

Felsőiskolás
(11-14 év)

Hétfő
2018.09.24.

Kedd
2018.09.25.

Szerda
2018.09.26.

Csütörtök
2018.09.27.

Péntek
2018.09.28.

Tízórai

-Tej 1,5%-os
-Kakaós csiga
-Szezámagos rozsos kenyér

E:413,6, ZS:15,3, T:0,0, F:10,2,
CH:60,1, C:0,0
Allergén: G, O, S

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

E:220,0, ZS:3,2, T:0,1, F:7,7, CH:39,4,
C:4,7
Allergén: F, G, L, O, S

-Gyümölcs tea
-Csemege szalámi
-Zöldpaprika
-Szezámagos rozsos kenyér

E:164,7, ZS:2,5, T:0,0, F:5,2, CH:30,2,
C:0,0
Allergén: G, O, 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

-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

-Daragaluska leves
-Töltött káposzta
-Alma
-Búzacsírás Graham kenyér

E:703,5, ZS:35,0, T:0,0, F:26,7,
CH:60,0, C:1,0
Allergén: G, T

-Karatéleves
-Búbos szelet
-Párolt mexikói
zöldségkeverék
-Búzacsírás Graham kenyér

E:840,5, ZS:36,8, T:0,0, F:42,6,
CH:80,3, C:1,8
Allergén: G, L, M, O, T, Z

-Tarhonyaleves
-Bazsalikom csirkemáj
-Burgonyapüré
-Szőlő
-Búzacsírás Graham kenyér

E:892,8, ZS:20,9, T:0,0, F:34,6,
CH:128,3, C:1,3
Allergén: G, M, O, T

-Csirkehúsleves
-Hókipfli
-Szőlő

E:1167,5, ZS:29,0, T:0,0, F:42,8,
CH:178,2, C:7,0
Allergén: G, L, O, T, Z

-Gyümölcsleves
-Rakott burgonya kolbásszal
-Uborkasaláta
-Búzacsírás Graham kenyér

E:859,1, ZS:39,9, T:0,1, F:26,7,
CH:90,2, C:9,0
Allergén: G, L, T

Uzsonna

-Trappista sajt
-Zöldpaprika
-Tönkölyös kenyér

E:119,8, ZS:3,2, T:0,0, F:5,7, CH:14,6,
C:0,0
Allergén: G, L

-Méz
-Sárgarépa
-Tönkölyös kenyér

E:116,8, ZS:0,9, T:0,0, F:3,5, CH:22,2,
C:0,8
Allergén: G

-Teavaj
-Túró rudi
-Tönkölyös kenyér

E:135,9, ZS:5,1, T:0,0, F:4,0, CH:16,0,
C:0,0
Allergén: G, L

-Virslis
-Mustár
-Tönkölyös kenyér

E:320,6, ZS:21,5, T:0,0, F:12,7,
CH:14,9, C:0,4
Allergén: G, M

-Főzött puding
-Keksz
-Szörp

E:80,4, ZS:1,6, T:0,1, F:2,9, CH:13,2,
C:3,2
Allergén: G, L, O, T

Összesen

E:1236,9, ZS:53,6, T:0,0, F:42,6,
CH:134,7, C:1,0
Allergén: G, L, O, S, T

E:1177,3, ZS:40,8, T:0,1, F:53,8,
CH:142,0, C:7,3
Allergén: F, G, L, M, O, S, T, Z

E:1193,4, ZS:28,6, T:0,0, F:43,8,
CH:174,5, C:1,3
Allergén: G, L, M, O, S, T

E:1602,9, ZS:53,2, T:0,0, F:59,5,
CH:211,6, C:7,3
Allergén: G, L, M, O, T, Z

E:1236,0, ZS:45,1, T:0,2, F:39,5,
CH:159,1, C:12,2
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, kén-dioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek

Felsőiskolás
(11-14 év)

Hétfő
2018.10.01.

Kedd
2018.10.02.

Szerda
2018.10.03.

Csütörtök
2018.10.04.

Péntek
2018.10.05.

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

-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

-Gyümölcs tea
-Baromfi májkrém
-Paradicsom
-Szezámagos rozsos kenyér

E:310,1, ZS:17,1, T:5,3, F:7,9, CH:31,1,
C:0,4
Allergén: G, L, 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

-Tej 1,5%-os
-Gépsonka
-Paradicsom
-Szezámagos rozsos kenyér

E:180,5, ZS:4,3, T:0,0, F:7,7, CH:27,5,
C:0,0
Allergén: G, S

Ebéd

-Burgonyaleves
-Csikóstokány sertéshúsból
-Tököfzelék
-Alma
-Búzacsírás Graham kenyér

E:805,8, ZS:40,1, T:0,1, F:28,5,
CH:71,5, C:1,4
Allergén: G, L

-Lencseleves
-Szilvás gombóc
-Szőlő
-Búzacsírás Graham kenyér

E:1114,1, ZS:23,8, T:0,0, F:34,3,
CH:182,4, C:2,0
Allergén: G, L, M, O, T

-Brokkolikrémleves
-Sült csirkecomb
-Főtt-sült burgonya
-Szilvamártás
-Búzacsírás Graham kenyér

E:999,6, ZS:26,9, T:1,7, F:46,0,
CH:137,4, C:3,8
Allergén: G, L, M, O, T, Z

-Zöldségleves
-Halpaprikás
-Bulgur
-Búzacsírás Graham kenyér

E:735,0, ZS:18,7, T:0,9, F:41,5,
CH:112,0, C:1,5
Allergén: G, H, L, T, Z

-Tojásleves
-Párolt marhaszelet
-Szarvacska tészta
-Vadas mártás
-Búzacsírás Graham kenyér

E:908,6, ZS:35,9, T:0,0, F:42,0,
CH:99,3, C:1,6
Allergén: G, L, M, T

Uzsonna

-Tejberizs
-Kakaó öntet
-Tönkölyös kenyér

E:229,2, ZS:2,3, T:0,0, F:7,3, CH:42,8,
C:3,5
Allergén: F, G, L

-Melegszendvics krém

E:46,9, ZS:3,4, T:0,0, F:1,2, CH:0,4,
C:0,3
Allergén: L, O

-Kockasajt
-Zöldpaprika
-Tönkölyös kenyér

E:91,7, ZS:1,2, T:0,0, F:3,4, CH:14,5,
C:0,0
Allergén: G, L

-Nápolyi
-Alma
-Tönkölyös kenyér

E:205,1, ZS:4,9, T:0,0, F:4,7, CH:26,1,
C:0,0
Allergén: G, L, T

-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

Összesen

E:1250,6, ZS:46,6, T:0,1, F:41,9,
CH:147,2, C:4,8
Allergén: F, G, L, S

E:1366,4, ZS:32,5, T:0,0, F:42,5,
CH:214,9, C:2,3
Allergén: G, L, M, O, T

E:1401,3, ZS:45,2, T:7,0, F:57,4,
CH:183,0, C:4,1
Allergén: G, L, M, O, S, T, Z

E:1234,7, ZS:27,2, T:0,9, F:56,6,
CH:192,4, C:1,5
Allergén: G, H, L, O, S, T, Z

E:1198,2, ZS:42,6, T:0,0, F:54,5,
CH:141,9, C:2,1
Allergén: G, L, M, 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, kén-dioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek