

Felsőiskolás
(11-14 év)**Hétfő**
2019.04.08.**Kedd**
2019.04.09.**Szerda**
2019.04.10.**Csütörtök**
2019.04.11.**Péntek**
2019.04.12.**Tízórai**

- Kakaó (L)
- Delma margarin
- Retek, hónapos
- Tökmagos kenyér (G, S)

E:125,0, ZS:3,2, T:0,1, F:3,6, CH:15,1, C:0,0

- Tej 1,5%-os
- Sajtos pereg (G, L, T, O)
- Tökmagos kenyér (G, S)

E:260,7, ZS:6,0, T:0,1, F:8,1, CH:42,6, C:0,0

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

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

- Rostos őszibaracklé
- Kenőmájas (L, O)
- Retek, hónapos
- Tökmagos kenyér (G, S)

E:67,1, ZS:1,0, T:0,1, F:3,3, CH:9,7, C:1,3

Ebéd

- Karalábéleves (G, T)
- Paprikás burgonya kolbással
- Céklasaláta
- Kakaós palacsinta (G, T, L)
- Tökmagos kenyér (G, S)

E:1 326,6, ZS:50,5, T:0,1, F:45,6, CH:164,3, C:1,1

- Májgombóclevés (T, G)
- Sertésbecsinált (G, L)
- Bulgur (G)
- Körte befőtt
- Szilva, befőtt

E:983,9, ZS:46,4, T:0,4, F:39,0, CH:101,0, C:6,9

- Burgonyaleves (G)
- Csirkepörkölt
- Tökfőzelék (L, G)
- Alma
- Tökmagos kenyér (G, S)

E:699,1, ZS:27,7, T:0,1, F:36,6, CH:65,4, C:1,4

- Zöldségleves (G, T, Z)
- Kijevi pulykamell (L, G, T, D)
- Burgonyapüré
- Uborkasaláta (L)
- Tökmagos kenyér (G, S)

E:1 083,0, ZS:32,6, T:0,1, F:61,7, CH:121,6, C:1,3

- Lencseleves (L, G, M)
- Burgonyás pogácsa, lekvárral (T, G)
- Narancs
- Tönkölyös kenyér (G)

E:1 040,8, ZS:22,4, T:0,0, F:35,5, CH:168,3, C:1,4

Uzsonna

- 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

- 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

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

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

- Gofri (G, T, F, O)
- Meggy, dzsem

E:24,8, ZS:0,2, T:0,1, F:0,1, CH:5,5, C:0,3

- Csemege szalámi (O)
- Teavaj (L)
- Zsemle, vizes (1db 54g) (G)

E:113,4, ZS:4,4, T:0,0, F:3,3, CH:14,4, C:0,0

Összesen

E:1 601,6, ZS:56,9, T:0,1, F:55,2, CH:194,6, C:1,1

E:1 354,8, ZS:54,7, T:0,5, F:51,9, CH:158,9, C:7,4

E:1 024,3, ZS:34,2, T:0,1, F:45,2, CH:120,4, C:1,4

E:1 329,8, ZS:43,0, T:0,2, F:73,0, CH:147,0, C:1,6

E:1 221,3, ZS:27,8, T:0,1, F:42,1, CH:192,4, C:2,8

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

C: csillagfűrt
P: puhatestűek

Felsőiskolás

(11-14 év)

Hétfő

2019.04.15.

Kedd

2019.04.16.

Szerda

2019.04.17.

Csütörtök

2019.04.18.

Péntek

2019.04.19.

Tízórai

-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

-Gyümölcs tea
-Baromfi májkrém (L)
-Retek, hónapos
-Tökmagos kenyér (G, S)

E:230,6, ZS:16,0, T:5,4, F:5,4, CH:16,4,
C:0,4

Ebéd

-Tarhonyaleves (G, T)
-Sajttal töltött rántott halfilé
(G, L, Z, H, T)
-Panírozott tengerihalrúd (G,
T, H)
-Sárgaborsó főzelék (G)
-Alma

E:868,3, ZS:34,1, T:1,3, F:32,1,
CH:97,5, C:2,5

-Lebbencsleves (G, T)
-Párolt marhaszelet (G, L)
-Szarvaeska tészta (G, T)
-Vadas mártás (L, G, M)
-Alma

E:866,6, ZS:29,9, T:0,0, F:39,3,
CH:98,7, C:1,6

Uzsonna

-Méz
-Dió (D)
-Tönkölyös kenyér (G)

E:170,4, ZS:6,9, T:0,0, F:4,7, CH:21,8,
C:0,8

-Zabpehely(almás-fahéjas)
(G, L, T)
-Tej 1,5%-os
-Tönkölyös kenyér (G)

E:185,5, ZS:6,3, T:0,1, F:6,0, CH:23,7,
C:2,8

Összesen

E:1 206,2, ZS:42,9, T:1,3, F:42,5,
CH:150,7, C:3,3

E:1 282,7, ZS:52,1, T:5,5, F:50,7,
CH:138,7, C:4,8

E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0,
C:0,0

E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0,
C:0,0

E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0,
C:0,0

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