

Felsőiskolás
(11-14 év)

Hétfő
2019.01.07.

Kedd
2019.01.08.

Szerda
2019.01.09.

Csütörtök
2019.01.10.

Péntek
2019.01.11.

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
-Gabonapehely (G, L, F, O)
-Szezámagos rozsos kenyér (G, S)

E:220,0, ZS:3,2, T:0,1, F:7,7, CH:39,4, C:4,7

-Gyümölcs tea
-Lángos (G)

E:130,3, ZS:5,0, T:0,0, F:2,6, CH:18,3, C:0,0

-Kakaó (L)
-Delma margarin
-Szezámagos rozsos kenyér (G, S)
-Zöldpaprika

E:204,4, ZS:4,3, T:0,0, F:6,2, CH:29,7, C:0,0

-Tej 1,5%-os
-Kakaós csiga (G, O)

E:284,6, ZS:13,7, T:0,0, F:6,0, CH:35,9, C:0,0

Ebéd

-Piroslevű tészta leves (G, T)
-Sertésbecsinált (G, L)
-Bulgur (G)
-Szilva, befőtt
-Búzacsírás Graham kenyér (G)

E:1 001,3, ZS:42,3, T:0,4, F:37,4, CH:116,6, C:6,6

-Zöldbab leves (G)
-Sajttal töltött rántott halfilé (G, L, Z, H, T)
-Panírozott tengerihalrúd (G, T, H)
-Burgonyapüré
-Búzacsírás Graham kenyér (G)

E:926,6, ZS:30,5, T:1,3, F:30,1, CH:121,0, C:2,5

-Burgonyaleves (G)
-Párolt marhaszelet (G, L)
-Szarvaeska tészta (G, T)
-Vadas mártás (L, G, M)
-Búzacsírás Graham kenyér (G)

E:996,7, ZS:34,1, T:0,0, F:43,0, CH:123,8, C:1,6

-Csontleves (G, T, L, Z)
-Rakott karfiol (L)
-Búzacsírás Graham kenyér (G)

E:841,2, ZS:52,3, T:0,0, F:31,9, CH:60,5, C:2,1

-Szárzabbaleves (G, T, L, Z, O, M)
-Kiggyórétes (G, L, T, D)
-Alma

E:1 184,7, ZS:37,3, T:0,0, F:41,3, CH:154,7, C:6,4

Uzsonna

-Főzött puding (L)
-Keksz (G, L, T, O)
-Szörp

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

-Baromfi májkrém (L)
-Zöldpaprika
-Tönkölyös kenyér (G)

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

-Teavaj (L)
-Méz
-Dió (D)
-Tönkölyös kenyér (G)

E:201,5, ZS:10,2, T:0,0, F:4,8, CH:21,8, C:0,8

-Nápolyi (L, T)
-Alma
-Tönkölyös kenyér (G)

E:205,1, ZS:4,9, T:0,0, F:4,7, CH:26,1, 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

Összesen

E:1 325,4, ZS:48,3, T:0,5, F:48,5, CH:172,4, C:9,8

E:1 390,9, ZS:50,0, T:6,8, F:44,7, CH:175,8, C:7,5

E:1 328,4, ZS:49,3, T:0,0, F:50,4, CH:163,9, C:2,5

E:1 250,7, ZS:61,5, T:0,0, F:42,9, CH:116,3, C:2,1

E:1 789,9, ZS:72,5, T:0,0, F:60,1, CH:205,6, C:6,8

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