

Felsőiskolás
(11-14 év)

Hétfő
2018.01.22.

Kedd
2018.01.23.

Szerda
2018.01.24.

Csütörtök
2018.01.25.

Péntek
2018.01.26.

Tízórai

-Tej 1,5%-os
-Kuglóf

E:205,3, ZS:5,4, T:0,0, F:7,0, CH:32,1,
C:0,0
Allergén: G, L, O, T

-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

-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

-Kakaó
-Kifli, sós v. tejes (1 db 44g)

E:130,5, ZS:1,7, T:0,0, F:5,0, CH:23,4,
C:0,0
Allergén: G, L, O

-Karamellás tej
-Teavaj
-Paradicsom
-Szezámagos rozsos kenyér

E:209,5, ZS:5,9, T:0,0, F:6,1, CH:32,9,
C:0,0
Allergén: G, L, S

Ebéd

-Zöldségleves
-Paradicsomos húsgombóc
-Főtt burgonya
-Búzacsírás Graham kenyér

E:979,9, ZS:29,7, T:0,0, F:35,3,
CH:137,1, C:1,7
Allergén: G, T, Z

-Sertéshúsleves
-Burgonyás pogácsa,
lekvárral
-Banán
-Búzacsírás Graham kenyér

E:989,8, ZS:17,9, T:0,0, F:30,0,
CH:171,2, C:0,6
Allergén: G, L, T, Z

-Hamis gulyás leves
-Halfilé párizsiasan
-Rizibizi
-Meggymártás
-Búzacsírás Graham kenyér

E:1 028,6, ZS:34,8, T:0,9, F:41,8,
CH:142,7, C:1,5
Allergén: G, H, L, T, Z

-Burgonyaleves
-Borsos pulykatokány
-Párolt mexikói
zöldségkeverék
-Tésztaköret
-Búzacsírás Graham kenyér

E:1 097,4, ZS:42,5, T:0,4, F:47,5,
CH:125,1, C:3,6
Allergén: G, L, M, O, T, Z

-Tarhonyaleves
-Sült csirkecomb
-Hajában sült burgonya
-Párolt kukorica
-Rántott sajt

E:853,3, ZS:37,8, T:0,0, F:46,9,
CH:75,6, C:2,0
Allergén: G, L, M, O, T, Z

Uzsonna

-Trappista sajt
-Alma
-Tönkölyös kenyér

E:149,9, ZS:3,2, T:0,0, F:6,0, CH:15,1,
C:0,0
Allergén: G, L

-Párizsikrém
-Tönkölyös kenyér
-Zöldpaprika

E:123,7, ZS:3,5, T:0,0, F:3,9, CH:15,0,
C:0,2
Allergén: G, L

-Zabpehely(almás-fahéjas)
-Tej 1,5%-os

E:99,3, ZS:5,4, T:0,1, F:2,7, CH:9,3,
C:2,8
Allergén: G, L, T

-Nápolyi
-Alma

E:118,8, ZS:4,1, T:0,0, F:1,5, CH:11,8,
C:0,0
Allergén: L, T

-Szilvaíz, natúr
-Búzacsírás Graham kenyér
-Tönkölyös kenyér

E:258,5, ZS:1,9, T:0,0, F:7,2, CH:50,0,
C:0,0
Allergén: G

Összesen

E:1 335,2, ZS:38,3, T:0,0, F:48,3,
CH:184,4, C:1,7
Allergén: G, L, O, T, Z

E:1 385,4, ZS:24,5, T:0,0, F:42,3,
CH:238,8, C:4,3
Allergén: F, G, L, S, T, Z

E:1 647,0, ZS:45,0, T:1,0, F:61,0,
CH:252,0, C:5,2
Allergén: G, H, L, S, T, Z

E:1 346,7, ZS:48,3, T:0,4, F:54,0,
CH:160,2, C:3,6
Allergén: G, L, M, O, T, Z

E:1 321,4, ZS:45,5, T:0,0, F:60,2,
CH:158,5, C:2,0
Allergén: G, L, M, O, S, T, Z

Jó étvágyat!

Étlapváltoztatás jogát fenntartjuk

Jelmagyarázat:

S: só (g) E: energia (kcal)
ZS: zsír (g) T: telített zsírsav (g)
F: fehérje (g) CH: szénhidrát (g)
C: cukor (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: csillagfürt
P: puhatestűek

<i>Felsőiskolás</i> (11-14 év)	<i>Hétfő</i> 2018.01.29.	<i>Kedd</i> 2018.01.30.	<i>Szerda</i> 2018.01.31.	<i>Csütörtök</i> 2018.02.01.	<i>Péntek</i> 2018.02.02.
<i>Tízórai</i>	-Tej 1,5%-os -Kakaós csiga	-Tejes kávé -Kalács foszlós -Szezámagos rozsos kenyér	-Gyümölcs tea -Vajkrém -Paradicsom -Szezámagos rozsos kenyér	-Banán turmix -Sajtos stangli	-Tej 1,5%-os -Sajtos pizza
	E:284,6, ZS:13,7, T:0,0, F:6,0, CH:35,9, C:0,0 Allergén: G, O	E:292,7, ZS:3,6, T:0,0, F:10,2, CH:54,1, C:0,0 Allergén: G, O, S, T	E:201,7, ZS:6,7, T:0,0, F:4,6, CH:30,5, C:0,3 Allergén: G, L, S	E:137,9, ZS:4,4, T:0,0, F:3,9, CH:20,7, C:0,0 Allergén: G, L, O	E:365,5, ZS:8,7, T:0,0, F:13,7, CH:56,2, C:0,0 Allergén: G, L, O
<i>Ebéd</i>	-Karfiol leves -Brassói aprópecsenye -Uborkasaláta -Búzacsírás Graham kenyér -Alma	-Rizsleves -Csirkepörkölt -Zöldbabfőzelék -Búzacsírás Graham kenyér -Banán	-Spárgakrémleves -Rakott burgonya kolbásszal -Csemege uborka -Búzacsírás Graham kenyér -Alma	-Paradicsomleves -Búbos szelet -Petrezselymes burgonya -Csicsóka saláta	-Szárzabbaleves -Rizsfelfújt -Cseresznye, befőtt -Körte befőtt -Búzacsírás Graham kenyér
	E:1 253,7, ZS:60,6, T:0,0, F:39,5, CH:124,2, C:1,0 Allergén: G, L, T	E:795,3, ZS:23,1, T:0,0, F:37,2, CH:105,5, C:1,4 Allergén: G, L	E:942,6, ZS:51,7, T:0,6, F:29,6, CH:77,7, C:2,5 Allergén: G, L, T	E:1 074,4, ZS:37,8, T:0,0, F:43,6, CH:134,0, C:4,3 Allergén: G, L, T	E:1 008,6, ZS:29,3, T:0,0, F:35,4, CH:147,0, C:2,0 Allergén: G, L, M, O, T, Z
<i>Uzsonna</i>	-Főzött puding -Keksz -Szörp	-Méz -Dió -Tönkölyös kenyér	-Sonkakrém -Tönkölyös kenyér -Paradicsom	-Gabonás keksz -Alma	-Csemege szalámi -Zsemle, vizes (1db 54g) -Zöldpaprika
	E:80,4, ZS:1,6, T:0,1, F:2,9, CH:13,2, C:3,2 Allergén: G, L, O, T	E:170,4, ZS:6,9, T:0,0, F:4,7, CH:21,8, C:0,8 Allergén: D, G	E:148,4, ZS:4,2, T:0,0, F:4,4, CH:14,5, C:0,0 Allergén: G	E:145,8, ZS:4,4, T:1,9, F:2,2, CH:17,1, C:5,4 Allergén: F, G, L, O, T	E:83,2, ZS:1,1, T:0,0, F:3,3, CH:14,5, C:0,0 Allergén: G, O
<i>Összesen</i>	E:1 618,7, ZS:75,9, T:0,1, F:48,3, CH:173,3, C:4,2 Allergén: G, L, O, T	E:1 258,4, ZS:33,6, T:0,0, F:52,2, CH:181,4, C:2,2 Allergén: D, G, L, O, S, T	E:1 292,7, ZS:62,6, T:0,6, F:38,6, CH:122,7, C:2,8 Allergén: G, L, S, T	E:1 358,1, ZS:46,6, T:1,9, F:49,8, CH:171,8, C:9,8 Allergén: F, G, L, O, T	E:1 457,3, ZS:39,1, T:0,0, F:52,4, CH:217,8, C:2,0 Allergén: G, L, M, 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	