

Felsőiskolás
(11-14 év)

Hétfő
2018.04.09.

Kedd
2018.04.10.

Szerda
2018.04.11.

Csütörtök
2018.04.12.

Péntek
2018.04.13.

Tízórai

-Tej 1,5%-os
-Sajtos percc
-Szezámagos rozsos kenyér

E:341,2, ZS:7,1, T:0,0, F:10,8, CH:57,4,
C:0,0
Allergén: G, L, O, S, T

-Kakaó
-Kalács foszlós
-Szezámagos rozsos kenyér

E:294,6, ZS:3,6, T:0,0, F:10,4, CH:54,3,
C:0,0
Allergén: G, L, O, S, T

-Gyümölcs tea
-Kockasajt
-Szezámagos rozsos kenyér
-Zöldpaprika

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

-Tejes kávé
-Briós

E:114,8, ZS:2,6, T:0,0, F:4,0, CH:18,5,
C:0,0
Allergén: G, L, T

-Tej 1,5%-os
-Sajtos stangli
-Szezámagos rozsos kenyér

E:221,9, ZS:5,9, T:0,0, F:7,6, CH:34,4,
C:0,0
Allergén: G, L, O, S

Ebéd

-Burgonyagombóc leves
-Székelykáposzta
-Alma
-Kakaós kevert sütemény
-Búzacsírás Graham kenyér

E:952,0, ZS:36,9, T:0,0, F:33,2,
CH:110,9, C:1,0
Allergén: G, L, T

-Karfiol leves
-Rakott burgonya kolbásszal
-Csicsóka saláta
-Búzacsírás Graham kenyér

E:943,5, ZS:46,7, T:0,0, F:32,8,
CH:94,7, C:4,3
Allergén: G, L, T

-Csontleves
-Borsos pulykatokány
-Tésztaköret
-Párolt mexikói
zöldségkeverék
-Alma

E:992,3, ZS:42,3, T:0,5, F:44,2,
CH:96,5, C:3,7
Allergén: G, L, M, O, T, Z

-Paradicsomleves
-Kisasszony szelet
-Főtt-sült burgonya
-Müzli szelet piros
gyümölcsös

E:1151,6, ZS:40,3, T:0,7, F:46,7,
CH:143,0, C:8,2
Allergén: D, F, G, L, O, S, T

-Zsemlegombóc leves
-Párolt marhaszelet
-Vadas mártás
-Szarvacskás tészta
-Alma

E:870,3, ZS:30,4, T:0,0, F:39,8,
CH:98,1, C:1,6
Allergén: G, L, M, T

Uzsonna

-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

-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

-Teavaj
-Méz
-Dió
-Tönkölyös kenyér

E:201,5, ZS:10,2, T:0,0, F:4,8, CH:21,8,
C:0,8
Allergén: D, G, 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

-Vasi sajtkrém
-Tönkölyös kenyér
-Zöldpaprika
-Búzacsírás Graham kenyér

E:201,9, ZS:4,2, T:0,0, F:7,1, CH:31,4,
C:0,0
Allergén: G, L

Összesen

E:1391,3, ZS:45,2, T:0,0, F:49,0,
CH:182,7, C:1,0
Allergén: G, H, L, O, S, T

E:1383,9, ZS:54,7, T:1,9, F:45,4,
CH:166,2, C:9,7
Allergén: F, G, L, O, S, T

E:1351,1, ZS:54,6, T:0,5, F:53,4,
CH:148,5, C:4,5
Allergén: D, G, L, M, O, S, T, Z

E:1397,3, ZS:46,3, T:0,7, F:54,5,
CH:180,6, C:8,2
Allergén: D, F, G, L, O, S, T

E:1294,1, ZS:40,5, T:0,0, F:54,5,
CH:163,9, C:1,6
Allergén: G, L, M, O, S, T

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