

Felsőiskolás
(11-14 év)

Hétfő
2019.05.06.

Kedd
2019.05.07.

Szerda
2019.05.08.

Csütörtök
2019.05.09.

Péntek
2019.05.10.

Tízórai

-Tejbedara (G, L)
-Kakaó öntet (L, F)
-Tönkölyös kenyér (G)

E:212,3, ZS:1,7, T:0,0, F:6,6, CH:40,1, C:3,5

-Tej 1,5%-os
-Gabonapehely (G, L, F, O)
-Tönkölyös kenyér (G)

E:177,3, ZS:2,4, T:0,1, F:6,7, CH:29,6, C:4,7

-Gyümölcs tea
-Trappista sajt (L)
-Paradicsom
-Tönkölyös kenyér (G)

E:142,9, ZS:3,2, T:0,0, F:5,6, CH:20,5, C:0,0

-Tejes kávé (G)
-Briós (G, L, T)
-Tönkölyös kenyér (G)

E:201,0, ZS:3,5, T:0,0, F:7,2, CH:32,8, C:0,0

-Tej 1,5%-os
-Teavaj (L)
-Zöldpaprika
-Tönkölyös kenyér (G)

E:147,6, ZS:5,2, T:0,0, F:5,3, CH:17,6, C:0,0

Ebéd

-Zsemlegombóc leves (G, T)
-Fokhagymás sertéssült (G, L, T, Z, O, M)
-Paradicsomos káposztafőzelék (G)
-Alma
-Tökmagos kenyér (G, S)

E:818,2, ZS:38,7, T:0,1, F:41,6, CH:63,1, C:2,4

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

E:960,0, ZS:38,6, T:0,0, F:47,5, CH:103,8, C:3,0

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

E:808,9, ZS:38,4, T:0,1, F:30,1, CH:75,1, C:1,9

-Reszeltészta leves (G, T)
-Marhapörkölt
-Píritott tarhonya (G, T)
-Fejes saláta
-Tökmagos kenyér (G, S)

E:783,5, ZS:25,4, T:0,1, F:38,3, CH:95,5, C:1,0

-Zöldségleves (G, T, Z)
-Rántott sertésmáj (G, T)
-Petrezselymes burgonya
-Meggymártás (G)
-Tökmagos kenyér (G, S)

E:1087,5, ZS:32,8, T:0,1, F:40,4, CH:150,8, C:1,3

Uzsonna

-Vasi sajtkrém (L)
-Paradicsom
-Tönkölyös kenyér (G)

E:110,7, ZS:3,1, T:0,0, F:3,6, CH:14,6, C:0,0

-Csemege szalámi (O)
-Zöldpaprika
-Tönkölyös kenyér (G)

E:99,0, ZS:1,7, T:0,0, F:4,2, CH:14,5, C:0,0

-Körített túró (L)
-Zöldpaprika
-Tönkölyös kenyér (G)

E:109,1, ZS:2,3, T:0,0, F:4,8, CH:15,1, C:0,5

-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

-Kalács foszlós (G, T, O)
-Rostos őszibaracklé

E:133,8, ZS:1,0, T:0,0, F:4,2, CH:24,8, C:1,3

Összesen

E:1141,2, ZS:43,6, T:0,1, F:51,8, CH:117,9, C:5,9

E:1236,3, ZS:42,7, T:0,1, F:58,3, CH:147,9, C:7,7

E:1060,9, ZS:44,0, T:0,1, F:40,5, CH:110,8, C:2,4

E:1115,5, ZS:32,3, T:0,1, F:49,3, CH:147,4, C:1,0

E:1368,9, ZS:39,0, T:0,1, F:49,9, CH:193,2, C:2,6

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

Felsőiskolás
(11-14 év)

Hétfő
2019.05.13.

Kedd
2019.05.14.

Szerda
2019.05.15.

Csütörtök
2019.05.16.

Péntek
2019.05.17.

Tízórai

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

E:179,1, ZS:5,1, T:0,0, F:6,6, CH:24,6, C:0,0

-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

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

E:229,6, ZS:16,0, T:5,4, F:5,3, CH:16,3, C:0,4

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

E:146,9, ZS:1,8, T:0,0, F:5,3, CH:27,3, C:0,9

-Tej 1,5%-os
-Pizzás csiga (G, L, O)

E:262,7, ZS:12,3, T:0,0, F:8,0, CH:29,1, C:0,0

Ebéd

-Fokhagymakrémleves (G, L, T)
-Halpaprikás (H, L, G)
-Bulgur (G)
-Alma
-Tökmagos kenyér (G, S)

E:768,7, ZS:23,0, T:1,6, F:37,5, CH:108,3, C:2,3

-Meggyleves (G, L)
-Rántott csirkecomb (G, T)
-Főtt-sült burgonya
-Csemege uborka
-Tökmagos kenyér (G, S)

E:1 070,5, ZS:22,4, T:0,2, F:58,5, CH:151,0, C:3,2

-Burgonyaleves (G)
-Rakott spárga (L)
-Alma
-Tökmagos kenyér (G, S)

E:964,7, ZS:58,2, T:0,1, F:32,5, CH:65,6, C:1,4

-Karfiol leves (G, T)
-Hentestokány sertéshúsból (G, L)
-Szarvacska tészta (G, T)
-Tönkölyös kenyér (G)

E:1 052,6, ZS:45,3, T:0,0, F:42,5, CH:111,5, C:2,4

-Szárzabaleves (G, T, L, Z, O, M)
-Mákos,Kakaós tekeres (G, L)
-Narancs
-Tökmagos kenyér (G, S)

E:1 211,0, ZS:30,5, T:0,1, F:40,5, CH:191,9, C:1,8

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

-Méz
-Dió (D)
-Tönkölyös kenyér (G)

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

-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

-Vajas pogácsa (G, T, L)
-Alma

E:231,3, ZS:6,8, T:0,0, F:7,0, CH:20,4, C:0,5

-Hamburgerhús
-Zsemle, vizes (1db 54g) (G)

E:240,3, ZS:16,8, T:0,0, F:2,4, CH:14,4, C:0,0

Összesen

E:1 028,2, ZS:29,8, T:1,7, F:47,0, CH:146,1, C:5,5

E:1 348,7, ZS:30,4, T:0,2, F:67,5, CH:192,6, C:4,0

E:1 510,2, ZS:78,6, T:5,4, F:49,6, CH:136,7, C:18,1

E:1 430,9, ZS:53,9, T:0,0, F:54,8, CH:159,2, C:3,8

E:1 714,0, ZS:59,6, T:0,1, F:50,9, CH:235,4, C:1,8

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