

Felsőiskolás

(11-14 év)

Hétfő

2018.12.03.

Kedd

2018.12.04.

Szerda

2018.12.05.

Csütörtök

2018.12.06.

Péntek

2018.12.07.

Tízórai

-Tejes kávé (G)
-Briós (G, L, T)
-Szezámagos rozsos kenyér (G, S)

E:243,8, ZS:4,3, T:0,0, F:8,2, CH:42,6, C:0,0

-Tej 1,5%-os
-Sajtos pogácsa (G, L, T, O)

E:222,1, ZS:10,2, T:0,0, F:11,2, CH:19,9, C:0,0

-Gyümölcs tea
-Vajkrém (L)
-Szezámagos rozsos kenyér (G, S)
-Paradicsom

E:201,7, ZS:6,7, T:0,0, F:4,6, CH:30,5, C:0,3

-Tej 1,5%-os
-Baromfi májkrém (L)
-Szezámagos rozsos kenyér (G, S)
-Zöldpaprika

E:316,3, ZS:18,1, T:5,3, F:9,9, CH:28,3, C:0,4

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

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

Ebéd

-Burgonyagombóc leves (G, T)
-Lecsó kolbásszal (G)
-Alma
-Müzli szelet piros gyümölcsös (G, L, F, O, D, S)
-Búzacsírás Graham kenyér (G)

E:722,9, ZS:23,0, T:0,7, F:23,6, CH:100,7, C:9,6

-Csirkehúsleves (G, T, Z)
-Túrós metélt (G, T, L)
-Narancs

E:932,1, ZS:37,9, T:0,0, F:45,3, CH:100,8, C:3,0

-Csontleves (G, T, L, Z)
-Stefánia Vagdalt (T, G, L)
-Zöldbabfőzelék (L, G)
-Narancs
-Búzacsírás Graham kenyér (G)

E:932,1, ZS:49,6, T:0,0, F:35,3, CH:84,8, C:2,1

-Sajtkrémleves (G, L, T)
-Halfilé párizsiasan (H, G, T)
-Rizibizi
-Alma kompót
-Szaloncukor (G, O)

E:1099,1, ZS:46,8, T:4,4, F:38,3, CH:130,5, C:18,0

-Spárga leves (G, T)
-Ananászos pulykamell filé (L, G)
-Szarvacskás tészta (G, T)
-Búzacsírás Graham kenyér (G)

E:746,7, ZS:14,6, T:0,6, F:45,1, CH:103,8, C:3,0

Uzsonna

-Sonkakrém
-Zöldpaprika
-Szezámagos rozsos kenyér (G, S)

E:190,9, ZS:5,0, T:0,0, F:5,4, CH:24,3, C:0,0

-Virslis
-Mustár (M)
-Tönkölyös kenyér (G)

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

-Körített túró (L)
-Zöldpaprika
-Szezámagos rozsos kenyér (G, S)

E:151,8, ZS:3,1, T:0,0, F:5,8, CH:25,0, C:0,5

-Gofri (G, T, F, O)
-Főzött puding (L)
-Tönkölyös kenyér (G)

E:134,5, ZS:2,1, T:0,3, F:5,3, CH:21,2, C:1,4

-Paradicsomos Tonhal (H)
-Alma
-Tönkölyös kenyér (G)

E:128,1, ZS:1,2, T:0,0, F:5,4, CH:15,0, C:0,0

Összesen

E:1157,6, ZS:32,3, T:0,7, F:37,3, CH:167,7, C:9,6

E:1474,8, ZS:69,6, T:0,0, F:69,2, CH:135,6, C:3,3

E:1285,7, ZS:59,4, T:0,0, F:45,8, CH:140,2, C:2,9

E:1549,9, ZS:67,0, T:10,0, F:53,6, CH:180,0, C:19,7

E:1142,8, ZS:21,9, T:0,6, F:59,1, CH:162,8, C:3,0

Jó étvágyat!

Étlapváltoztatás jogát fenntartjuk

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, kéndioxid

Felsőiskolás
(11-14 év)

Hétfő
2018.12.10.

Kedd
2018.12.11.

Szerda
2018.12.12.

Csütörtök
2018.12.13.

Péntek
2018.12.14.

Tízórai

-Tej 1,5%-os
-Sajtos perec (G, L, T, O)
-Szezámagos rozsos kenyér (G, S)

E:341,2, ZS:7,1, T:0,0, F:10,8, CH:57,4, C:0,0

-Karamellás tej
-Delma margarin
-Paradicsom
-Búzacsírás Graham kenyér (G)

E:177,9, ZS:3,6, T:0,0, F:5,3, CH:25,5, C:0,0

-Gyümölcs tea
-Kockasajt (L)
-Zöldpaprika
-Szezámagos rozsos kenyér (G, S)

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

-Tej 1,5%-os
-Gabonapehely (G, L, F, O)

E:91,0, ZS:1,5, T:0,1, F:3,5, CH:15,3, C:4,7

-Banán turmix
-Kifli, sós v. tejes (1 db 44g) (G, L, O)

E:167,5, ZS:1,9, T:0,0, F:5,7, CH:31,5, C:0,0

Ebéd

-Tojásleves (T, G)
-Sült csirkemell (G, L, T, Z, O, M)
-Párolt mexikói zöldségkeverék (G, L, T, Z, O, M)
-Alma
-Búzacsírás Graham kenyér

E:593,8, ZS:25,1, T:0,0, F:40,9, CH:41,7, C:1,4

-Sesli leves (G, L)
-Darás metélt (G, T)
-Banán
-Búzacsírás Graham kenyér (G)

E:1022,9, ZS:20,9, T:0,0, F:32,2, CH:170,7, C:1,5

-Májgombóclevés (T, G)
-Fokhagymás, borsos tokány (G, L)
-Szárzabab főzelék (G)
-Alma
-Búzacsírás Graham kenyér (G)

E:1019,3, ZS:44,8, T:0,1, F:46,4, CH:95,1, C:1,3

-Gyümölcsleves (G, L)
-Cigánypecsenye (G)
-Hasábburgonya
-Uborkasaláta (L)

E:952,1, ZS:39,4, T:0,1, F:36,4, CH:103,7, C:8,1

-Sertésraguleves (G, T, L, Z)
-Mákos, Kakaós tekeres (G, L)
-Banán

E:1099,7, ZS:29,6, T:0,0, F:32,3, CH:170,6, C:1,1

Uzsonna

-Méz
-Dió (D)
-Szezámagos rozsos kenyér (G, S)

E:213,1, ZS:7,7, T:0,0, F:5,8, CH:31,6, C:0,8

-Gépsonka
-Zöldpaprika
-Tönkölyös kenyér (G)

E:108,3, ZS:2,5, T:0,0, F:4,6, CH:14,5, C:0,0

-Habos puding (L)

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

-Vajas pogácsa (G, T, L)
-Alma

E:231,3, ZS:6,8, T:0,0, F:7,0, CH:20,4, C:0,5

-Kenőmájas (L, O)
-Retek, hónapos
-Tönkölyös kenyér (G)

E:99,3, ZS:1,3, T:0,0, F:4,9, CH:14,6, C:0,0

Összesen

E:1148,1, ZS:40,0, T:0,0, F:57,4, CH:130,7, C:2,2

E:1309,1, ZS:27,0, T:0,0, F:42,2, CH:210,7, C:1,5

E:1317,8, ZS:51,8, T:0,1, F:54,0, CH:146,4, C:1,3

E:1274,5, ZS:47,7, T:0,2, F:46,9, CH:139,4, C:13,3

E:1366,5, ZS:32,8, T:0,0, F:42,9, CH:216,7, C:1,1

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

C: csillagfűrt
P: puhatestűek