

Felsőiskolás
(11-14 év)

Hétfő
2019.03.25.

Kedd
2019.03.26.

Szerda
2019.03.27.

Csütörtök
2019.03.28.

Péntek
2019.03.29.

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 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

-Gyümölcs tea
-Csemege szalámi (O)
-Teavaj (L)
-Paradicsom

E:66,9, ZS:4,2, T:0,0, F:0,9, CH:6,1, C:0,0

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

E:268,4, ZS:3,3, T:0,0, F:9,2, CH:49,5, C:0,5

-Tej 1,5%-os
-Fahéjas csiga (G, O)

E:320,4, ZS:14,2, T:0,0, F:2,4, CH:40,3, C:0,0

Ebéd

-Burgonyaleves (G)
-Rántott sertésszelet (G, T)
-Zöldborsófőzelék (G)
-Müzli szelet piros gyümölcsös (G, L, F, O, D, S)
-Tökmagos kenyér (G, S)

E:922,6, ZS:29,5, T:0,7, F:43,5, CH:115,8, C:8,6

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

E:855,1, ZS:36,1, T:0,0, F:32,0, CH:99,2, C:3,0

-SpárgakréMLEVES (G, L, T)
-Kisasszony szelet (G, L)
-Hagymás burgonya
-Tökmagos kenyér (G, S)

E:1046,0, ZS:44,8, T:0,6, F:43,7, CH:110,4, C:1,4

-Zöldbab leves (G)
-Borsos pulykatokány (G, L, T, Z, O, M)
-Tésztaköret (G, T)
-Szezámagos rozsos kenyér (G, S)

E:931,4, ZS:34,0, T:0,5, F:43,4, CH:108,0, C:3,6

-Reszeltészta leves (G, T)
-Rizses hús
-Szilva, befőtt
-Körte befőtt
-Tökmagos kenyér (G, S)

E:928,5, ZS:37,5, T:0,1, F:30,5, CH:113,0, C:6,6

Uzsonna

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

E:166,7, ZS:2,5, T:0,1, F:6,1, CH:27,5, C:3,2

-Pizza (K, G, L, O)
-Tökmag kenyér (G)

E:294,9, ZS:9,6, T:0,0, F:11,1, CH:37,7, C:1,0

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

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

-Nápolyi (L, T)
-Alma

E:118,8, ZS:4,1, T:0,0, F:1,5, CH:11,8, C:0,0

-Kockasajt (L)
-Paradicsom
-Tökmag kenyér (G)

E:91,8, ZS:1,2, T:0,0, F:3,4, CH:14,6, C:0,0

Összesen

E:1333,0, ZS:36,3, T:0,9, F:57,8, CH:186,0, C:11,8

E:1371,8, ZS:51,6, T:0,0, F:50,8, CH:171,4, C:4,0

E:1387,3, ZS:65,3, T:5,9, F:51,9, CH:132,4, C:1,9

E:1318,7, ZS:41,3, T:0,5, F:54,1, CH:169,3, C:4,1

E:1340,6, ZS:52,9, T:0,1, F:36,4, CH:167,8, C:6,6

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
2019.04.01.

Kedd
2019.04.02.

Szerda
2019.04.03.

Csütörtök
2019.04.04.

Péntek
2019.04.05.

Tízórai

-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

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

E:365,5, ZS:8,7, T:0,0, F:13,7, CH:56,2,
C:0,0

-Gyümölcs tea
-Gépsonka
-Uborka
-Tökmagos kenyér (G, S)

E:102,3, ZS:2,3, T:0,1, F:3,8, CH:16,6,
C:0,0

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

E:334,3, ZS:7,0, T:0,0, F:11,3, CH:56,3,
C:0,0

-Csokoládés tej
-Zsemle, vizes (1db 54g) (G)

E:116,8, ZS:1,1, T:0,0, F:4,1, CH:21,8,
C:0,5

Ebéd

-Hamis gulyás leves (G, L, T, Z)
-Halfilé párizsian (H, G, T)
-Petrezselymes burgonya
-Csemege uborka
-Tökmagos kenyér (G, S)

E:892,8, ZS:34,2, T:1,0, F:39,9,
CH:110,9, C:1,5

-Csontleves (G, T, L, Z)
-Lasagne (G, L, T)
-Szezámagos rozsos kenyér
(G, S)

E:873,9, ZS:40,5, T:0,2, F:35,5,
CH:88,8, C:3,0

-Gyümölcsleves (G, L)
-Brassói aprópecsenye
-Káposztasaláta

E:1 122,4, ZS:53,9, T:0,1, F:31,7,
CH:116,7, C:8,0

-Daragaluska leves (G, T)
-Vagdalt pogácsa sertéshúsból
(G, T, L)
-Zöldbabfőzelék (L, G)
-Alma
-Tökmagos kenyér (G, S)

E:801,1, ZS:42,9, T:0,1, F:30,1,
CH:62,8, C:1,9

-Szárzabaleves (G, T, L, Z, O, M)
-Hókipli (G, L)
-Narancs
-Tökmagos kenyér (G, S)

E:1 306,3, ZS:32,6, T:0,1, F:40,3,
CH:211,0, C:7,7

Uzsonna

-Gabonás keksz (G, L, T, F, O)
-Alma

E:145,8, ZS:4,4, T:1,9, F:2,2, CH:17,1,
C:5,4

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

E:166,1, ZS:5,8, T:0,0, F:3,9, CH:15,3,
C:0,3

-Joghurt, gyümölcsös (L)
-Korpás kifli (G, O)

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

-Teavaj (L)
-Sütőtök
-Tönkölyös kenyér (G)

E:167,8, ZS:4,5, T:0,0, F:4,2, CH:24,7,
C:0,0

-Párizsikrém (L)
-Paradicsom
-Tönkölyös kenyér (G)

E:123,9, ZS:3,5, T:0,0, F:3,9, CH:15,0,
C:0,2

Összesen

E:1 310,6, ZS:41,7, T:3,0, F:50,5,
CH:180,7, C:10,4

E:1 405,5, ZS:55,0, T:0,2, F:53,1,
CH:160,3, C:3,3

E:1 540,6, ZS:60,6, T:0,1, F:47,4,
CH:188,2, C:24,4

E:1 303,2, ZS:54,4, T:0,1, F:45,5,
CH:143,8, C:1,9

E:1 547,0, ZS:37,1, T:0,1, F:48,4,
CH:247,9, C:8,4

Jó étvágyat!

Étlapváltoztatás jogát fenntartjuk

Jelmagyarázat:

Allergén jelmagyarázat:

S: só (g) E: energia (kcal) G: glutén, gabonák Z: zeller D: diófélék, mandula, piztácia C: csillagfürt
 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