

Felsőiskolás
(11-14 év)

Hétfő
2018.09.10.

Kedd
2018.09.11.

Szerda
2018.09.12.

Csütörtök
2018.09.13.

Péntek
2018.09.14.

Tízórai

-Tejbedara
-Kakaó öntet
-Szezámagos rozsos kenyér

E:255,0, ZS:2,6, T:0,0, F:7,6, CH:49,9,
C:3,5
Allergén: F, G, L, S

-Karamellás tej
-Zsemle, vizes (1db 54g)
-Teavaj

E:150,0, ZS:4,4, T:0,0, F:4,2, CH:23,0,
C:0,0
Allergén: G, L

-Gyümölcs tea
-Kockasajt
-Paradicsom
-Szezámagos rozsos kenyér

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

-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

-Rostos őszibaracklé
-Gépsonka
-Zöldpaprika
-Szezámagos rozsos kenyér

E:156,5, ZS:3,3, T:0,0, F:5,7, CH:24,3,
C:1,3
Allergén: G, S

Ebéd

-Spárga leves
-Tarhonyás hús csirkéből
-Céklasaláta
-Alma
-Búzacsírás Graham kenyér

E:803,1, ZS:18,2, T:0,0, F:42,4,
CH:106,0, C:1,0
Allergén: G, T

-Paradicsomleves
-Brassói aprópecsenye
-Uborkasaláta
-Búzacsírás Graham kenyér

E:1 276,2, ZS:62,2, T:0,0, F:38,1,
CH:132,6, C:1,5
Allergén: G, L, T

-Piroslevű tészta leves
-Stefánia Vagdalt
-Zöldbabfőzelék
-Szőlő
-Búzacsírás Graham kenyér

E:979,3, ZS:46,1, T:0,0, F:35,9,
CH:99,3, C:2,1
Allergén: G, L, O, T

-Hamis gulyás leves
-Tökmagos Rántott sertésszelet
-Rizibizi
-Paradicsomsaláta
-Búzacsírás Graham kenyér

E:1 059,6, ZS:36,9, T:0,0, F:43,9,
CH:133,4, C:1,8
Allergén: G, L, T, Z

-Scsí leves
-Mákos metélt
-Szőlő
-Búzacsírás Graham kenyér

E:1 024,1, ZS:32,6, T:0,0, F:32,7,
CH:144,3, C:1,9
Allergén: G, L, O, T

Uzsonna

-Vasi sajtkrém
-Zöldpaprika
-Tönkölyös kenyér

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

-Joghurt, gyümölcsös
-Korpás kifli

E:315,8, ZS:4,4, T:0,0, F:11,9, CH:54,8,
C:16,4
Allergén: G, L, O

-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

-Párizsi felvágott
-Delma margarin
-Paradicsom
-Tönkölyös kenyér

E:137,4, ZS:3,6, T:0,0, F:3,9, CH:14,6,
C:0,0
Allergén: G, L

Összesen

E:1 168,7, ZS:23,9, T:0,1, F:53,6,
CH:170,5, C:4,5
Allergén: F, G, L, S, T

E:1 572,0, ZS:71,0, T:1,9, F:44,5,
CH:172,7, C:6,9
Allergén: F, G, L, O, T

E:1 452,6, ZS:52,6, T:0,0, F:52,2,
CH:184,4, C:18,5
Allergén: G, L, O, S, T

E:1 412,4, ZS:46,2, T:0,0, F:55,3,
CH:186,9, C:1,8
Allergén: F, G, L, O, S, T, Z

E:1 318,0, ZS:39,6, T:0,0, F:42,3,
CH:183,2, C:3,2
Allergén: G, L, O, S, 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

Felsőiskolás
(11-14 év)

Hétfő
2018.09.17.

Kedd
2018.09.18.

Szerda
2018.09.19.

Csütörtök
2018.09.20.

Péntek
2018.09.21.

Tízórai

-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

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

E:146,9, ZS:1,8, T:0,0, F:5,3, CH:27,3,
C:0,9
Allergén: G, L, O

-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

-Kakaó
-Sajtos pereg

E:220,2, ZS:5,4, T:0,0, F:6,4, CH:35,5,
C:0,0
Allergén: G, L, O, T

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

E:350,6, ZS:11,9, T:0,0, F:9,3, CH:51,0,
C:0,0
Allergén: G, L, O, S, T

Ebéd

-Burgonyagombóc leves
-Töltött paprika
-Müzli szelet piros
gyümölcsös
-Alma
-Búzacsírás Graham kenyér

E:866,2, ZS:33,8, T:0,7, F:29,7,
CH:100,2, C:9,1
Allergén: D, F, G, L, O, S, T

-Zeller krémleves
-Borsos pulykatokány
-Párolt mexikói
zöldségkeverék
-Tésztaköret
-Búzacsírás Graham kenyér

E:1131,2, ZS:47,7, T:1,5, F:48,1,
CH:121,9, C:4,5
Allergén: G, L, M, O, T, Z

-Kertész leves
-Rácos halfilé
-Citromos vajmártás
-Szőlő

E:897,8, ZS:23,9, T:0,9, F:35,5,
CH:137,7, C:2,5
Allergén: G, H, L, O, T, Z

-Frankfurti leves
-Rántott saslik
-Búzacsírás Graham kenyér

E:1067,9, ZS:61,0, T:0,0, F:53,7,
CH:69,3, C:2,3
Allergén: G, L, M, O, T, Z

-Sárgaborsóleves sertéshússal
-Rizsfelfűjt
-Gyümölcs saláta
-Búzacsírás Graham kenyér

E:955,4, ZS:31,8, T:0,0, F:35,5,
CH:129,3, C:2,1
Allergén: G, L, T

Uzsonna

-Paradicsomos Tonhal
-Zöldpaprika
-Tönkölyös kenyér

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

-Szilvaíz, natúr
-Tönkölyös kenyér

E:167,2, ZS:0,8, T:0,0, F:3,7, CH:33,2,
C:0,0
Allergén: G

-Vajkrém
-Paradicsom
-Tönkölyös kenyér

E:136,1, ZS:5,8, T:0,0, F:3,6, CH:14,8,
C:0,3
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

-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:1315,4, ZS:46,9, T:0,7, F:50,2,
CH:158,7, C:9,1
Allergén: D, F, G, H, L, O, S, T

E:1445,3, ZS:50,3, T:1,5, F:57,0,
CH:182,4, C:5,3
Allergén: G, L, M, O, T, Z

E:1552,7, ZS:34,5, T:0,9, F:55,5,
CH:252,4, C:3,6
Allergén: G, H, L, O, S, T, Z

E:1519,4, ZS:73,2, T:0,0, F:67,1,
CH:125,2, C:2,7
Allergén: G, L, M, O, T, Z

E:1405,1, ZS:45,4, T:0,0, F:49,0,
CH:194,7, C:2,1
Allergén: G, L, O, S, T

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 D: diófélék, mandula, pisztácia
R: rákfélék M: mustár
H: halak S: szezámag
O: szója K: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfürt
P: puhatestűek