

Felsőiskolás
(11-14 év)

Hétfő
2017.11.27.

Kedd
2017.11.28.

Szerda
2017.11.29.

Csütörtök
2017.11.30.

Péntek
2017.12.01.

Tízórai

-Tej 1,5%-os
-Pudingos rúd

E:260,1, ZS:12,2, T:0,0, F:5,7, CH:31,3,
C:0,0
Allergén: G, L, O, T

-Kakaó
-Kalács foszlós

E:165,6, ZS:2,0, T:0,0, F:6,1, CH:30,2,
C:0,0
Allergén: G, L, O, T

-Gyümölcs tea
-Kockasajt
-Zöldpaprika
-Szezámagos rozsos kenyér

E:157,3, ZS:2,1, T:0,0, F:4,5, CH:30,2,
C:0,0
Allergén: G, L, S

-Tejberizs
-Kakaó öntet
-Szezámagos rozsos kenyér

E:272,0, ZS:3,1, T:0,0, F:8,4, CH:52,6,
C:3,5
Allergén: F, 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

Ebéd

-Burgonyaleves
-Töltött paprika
-Lekváros palacsinta
-Alma
-Búzacsírás Graham kenyér

E:1 124,1, ZS:44,5, T:0,0, F:36,1,
CH:132,6, C:2,4
Allergén: G, T

-Sárgaborsóleves sertéshússal
-Mákos nudli
-Búzacsírás Graham kenyér
-Banán

E:1 158,0, ZS:29,4, T:0,0, F:40,2,
CH:176,8, C:1,7
Allergén: G, T

-Fokhagymakrémleves
-Stefánia Vagdalt
-Zöldbabfőzelék
-Alma
-Búzacsírás Graham kenyér

E:957,0, ZS:54,6, T:0,7, F:33,8,
CH:71,3, C:2,4
Allergén: G, L, T

-Karfiol leves
-Halfilé párizsiasan
-Burgonyapüré
-Csemege uborka
-Búzacsírás Graham kenyér

E:921,7, ZS:33,8, T:0,9, F:43,1,
CH:109,8, C:1,5
Allergén: G, H, T

-Piroslevű tészta leves
-Rizses hús
-Alma kompót
-Körte kompót
-Búzacsírás Graham kenyér

E:943,0, ZS:34,2, T:0,0, F:32,0,
CH:116,7, C:0,9
Allergén: G, T

Uzsonna

-Teavaj
-Trappista sajt
-Tönkölyös kenyér
-Paradicsom

E:151,1, ZS:6,6, T:0,0, F:5,7, CH:14,7,
C:0,0
Allergén: G, L

-Zala felvágott
-Teavaj
-Tönkölyös kenyér
-Zöldpaprika

E:151,6, ZS:7,5, T:0,0, F:3,9, CH:14,5,
C:0,1
Allergén: G, L, O

-Habos puding

E:141,2, ZS:4,9, T:0,0, F:3,1, CH:21,1,
C:0,0
Allergén: L

-Mogyorókrém
-Tönkölyös kenyér

E:131,0, ZS:3,4, T:0,0, F:3,8, CH:19,1,
C:0,0
Allergén: F, G, L, O

-Paradicsomos Tonhal
-Tönkölyös kenyér
-Zöldpaprika

E:98,0, ZS:1,2, T:0,0, F:5,0, CH:14,5,
C:0,0
Allergén: G, H

Összesen

E:1 535,3, ZS:63,3, T:0,0, F:47,5,
CH:178,5, C:2,4
Allergén: G, L, O, T

E:1 475,3, ZS:38,9, T:0,0, F:50,2,
CH:221,4, C:1,8
Allergén: G, L, O, T

E:1 255,5, ZS:61,6, T:0,7, F:41,4,
CH:122,6, C:2,4
Allergén: G, L, S, T

E:1 324,6, ZS:40,3, T:0,9, F:55,2,
CH:181,5, C:5,0
Allergén: F, G, H, L, O, S, T

E:1 292,4, ZS:38,8, T:0,0, F:46,4,
CH:176,4, C:0,9
Allergén: G, H, L, O, S, 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, kén-dioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek

Felsőiskolás
(11-14 év)

Hétfő
2017.12.04.

Kedd
2017.12.05.

Szerda
2017.12.06.

Csütörtök
2017.12.07.

Péntek
2017.12.08.

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

-Banán turmix
-Magvas zsemle

E:158,0, ZS:3,1, T:0,0, F:4,7, CH:27,3,
C:0,0
Allergén: D, G, O, S

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

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
-Lekváros bukta
-Szezámagos rozsos kenyér

E:318,8, ZS:5,6, T:0,0, F:10,3, CH:55,6,
C:0,0
Allergén: G, L, S

-Tej 1,5%-os
-Gépsonka
-Paradicsom
-Búzacsírás Graham kenyér

E:142,8, ZS:3,7, T:0,0, F:6,9, CH:20,1,
C:0,0
Allergén: G

Ebéd

-Zöldségleves
-Rántott sertésmáj
-Hagymás burgonya
-Szilvamártás
-Búzacsírás Graham kenyér

E:1 023,0, ZS:26,5, T:0,0, F:41,5,
CH:148,3, C:1,6
Allergén: G, L, T, Z

-Csontleves
-Milánói makaróni
-Búzacsírás Graham kenyér
-Alma

E:1 073,8, ZS:45,6, T:0,1, F:40,7,
CH:112,5, C:3,7
Allergén: G, L, T, Z

-Tarhonyaleves
-Csirkepörkölt
-Tökfőzelék
-Banán
-Búzacsírás Graham kenyér

E:818,0, ZS:27,7, T:0,0, F:36,8,
CH:100,5, C:1,4
Allergén: G, L, T

-Zsemlegombóc leves
-Rakott karfiol
-Alma
-Tönkölyös kenyér

E:851,5, ZS:48,8, T:0,0, F:32,5,
CH:61,8, C:2,1
Allergén: G, L, T

-Karlalábéleves
-Brassói aprópecsenye
-Csicsóka saláta

E:1 160,6, ZS:57,2, T:0,0, F:35,7,
CH:118,8, C:3,1
Allergén: G, T

Uzsonna

-Vasi sajtkrém
-Tönkölyös kenyér
-Zöldpaprika

E:110,5, ZS:3,1, T:0,0, F:3,6, CH:14,6,
C:0,0
Allergén: G, L

-Gofri
-Főzött puding

E:48,2, ZS:1,3, T:0,3, F:2,1, CH:6,9,
C:1,4
Allergén: F, G, L, O, T

-Tejbedara
-Kakaó öntet

E:126,0, ZS:0,9, T:0,0, F:3,4, CH:25,8,
C:3,5
Allergén: F, G, L

-Méz
-Sárgarépa
-Tönkölyös kenyér

E:116,8, ZS:0,9, T:0,0, F:3,5, CH:22,2,
C:0,8
Allergén: G

-Baromfi májkrém
-Alma
-Tönkölyös kenyér

E:274,4, ZS:16,3, T:5,3, F:7,3, CH:15,9,
C:0,4
Allergén: G, L

Összesen

E:1 377,3, ZS:34,0, T:0,0, F:53,4,
CH:205,5, C:1,6
Allergén: G, L, S, T, Z

E:1 280,0, ZS:50,0, T:0,4, F:47,5,
CH:146,7, C:5,1
Allergén: D, F, G, L, O, S, T, Z

E:1 463,3, ZS:33,3, T:0,0, F:56,7,
CH:226,3, C:5,7
Allergén: F, G, L, S, T

E:1 287,1, ZS:55,4, T:0,0, F:46,2,
CH:139,6, C:2,9
Allergén: G, L, S, T

E:1 577,7, ZS:77,2, T:5,3, F:49,9,
CH:154,8, C:3,5
Allergén: G, L, 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