T:0,0, F:7,5, CH:36,7,
C:0,0
Allergén: G, L, O, S

-Rostos őszibaracklé
-Trappista sajt
-Szezámagos rozsos kenyér
-Paradicsom

E:168,2, ZS:4,1, T:0,0, F:6,7, CH:24,5,
C:1,3
Allergén: G, L, S

Ebéd

-Húsgombóclevés
-Sült kolbász
-Tükörtojás
-Sárgaborsó főzelék
-Körte

E:1 155,9, ZS:63,5, T:0,0, F:48,8,
CH:89,0, C:1,0
Allergén: G, T

-Reszeltészta leves
-Rakott karfiol
-Alma
-Búzacsírás Graham kenyér

E:923,6, ZS:52,6, T:0,0, F:33,7,
CH:71,6, C:2,1
Allergén: G, L, T

-Spárga leves
-Borsos pulykatokány
-Párolt mexikói
zöldségkeverék
-Tésztaköret
-Körte

E:988,2, ZS:38,1, T:0,4, F:42,7,
CH:112,6, C:3,6
Allergén: G, L, M, O, T, Z

-Zeller krémleves
-Sajttal töltött rántott halfilé
-Főtt-sült burgonya
-Csemege uborka

E:915,9, ZS:30,9, T:2,3, F:27,0,
CH:128,1, C:3,3
Allergén: G, H, L, T, Z

-Gyümölcsleves
-Sertésborda parasztmódra
-Káposztasaláta
-Búzacsírás Graham kenyér

E:1 101,3, ZS:35,9, T:0,1, F:39,8,
CH:144,8, C:7,9
Allergén: G, L

Uzsonna

-Sonkakrém
-Tönkölyös kenyér
-Zöldpaprika

E:148,2, ZS:4,2, T:0,0, F:4,4, CH:14,5,
C:0,0
Allergén: G

-Gofri
-Meggy, dzsem

E:24,8, ZS:0,2, T:0,1, F:0,1, CH:5,5,
C:0,3
Allergén: F, G, O, T

-Vajkrém
-Tönkölyös kenyér
-Zöldpaprika

E:136,0, ZS:5,8, T:0,0, F:3,6, CH:14,7,
C:0,3
Allergén: G, L

-Vajas pogácsa
-Alma

E:231,3, ZS:6,8, T:0,0, F:7,0, CH:20,4,
C:0,5
Allergén: G, L, T

-Mogyorókrém
-Dió
-Tönkölyös kenyér

E:193,8, ZS:9,5, T:0,0, F:5,3, CH:20,7,
C:0,0
Allergén: D, F, G, L, O

Összesen

E:1 658,1, ZS:81,0, T:0,0, F:64,7,
CH:149,3, C:1,0
Allergén: G, L, O, T

E:1 222,2, ZS:55,8, T:0,1, F:42,9,
CH:129,1, C:2,4
Allergén: F, G, L, O, S, T

E:1 383,5, ZS:50,6, T:0,4, F:53,1,
CH:169,8, C:3,9
Allergén: G, L, M, O, S, T, Z

E:1 377,1, ZS:43,6, T:2,3, F:41,5,
CH:185,3, C:3,7
Allergén: G, H, L, O, S, T, Z

E:1 463,2, ZS:49,4, T:0,1, F:51,7,
CH:190,0, C:9,2
Allergén: D, F, G, L, O, S

Jó étvágyat!

Étlapváltoztatás jogát fenntartjuk

Jelmagyarázat:

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

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