

Felsőiskolás

(11-14 év)

Hétfő

2018.05.21.

Kedd

2018.05.22.

Szerda

2018.05.23.

Csütörtök

2018.05.24.

Péntek

2018.05.25.

Tízórai

-Karamellás tej
-Delma margarin
-Paradicsom
-Szezámagos rozsos kenyér

E:215,6, ZS:4,2, T:0,0, F:6,0, CH:32,9,
C:0,0
Allergén: G, S

-Gyümölcs tea
-Vasi sajtkrém
-Zöldpaprika
-Szezámagos rozsos kenyér

E:176,2, ZS:4,0, T:0,0, F:4,6, CH:30,3,
C:0,0
Allergén: G, L, S

-Tej 1,5%-os
-Magvas zsemle
-Szezámagos rozsos kenyér

E:242,0, ZS:4,7, T:0,0, F:8,4, CH:41,0,
C:0,0
Allergén: D, G, O, S

-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

Ebéd

-Daragaluska leves
-Milánói makaróni
-Alma

E:981,1, ZS:44,9, T:0,1, F:36,8,
CH:95,0, C:3,8
Allergén: G, L, T

-Gyümölcsleves
-Brassói aprópecsenye
-Csicsóka saláta

E:1145,8, ZS:53,8, T:0,1, F:31,9,
CH:123,8, C:10,0
Allergén: G, L

-Tojásleves
-Halfilé párizsian
-Tökfőzelék
-Banán
-Búzacsírás Graham kenyér

E:865,2, ZS:40,2, T:0,9, F:37,2,
CH:93,5, C:1,9
Allergén: G, H, L, T

-Zöldségleves
-Sült csirkecomb
-Burgonyapüré
-Szilvamártás
-Búzacsírás Graham kenyér

E:943,4, ZS:25,6, T:0,0, F:46,2,
CH:118,9, C:0,9
Allergén: G, L, M, O, T, Z

Uzsonna

-Méz
-Tönkölyös kenyér

E:107,6, ZS:0,8, T:0,0, F:3,2, CH:20,1,
C:0,8
Allergén: G

-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

-Baromfi májkrém
-Paradicsom
-Tönkölyös kenyér

E:244,4, ZS:16,3, T:5,3, F:6,9, CH:15,4,
C:0,4
Allergén: G, L

-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

Összesen

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

E:1304,2, ZS:49,9, T:0,1, F:46,1,
CH:148,0, C:4,6
Allergén: G, L, S, T

E:1421,3, ZS:63,2, T:0,2, F:39,3,
CH:163,4, C:12,9
Allergén: G, L, S, T

E:1351,6, ZS:61,2, T:6,2, F:52,6,
CH:149,8, C:2,3
Allergén: D, G, H, L, O, S, T

E:1383,8, ZS:33,6, T:2,0, F:58,8,
CH:190,4, C:6,4
Allergén: F, G, L, M, O, S, T, Z

Jó étvágyat!

Étlapváltoztatás jogát fenntartjuk

Jelmagyarázat:

Allergén jelmagyarázat:

S: só (g) E: energia (kcal) G: glutén, gabonák Z: zeller D: diófélék, mandula, pisztácia 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, kén-dioxid

Felsőiskolás
(11-14 év)

Hétfő
2018.05.28.

Kedd
2018.05.29.

Szerda
2018.05.30.

Csütörtök
2018.05.31.

Péntek
2018.06.01.

Tízórai

-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
-Zala felvágott
-Paradicsom
-Szezámagos rozsos kenyér

E:192,7, ZS:6,0, T:0,0, F:6,9, CH:27,5,
C:0,1
Allergén: G, O, S

-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

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

E:351,1, ZS:11,9, T:0,0, F:15,5,
CH:44,1, C:0,0
Allergén: G, L, O, S, T

-Eperturmix
-Sajtos stangli
-Búzacsírás Graham kenyér

E:208,7, ZS:5,4, T:0,0, F:7,0, CH:33,3,
C:0,9
Allergén: G, L, O

Ebéd

-Zeller krémleves
-Rakott zöldbab
-Alma
-Búzacsírás Graham kenyér

E:971,8, ZS:56,6, T:0,9, F:32,5,
CH:72,0, C:2,9
Allergén: G, L, T, Z

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

E:1035,5, ZS:29,5, T:0,0, F:38,7,
CH:149,6, C:6,3
Allergén: G, T

-Piroslevű tészta leves
-Tökmagos Rántott sertésszelet
-Finomfőzelék
-Alma
-Búzacsírás Graham kenyér

E:942,0, ZS:36,5, T:0,0, F:44,0,
CH:97,9, C:1,8
Allergén: G, T

-Kertész leves
-Marhapörkölt
-Pírtott tarhonya
-Céklasaláta
-Búzacsírás Graham kenyér

E:773,3, ZS:23,7, T:0,0, F:40,4,
CH:95,2, C:1,0
Allergén: G, T

-Karlábéleves
-Cigánypecsenye
-Hasábburgonya
-Uborkasaláta
-Alma

E:983,4, ZS:42,4, T:0,0, F:39,5,
CH:97,8, C:1,0
Allergén: G, L, T

Uzsonna

-Teavaj
-Trappista sajt
-Zöldpaprika
-Tökölyös kenyér

E:150,9, ZS:6,6, T:0,0, F:5,7, CH:14,6,
C:0,0
Allergén: G, L

-Csemege szalámi
-Tökölyös kenyér
-Zöldpaprika

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

-Habos puding
-Tökölyös kenyér

E:227,5, ZS:5,7, T:0,0, F:6,4, CH:35,4,
C:0,0
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

-Kenőmájas
-Paradicsom
-Tökölyös kenyér

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

Összesen

E:1394,6, ZS:66,3, T:1,0, F:46,5,
CH:139,3, C:6,4
Allergén: F, G, L, S, T, Z

E:1327,3, ZS:37,2, T:0,0, F:49,7,
CH:191,5, C:6,4
Allergén: G, O, S, T

E:1326,8, ZS:44,3, T:0,0, F:54,9,
CH:163,5, C:1,8
Allergén: G, L, S, T

E:1355,7, ZS:42,4, T:0,0, F:62,9,
CH:159,7, C:1,5
Allergén: G, L, O, S, T

E:1290,5, ZS:49,1, T:0,0, F:51,3,
CH:145,6, C:1,9
Allergén: G, L, O, T

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