

Felsőiskolás
(11-14 év)

Hétfő
2019.09.23.

Kedd
2019.09.24.

Szerda
2019.09.25.

Csütörtök
2019.09.26.

Péntek
2019.09.27.

Tízórai

- Tej 1,5%-os
- Pudingos rúd (G, L, T, O)
- Tönkölyös kenyér (G)

E:346,0, ZS:13,0, T:0,0, F:8,9, CH:45,6, C:0,0

- Tejberizs
- Kakaó öntet (L, F)

E:143,0, ZS:1,5, T:0,0, F:4,1, CH:28,5, C:3,5

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

E:83,0, ZS:1,0, T:0,1, F:3,2, CH:15,4, C:0,0

- Kakaó (L)
- Delma margarin
- Paradicsom
- Tönkölyös kenyér (G)

E:162,0, ZS:3,5, T:0,0, F:5,2, CH:19,9, C:0,0

- Tej 1,5%-os
- Vasi sajtkrém (L)
- Paradicsom
- Tönkölyös kenyér (G)

E:140,0, ZS:4,1, T:0,0, F:5,6, CH:17,8, C:0,0
Ebéd

- Lebbencsleves (G, T)
- Töltött tök (L)
- Tökmagos kenyér (G, S)
- Nápolyi (L, T)

E:686,0, ZS:34,5, T:0,1, F:26,9, CH:63,0, C:1,8

- Lencseleves (L, G, M)
- Szilvás gombóc (G, T)
- Alma
- Tökmagos kenyér (G, S)

E:985,0, ZS:23,2, T:0,1, F:31,8, CH:148,5, C:2,0

- Olasz zöldségleves (L, G, T, Z)
- Töltött sertésdagadó (T, G, L, Z, O, M)
- Burgonyapüré
- Párolt káposzta
- Alma

E:1 272,0, ZS:69,5, T:0,0, F:39,6, CH:100,1, C:0,7

- Daragaluska leves (G, T)
- Vagdalt pogácsa sertés húsból (G, T, L)
- Zöldbabfőzelék (L, G)
- Szilva
- Tökmagos kenyér (G, S)

E:828,0, ZS:42,9, T:0,1, F:30,4, CH:75,2, C:1,9

- Hamis gulyás leves (G, L, T, Z)
- Sertésbecsinált (G, L)
- Párolt rizs (G, L, T, Z, O, M)
- Meggy, befőtt
- Szilva, befőtt

E:952,0, ZS:43,6, T:0,4, F:30,6, CH:104,4, C:11,9
Uzsonna

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

E:122,0, ZS:1,2, T:0,0, F:3,8, CH:15,1, C:0,0

- Gépsonka
- Paradicsom
- Tönkölyös kenyér (G)

E:108,0, ZS:2,5, T:0,0, F:4,6, CH:14,5, C:0,0

- Teavaj (L)
- Túró rudi (L)
- Tönkölyös kenyér (G)

E:136,0, ZS:5,1, T:0,0, F:4,0, CH:16,0, C:0,0

- Szilvaíz, natúr
- Tönkölyös kenyér (G)

E:167,0, ZS:0,8, T:0,0, F:3,7, CH:33,2, C:0,0

- Habos puding (L)

E:141,0, ZS:4,9, T:0,0, F:3,1, CH:21,1, C:0,0
Összesen
E:1 154,0, ZS:48,8, T:0,1, F:39,6, CH:123,6, C:1,8
E:1 237,0, ZS:27,2, T:0,1, F:40,6, CH:191,5, C:5,5
E:1 492,0, ZS:75,7, T:0,1, F:46,8, CH:131,4, C:0,7
E:1 157,0, ZS:47,1, T:0,1, F:39,2, CH:128,4, C:1,9
E:1 233,0, ZS:52,7, T:0,4, F:39,4, CH:143,2, C:11,9
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

Felsőiskolás
(11-14 év)

Hétfő
2019.09.30.

Kedd
2019.10.01.

Szerda
2019.10.02.

Csütörtök
2019.10.03.

Péntek
2019.10.04.

Tízórai

-Tej 1,5%-os
-Lekváros bukta (G, L)

E:155,0, ZS:2,8, T:0,7, F:5,2, CH:26,6,
C:6,5

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

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

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

E:122,0, ZS:1,7, T:0,0, F:4,2, CH:20,4,
C:0,0

-Karamellás tej
-Korpás kifli (G, O)
-Tönkölyös kenyér (G)

E:358,0, ZS:3,5, T:0,0, F:12,5, CH:64,8,
C:0,0

-Banán turmix
-Zsemle, vizes (1db 54g) (G)

E:145,0, ZS:1,3, T:0,0, F:4,9, CH:27,9,
C:0,0

Ebéd

-Zöldborsóleves (G, T)
-Eperlevél (G, T)
-Rácos halfilé (H, L, G)
-Citromos vajmártás (G, L)
-Tökmagos kenyér (G, S)

E:880,0, ZS:26,3, T:0,9, F:37,8,
CH:126,3, C:2,5

-Karfiol leves (G, T)
-Lasagne (G, L, T)
-Banán
-Tökmagos kenyér (G, S)

E:963,0, ZS:37,8, T:0,2, F:36,9,
CH:116,0, C:3,0

-Gyümölcsleves (G, L)
-Rántott sertésszelet (G, T)
-Rizibizi
-Paradicsomsaláta
-Tökmagos kenyér (G, S)

E:887,0, ZS:21,1, T:0,1, F:36,8,
CH:130,9, C:8,9

-Kertész leves (G, T, Z)
-Tarhonyás hús csirkéből (G, T)
-Céklasaláta
-Tökmagos kenyér (G, S)

E:786,0, ZS:20,4, T:0,1, F:43,6,
CH:102,4, C:1,0

-Sárgaborsóleves sertéshússal (G)
-Aranygaluska (G, D, L)
-Vaníliásodó (T, L)
-Alma
-Tökmagos kenyér (G, S)

E:1079,0, ZS:39,3, T:0,1, F:35,7,
CH:135,8, C:1,3

Uzsonna

-Trappista sajt (L)
-Alma
-Tönkölyös kenyér (G)

E:150,0, ZS:3,2, T:0,0, F:6,0, CH:15,1,
C:0,0

-Méz
-Tönkölyös kenyér (G)

E:108,0, ZS:0,8, T:0,0, F:3,2, CH:20,1,
C:0,8

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

E:130,0, ZS:5,4, T:0,1, F:3,1, CH:10,0,
C:2,8

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

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

-Párizsi felvágott (L)
-Zöldpaprika
-Tönkölyös kenyér (G)

E:100,0, ZS:1,9, T:0,0, F:3,9, CH:14,6,
C:0,0

Összesen

E:1 185,0, ZS:32,4, T:1,6, F:49,0,
CH:168,1, C:9,0

E:1 248,0, ZS:41,0, T:0,3, F:46,8,
CH:165,7, C:8,5

E:1 139,0, ZS:28,3, T:0,2, F:44,0,
CH:161,3, C:11,8

E:1 310,0, ZS:29,7, T:0,1, F:60,0,
CH:182,5, C:1,3

E:1 324,0, ZS:42,6, T:0,1, F:44,5,
CH:178,3, C:1,3

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