

Felsőiskolás
(11-14 év)

Hétfő
2019.01.28.

Kedd
2019.01.29.

Szerda
2019.01.30.

Csütörtök
2019.01.31.

Péntek
2019.02.01.

Tízórai

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

E:221,9, ZS:5,9, T:0,0, F:7,6, CH:34,4, C:0,0

-Tejberizs
-Kakaó öntet (L, F)
-Szezámagos rozsos kenyér (G, S)

E:272,0, ZS:3,1, T:0,0, F:8,4, CH:52,6, C:3,5

-Gyümölcs tea
-Delma margarin
-Paradicsom
-Szezámagos rozsos kenyér (G, S)

E:190,1, ZS:3,3, T:0,0, F:4,3, CH:30,2, C:0,0

-Tej 1,5%-os
-Lekváros bukta (G, L)

E:189,8, ZS:4,0, T:0,0, F:6,0, CH:31,4, C:0,0

-Rostos őszibaracklé
-Csemege szalámi (O)
-Zöldpaprika
-Szezámagos rozsos kenyér (G, S)

E:147,2, ZS:2,5, T:0,0, F:5,2, CH:24,3, C:1,3

Ebéd

-Sajtkrémleves (G, L, T)
-Kaszinórostélyos (G, T)
-Savanyú dinnye
-Búzacsírás Graham kenyér (G)

E:872,0, ZS:27,6, T:3,5, F:42,0, CH:109,1, C:8,5

-Gulyásleves (G, T, L, Z)
-Sajtos metélt (G, T, L)
-Kivi
-Búzacsírás Graham kenyér (G)

E:920,1, ZS:28,0, T:0,0, F:36,2, CH:125,1, C:1,3

-Csontleves (G, T, L, Z)
-Rántott sertésszelet (G, T)
-Zöldborsófőzelék (G)
-Kivi
-Búzacsírás Graham kenyér (G)

E:900,7, ZS:28,3, T:0,0, F:44,7, CH:111,4, C:1,8

-Kertész leves (G, T, Z)
-Rakott metélt (G, T, L)
-Alma
-Búzacsírás Graham kenyér (G)

E:1060,0, ZS:45,8, T:0,0, F:40,6, CH:109,2, C:1,8

-Piroslevű tészta leves (G, T)
-Sült csirkecomb (G, L, T, Z, O, M)
-Párolt mexikói zöldségkeverék (G, L, T, Z, O, M)
-Búzacsírás Graham kenyér (G)
-Szezámagos rozsos kenyér (G, S)

E:747,4, ZS:26,0, T:0,0, F:43,2, CH:81,9, C:1,2

Uzsonna

-Teavaj (L)
-Túró rudi (L)
-Alma
-Tönkölyös kenyér (G)

E:166,9, ZS:5,1, T:0,0, F:4,4, CH:16,7, C:0,0

-Pizza (K, G, L, O)

E:208,6, ZS:8,8, T:0,0, F:7,9, CH:23,4, C:1,0

-Körített túró (L)
-Retek, hónapos
-Tönkölyös kenyér (G)

E:110,2, ZS:2,3, T:0,0, F:4,9, CH:15,3, C:0,5

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

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

-Trappista sajt (L)
-Alma
-Tönkölyös kenyér (G)

E:149,9, ZS:3,2, T:0,0, F:6,0, CH:15,1, C:0,0

Összesen

E:1260,7, ZS:38,6, T:3,5, F:54,1, CH:160,2, C:8,5

E:1400,6, ZS:39,9, T:0,0, F:52,5, CH:201,1, C:5,8

E:1201,0, ZS:33,9, T:0,0, F:53,9, CH:156,9, C:2,3

E:1347,9, ZS:51,0, T:0,0, F:51,6, CH:155,1, C:1,8

E:1044,6, ZS:31,8, T:0,0, F:54,4, CH:121,4, C:2,5

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, kéndioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek

Felsőiskolás
(11-14 év)

Hétfő
2019.02.04.

Kedd
2019.02.05.

Szerda
2019.02.06.

Csütörtök
2019.02.07.

Péntek
2019.02.08.

Tízórai

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

E:212,2, ZS:5,5, T:0,0, F:6,5, CH:33,2,
C:0,0

-Tejes kávé (G)
-Sajtos pogácsa (G, L, T, O)

E:228,2, ZS:10,1, T:0,0, F:11,0,
CH:22,0, C:0,0

-Gyümölcs tea
-Tejfölös túró (L)
-Főtt burgonya
-Szezámagos rozsos kenyér (G, S)

E:518,8, ZS:4,7, T:0,0, F:16,5, CH:99,9,
C:0,8

-Eperturnix
-Kifli, sós v. tejes (1 db 44g) (G, L, O)
-Szezámagos rozsos kenyér (G, S)

E:275,9, ZS:3,5, T:0,0, F:9,5, CH:51,4,
C:0,9

-Kakaó (L)
-Zsemle, vizes (1db 54g) (G)

E:107,8, ZS:1,1, T:0,0, F:4,3, CH:19,8,
C:0,0

Ebéd

-Karalábéleves (G, T)
-Hentestokány sertéshúsból (G, L)
-Szarvacska tészta (G, T)
-Kivi
-Búzacsírás Graham kenyér (G)

E:1110,3, ZS:43,6, T:0,0, F:43,2,
CH:128,8, C:2,4

-Tarhonyaleves (G, T)
-Cigánypecsenye (G)
-Hasábburgonya
-Tartármártás (T, M, L)

E:1131,9, ZS:60,8, T:0,4, F:39,9,
CH:99,4, C:3,2

-Zöldbab leves (G)
-Halpaprikás (H, L, G)
-Bulgur (G)
-Búzacsírás Graham kenyér (G)

E:692,5, ZS:16,3, T:0,9, F:39,7,
CH:108,8, C:2,0

-Burgonyagombóc leves (G, T)
-Székelykáposzta (G)
-Alma
-Búzacsírás Graham kenyér (G)

E:810,6, ZS:37,4, T:0,0, F:32,4,
CH:74,6, C:1,0

-Lencseleves (L, G, M)
-Kakaós csiga kelt (G, T, L, D)
-Alma
-Búzacsírás Graham kenyér (G)

E:1151,8, ZS:36,6, T:0,0, F:38,5,
CH:154,9, C:1,5

Uzsonna

-Vajkrém (L)
-Zöldpaprika
-Tönkölyös kenyér (G)

E:136,0, ZS:5,8, T:0,0, F:3,6, CH:14,7,
C:0,3

-Méz
-Sárgarépa
-Tönkölyös kenyér (G)

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

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

E:274,4, ZS:16,3, T:5,3, F:7,3, CH:15,9,
C:0,4

-Mogyorókrém (L, F, O)
-Tönkölyös kenyér (G)

E:131,0, ZS:3,4, T:0,0, F:3,8, CH:19,1,
C:0,0

-Gépsonka
-Zöldpaprika
-Tönkölyös kenyér (G)

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

Összesen

E:1458,4, ZS:54,9, T:0,0, F:53,3,
CH:176,7, C:2,7

E:1476,9, ZS:71,8, T:0,4, F:54,3,
CH:143,6, C:4,1

E:1485,7, ZS:37,3, T:6,2, F:63,5,
CH:224,6, C:3,2

E:1217,5, ZS:44,2, T:0,0, F:45,6,
CH:145,1, C:1,8

E:1368,0, ZS:40,3, T:0,0, F:47,4,
CH:189,2, C:1,5

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, kéndioxid

C: csillagfürt
P: puhatestűek