

Felsőiskolás
(11-14 év)

Hétfő
2019.04.22.

Kedd
2019.04.23.

Szerda
2019.04.24.

Csütörtök
2019.04.25.

Péntek
2019.04.26.

Tízórai

-Gyümölcs tea
-Gépsonka
-Teavaj (L)
-Paradicsom

E:76,1, ZS:5,0, T:0,0, F:1,4, CH:6,1,
C:0,0

-Karamellás tej
-Magvas zsemle (G, O, D, S)
-Tönkölyös kenyér (G)

E:218,4, ZS:3,7, T:0,0, F:7,2, CH:36,6,
C:0,0

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

E:92,9, ZS:4,3, T:0,0, F:3,4, CH:10,3,
C:0,0

Ebéd

-Kertész leves (G, T, Z)
-Párizsi sertésszelet (T, G)
-Párolt rizs (G, L, T, Z, O, M)
-Fejes saláta
-Tökmagos kenyér (G, S)

E:795,1, ZS:24,2, T:0,1, F:41,1,
CH:100,3, C:1,2

-Hamis gulyás leves (G, L, T, Z)
-Sült csirkecomb (G, L, T, Z, O, M)
-Spárgafőzelék (G)
-Tönkölyös kenyér (G)
-Müzli szelet piros gyümölcsös (G, L, F, O, D, S)

E:784,2, ZS:25,2, T:0,7, F:44,1,
CH:89,6, C:7,9

-Csontleves (G, T, L, Z)
-Milánói makaróni (G, T, L)
-Alma
-Tönkölyös kenyér (G)

E:1068,8, ZS:45,3, T:0,1, F:40,5,
CH:110,0, C:3,7

Uzsonna

-Habos puding (L)
-Tönkölyös kenyér (G)
-Szezámagos rozsos kenyér (G, S)

E:356,5, ZS:7,4, T:0,0, F:10,6, CH:59,6,
C:0,0

-Nápolyi (L, T)
-Alma
-Tökmagos kenyér (G, S)

E:167,4, ZS:4,6, T:0,1, F:3,1, CH:21,1,
C:0,0

-Csemege szalámi (O)
-Rostos őszibaracklé
-Tökmagos kenyér (G, S)
-Dió (D)

E:128,7, ZS:7,5, T:0,1, F:4,0, CH:11,1,
C:1,3

Összesen

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:1227,7, ZS:36,6, T:0,1, F:53,1,
CH:166,0, C:1,2

E:1169,9, ZS:33,6, T:0,8, F:54,4,
CH:147,3, C:7,9

E:1290,3, ZS:57,1, T:0,2, F:47,8,
CH:131,3, C:5,1

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

Felsőiskolás
(11-14 év)

Hétfő
2019.04.29.

Kedd
2019.04.30.

Szerda
2019.05.01.

Csütörtök
2019.05.02.

Péntek
2019.05.03.

Tízórai

-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

-Kakaó (L)
-Kalács foszlós (G, T, O)

E:165,6, ZS:2,0, T:0,0, F:6,1, CH:30,2,
C:0,0

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

E:438,3, ZS:3,6, T:0,1, F:13,8, CH:85,1,
C:0,8

-Tej 1,5%-os
-Meggyes rúd (G, L, T, O)

E:221,6, ZS:10,2, T:0,0, F:5,1, CH:26,8,
C:0,0

Ebéd

-Brokkolikrémleves (G, L, T)
-Bazsalikomos csirkemáj (M)
-Burgonyapüré
-Tönkölyös kenyér (G)

E:783,4, ZS:22,5, T:1,7, F:33,7,
CH:97,9, C:3,6

-Frankfurti leves (L, G)
-Meggyes gombóc (T, G)
-Banán
-Tönkölyös kenyér (G)

E:1 300,4, ZS:37,0, T:0,0, F:33,7,
CH:198,3, C:2,3

-Tojásleves (T, G)
-Rántott csirkemell (G, T, L,
Z, O, M)
-Párolt mexikói
zöldségkeverék (G, L, T, Z,
O, M)

E:658,6, ZS:25,2, T:0,0, F:43,2,
CH:59,4, C:1,9

-Zöldborsóleves
-Vajas galuska (G, T, L)
-Rácos halfilé (H, L, G)
-Citromos vajmártás (G, L)
-Tönkölyös kenyér (G)

E:939,3, ZS:31,3, T:0,9, F:38,6,
CH:126,4, C:2,5

Uzsonna

-Paradicsomos Tonhal (H)
-Alma
-Tökmagos kenyér (G, S)

E:90,4, ZS:0,9, T:0,1, F:3,7, CH:10,1,
C:0,0

-Sonkakrém
-Paradicsom
-Tökmagos kenyér (G, S)

E:110,6, ZS:3,9, T:0,1, F:2,7, CH:9,6,
C:0,0

-Teavaj (L)
-Trappista sajt (L)
-Alma
-Tökmagos kenyér (G, S)

E:143,3, ZS:6,3, T:0,1, F:4,4, CH:10,2,
C:0,0

-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

Összesen

E:1 158,4, ZS:37,0, T:1,7, F:43,4,
CH:143,9, C:3,6

E:1 576,6, ZS:42,9, T:0,1, F:42,6,
CH:238,0, C:2,3

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

E:1 240,2, ZS:35,1, T:0,2, F:61,4,
CH:154,8, C:2,7

E:1 306,8, ZS:46,0, T:2,8, F:45,9,
CH:170,3, C:8,0

Jó étvágyat!

Étlapváltoztatás jogát fenntartjuk

Jelmagyarázat:

Allergén jelmagyarázat:

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