

Felsőiskolás
(11-14 év)

Hétfő
2018.04.23.

Kedd
2018.04.24.

Szerda
2018.04.25.

Csütörtök
2018.04.26.

Péntek
2018.04.27.

Tízórai

-Tejes kávé
-Sajtos pogácsa
-Szezámagos rozsos kenyér

E:357,2, ZS:11,8, T:0,0, F:15,2,
CH:46,2, C:0,0
Allergén: G, L, O, S, 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:518,8, ZS:4,7, T:0,0, F:16,5, CH:99,9,
C:0,8
Allergén: G, L, S

-Tej 1,5%-os
-Pudingos rúd
-Szezámagos rozsos kenyér

E:389,1, ZS:13,8, T:0,0, F:10,0,
CH:55,4, C:0,0
Allergén: G, L, O, S, T

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

E:267,9, ZS:6,1, T:0,0, F:8,5, CH:44,0,
C:0,0
Allergén: G, L, S

Ebéd

-Burgonyaleves
-Töltött tök
-Piskóta szelet
-Búzacsírás Graham kenyér
-Alma

E:855,5, ZS:36,5, T:0,0, F:32,5,
CH:88,2, C:5,2
Allergén: G, L, T

-Gulyásleves
-Káposztás kocka
-Búzacsírás Graham kenyér
-Narancs

E:896,4, ZS:21,4, T:0,0, F:32,9,
CH:142,3, C:0,5
Allergén: G, L, T, Z

-Zöldségleves
-Lecsős sertésszelet
-Bulgur
-Búzacsírás Graham kenyér
-Alma

E:932,1, ZS:31,3, T:0,0, F:44,8,
CH:116,3, C:2,4
Allergén: G, T, Z

-Rizsleves
-Csirkepörkölt
-Zöldbabfőzelék
-Búzacsírás Graham kenyér
-Narancs

E:699,3, ZS:23,1, T:0,0, F:36,2,
CH:87,2, C:1,4
Allergén: G, L

-Daragaluska leves
-Sült csirkecomb
-Rántott sajt
-Rántott tök
-Párolt zöldborsó

E:976,3, ZS:47,0, T:0,0, F:50,6,
CH:81,1, C:2,7
Allergén: G, L, M, O, T, Z

Uzsonna

-Teavaj
-Trappista sajt
-Uborka
-Tönkölyös kenyér

E:159,7, ZS:6,6, T:0,0, F:6,4, CH:15,8,
C:0,0
Allergén: G, L

-Pizza

E:208,6, ZS:8,8, T:0,0, F:7,9, CH:23,4,
C:1,0
Allergén: G, K, L, O

-Habos puding

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

-Méz
-Dió
-Tönkölyös kenyér

E:170,4, ZS:6,9, T:0,0, F:4,7, CH:21,8,
C:0,8
Allergén: D, G

-Gofri
-Meggy, dzsem
-Tönkölyös kenyér

E:111,0, ZS:1,0, T:0,1, F:3,3, CH:19,8,
C:0,3
Allergén: F, G, O, T

Összesen

E:1 372,4, ZS:54,9, T:0,0, F:54,2,
CH:150,3, C:5,2
Allergén: G, L, O, S, T

E:1 376,9, ZS:33,3, T:0,0, F:49,2,
CH:218,3, C:4,9
Allergén: F, G, K, L, O, S, T, Z

E:1 592,1, ZS:41,0, T:0,0, F:64,4,
CH:237,3, C:3,2
Allergén: G, L, S, T, Z

E:1 258,8, ZS:43,9, T:0,0, F:50,9,
CH:164,4, C:2,2
Allergén: D, G, L, O, S, T

E:1 355,2, ZS:54,1, T:0,2, F:62,4,
CH:144,9, C:2,9
Allergén: F, G, L, M, O, S, T, Z

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

Felsőiskolás
(11-14 év)

Hétfő
2018.04.30.

Kedd
2018.05.01.

Szerda
2018.05.02.

Csütörtök
2018.05.03.

Péntek
2018.05.04.

Tízórai

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

E:334,3, ZS:7,0, T:0,0, F:11,3, CH:56,3,
C:0,0
Allergén: G, L, O, S, T

-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

-Banán turmix
-Kifli, sós v. tejes (1 db 44g)
-Szezámagos rozsos kenyér

E:296,5, ZS:3,5, T:0,0, F:9,9, CH:55,6,
C:0,0
Allergén: G, L, O, S

Ebéd

-Szárzabableves
-Rizsfelfűjt
-Búzacsírás Graham kenyér
-Gyümölcs saláta

E:988,3, ZS:30,1, T:0,0, F:35,5,
CH:141,1, C:2,3
Allergén: G, L, M, O, T, Z

-Karalábéleves
-Rácós halfilé
-Citromos vajmártás
-Búzacsírás Graham kenyér
-Alma

E:885,7, ZS:22,0, T:0,9, F:37,6,
CH:131,0, C:2,4
Allergén: G, H, L, T

-Brokkolikrémleves
-Rakott spárga
-Búzacsírás Graham kenyér
-Alma

E:989,2, ZS:60,8, T:1,7, F:34,2,
CH:64,5, C:3,7
Allergén: G, L, T

Uzsonna

-Kenőmájas
-Paradicsom
-Tönkölyös kenyér

E:98,3, ZS:1,3, T:0,0, F:4,8, CH:14,5,
C:0,0
Allergén: G, L, O

-Körített túró
-Zöldpaprika
-Tönkölyös kenyér

E:109,1, ZS:2,3, T:0,0, F:4,8, CH:15,1,
C:0,5
Allergén: G, L

-Csemege szalámi
-Zöldpaprika
-Tönkölyös kenyér

E:99,0, ZS:1,7, T:0,0, F:4,2, CH:14,5,
C:0,0
Allergén: G, O

Összesen

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

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

E:1 421,0, ZS:38,5, T:0,0, F:51,6,
CH:211,9, C:2,3
Allergén: G, L, M, O, S, T, Z

E:1 254,1, ZS:30,9, T:0,9, F:49,2,
CH:188,6, C:2,9
Allergén: G, H, L, S, T

E:1 384,7, ZS:66,1, T:1,7, F:48,3,
CH:134,6, C:3,7
Allergén: G, 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, kéndioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek