

Felsőiskolás
(11-14 év)**Hétfő**
2019.09.02.**Kedd**
2019.09.03.**Szerda**
2019.09.04.**Csütörtök**
2019.09.05.**Péntek**
2019.09.06.**Tízórai**

-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
-Gabonapehely (G, L, F, O)

E:91,0, ZS:1,5, T:0,1, F:3,5, CH:15,3,
C:4,7

-Gyümölcs tea
-Kockasajt (L)
-Tökmagos kenyér (G, S)
-Zöldpaprika

E:77,0, ZS:0,9, T:0,1, F:1,8, CH:15,5,
C:0,0

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

E:226,0, ZS:2,5, T:0,0, F:8,1, CH:39,7,
C:0,5

-Tejbedara (G, L)
-Kakaó öntet (L, F)

E:126,0, ZS:0,9, T:0,0, F:3,4, CH:25,8,
C:3,5

Ebéd

-Kukoricakrémleves (G, L, T)
-Halfilé párizsiasan (H, G, T)
-Rizibizi
-Alma kompót
-Tökmagos kenyér (G, S)

E:924,0, ZS:39,8, T:1,9, F:36,9,
CH:104,8, C:1,9

-Zöldborsóleves (G, T)
-Eperlevél (G, T)
-Búbos szelet (L, G, T)
-Petrezselymes burgonya
-Földieper mártás (G)

E:1 090,0, ZS:38,3, T:0,0, F:46,4,
CH:134,2, C:5,5

-Zsemlegombóc leves (G, T)
-Csirkepörkölt
-Tököfzelék (L, G)
-Müzli szelet piros
gyümölcsös (G, L, F, O, D, S)
-Tönkölyös kenyér (G)

E:732,0, ZS:27,5, T:0,7, F:39,2,
CH:76,1, C:8,2

-Karfiol leves (G, T)
-Temesvári tokány (L, G)
-Szarvacska tészta (G, T)
-Tönkölyös kenyér (G)

E:970,0, ZS:40,6, T:0,9, F:36,4,
CH:108,7, C:1,3

-Sárgaborsóleves sertéshússal
(G)
-Almás linzer (G, T, L)
-Meggyes linzer (G, T, L)
-Banán

E:1 488,0, ZS:29,2, T:0,0, F:42,3,
CH:231,2, C:9,8

Uzsonna

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

E:167,0, ZS:2,5, T:0,1, F:6,1, CH:27,5,
C:3,2

-Méz
-Teavaj (L)
-Dió (D)
-Tönkölyös kenyér (G)

E:201,0, ZS:10,2, T:0,0, F:4,8, CH:21,8,
C:0,8

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

E:316,0, ZS:4,4, T:0,0, F:11,9, CH:54,8,
C:16,4

-Nápolyi (L, T)
-Alma

E:119,0, ZS:4,1, T:0,0, F:1,5, CH:11,8,
C:0,0

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

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

Összesen

E:1 291,0, ZS:45,8, T:2,0, F:50,2,
CH:165,1, C:5,1

E:1 382,0, ZS:50,0, T:0,1, F:54,6,
CH:171,2, C:11,1

E:1 125,0, ZS:32,9, T:0,8, F:52,9,
CH:146,3, C:24,6

E:1 315,0, ZS:47,1, T:0,9, F:46,1,
CH:160,1, C:1,8

E:1 713,0, ZS:31,8, T:0,0, F:49,8,
CH:271,5, C:13,3

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