

Felsőiskolás
(11-14 év)

Hétfő
2019.11.04.

Kedd
2019.11.05.

Szerda
2019.11.06.

Csütörtök
2019.11.07.

Péntek
2019.11.08.

Tízórai

-Tejes kávé (G)
-Briós (G, L, T)

E:115,0, ZS:2,6, T:0,0, F:4,0, CH:18,5,
C:0,0

-Gyümölcs tea
-Főtt burgonya
-Tejfölös túró (L)
-Tönkölyös kenyér (G)

E:476,0, ZS:3,9, T:0,0, F:15,5, CH:90,1,
C:0,8

-Tej 1,5%-os
-Kakaós csiga (G, O)

E:285,0, ZS:13,7, T:0,0, F:6,0, CH:35,9,
C:0,0

-Kakaó (L)
-Teavaj (L)
-Zöldpaprika
-Tönkölyös kenyér (G)

E:156,0, ZS:5,1, T:0,0, F:5,2, CH:19,9,
C:0,0

Ebéd

-Palócleves (L, G)
-Túrós metélt (G, T, L)
-Szőlő (O)
-Tökmagos kenyér (G, S)

E:1 097,0, ZS:43,2, T:0,1, F:36,2,
CH:134,0, C:4,0

-Zöldborsóleves (G, T)
-Vajas galuska (G, T, L)
-Búbos szelet (L, G, T)
-Főtt-sült burgonya
-Csemege uborka

E:1 086,0, ZS:40,1, T:0,0, F:46,9,
CH:127,1, C:1,7

-Burgonyaleves (G)
-Pírított sertésmáj
-Pírított tarhonya (G, T)
-Alma
-Tökmagos kenyér (G, S)

E:757,0, ZS:22,3, T:0,1, F:33,3,
CH:95,0, C:1,0

-Csontleves (G, T, L, Z)
-Rizses hús
-Alma kompót
-Körte kompót
-Tökmagos kenyér (G, S)

E:924,0, ZS:37,4, T:0,1, F:30,1,
CH:106,9, C:0,9

Uzsonna

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

E:111,0, ZS:3,1, T:0,0, F:3,6, CH:14,6,
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

-Mogyorókrém (L, F, O)
-Sárgarépa
-Tönkölyös kenyér (G)

E:140,0, ZS:3,5, T:0,0, F:4,0, CH:21,2,
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

Összesen

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

E:1 323,0, ZS:49,0, T:0,1, F:43,8,
CH:167,1, C:4,0

E:1 670,0, ZS:44,8, T:0,0, F:65,6,
CH:237,3, C:3,4

E:1 181,0, ZS:39,4, T:0,1, F:43,3,
CH:152,2, C:1,0

E:1 247,0, ZS:43,3, T:0,1, F:39,0,
CH:160,0, C:0,9

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 Z: zeller D: diófélék, mandula, pisztácia C: csillagfűrt
L: laktóz, tej, tejtermékek R: rákfélék M: mustár P: puhatestűek
T: tojás, fehérje H: halak S: szezámag
F: földimogyoró O: szója K: szulfitok, kéndioxid

Felsőiskolás
(11-14 év)**Hétfő**
2019.11.11.**Kedd**
2019.11.12.**Szerda**
2019.11.13.**Csütörtök**
2019.11.14.**Péntek**
2019.11.15.**Tízórai**

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

E:132,0, ZS:2,9, T:0,0, F:3,9, CH:22,3, C:0,0

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

E:292,0, ZS:6,2, T:0,0, F:10,2, CH:46,4, C:0,0

-Gyümölcs tea
-Delma margarin
-Párizsi felvágott (L)
-Tönkölyös kenyér (G)

E:159,0, ZS:3,6, T:0,0, F:3,9, CH:20,3, C:0,0

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

E:139,0, ZS:1,6, T:0,0, F:4,9, CH:25,4, C:0,5

-Tej 1,5%-os
-Baromfi májkrém (L)
-Paradicsom
-Tönkölyös kenyér (G)

E:274,0, ZS:17,3, T:5,3, F:8,9, CH:18,5, C:0,4

Ebéd

-Karfiol leves (G, T)
-Rácos halfilé (H, L, G)
-Citromos vajmártás (G, L)
-Tökmagos kenyér (G, S)
-Müzli szelet piros
gyümölcsös (G, L, F, O, D, S)

E:940,0, ZS:26,9, T:1,6, F:37,8, CH:141,2, C:9,3

-Hamis gulyás leves (G, L, T, Z)
-Stefánia Vagdalt (T, G, L)
-Zöldbabfőzelék (L, G)
-Tökmagos kenyér (G, S)

E:820,0, ZS:45,6, T:0,1, F:33,1, CH:65,0, C:2,1

-Gyümölcsleves (G, L)
-Kijevi pulykamell (L, G, T, D, F, O)
-Hagymás burgonya
-Savanyú dinnye
-Tökmagos kenyér (G, S)

E:1047,0, ZS:27,9, T:0,2, F:55,9, CH:133,3, C:11,1

-Sütőtök krémleves (L, G, T)
-Párolt marhaszelet (G, L)
-Szarvacska tészta (G, T)
-Vadas mártás (L, G, M)
-Tökmagos kenyér (G, S)

E:1053,0, ZS:35,6, T:0,7, F:42,1, CH:135,5, C:1,9

-Lencseleves (L, G, M)
-Kakaós csiga kelt (G, T, L, D)
-Alma
-Tökmagos kenyér (G, S)

E:1109,0, ZS:36,1, T:0,1, F:36,6, CH:147,5, C:1,5

Uzsonna

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

E:229,0, ZS:2,3, T:0,0, F:7,3, CH:42,8, C:3,5

-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

-Habos puding (L)

E:141,0, ZS:4,9, T:0,0, F:3,1, CH:21,1, C:0,0

-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)
-Zöldpaprika
-Tönkölyös kenyér (G)

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

Összesen

E:1301,0, ZS:32,0, T:1,6, F:49,1, CH:206,3, C:12,7

E:1262,0, ZS:55,0, T:0,1, F:49,3, CH:126,6, C:2,1

E:1347,0, ZS:36,4, T:0,2, F:62,9, CH:174,7, C:11,1

E:1312,0, ZS:41,4, T:0,7, F:48,5, CH:172,6, C:2,4

E:1482,0, ZS:55,1, T:5,4, F:49,6, CH:180,4, C:1,9

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