

Felsőiskolás
(11-14 év)

Hétfő
2020.01.06.

Kedd
2020.01.07.

Szerda
2020.01.08.

Csütörtök
2020.01.09.

Péntek
2020.01.10.

Tízórai

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

E:212,0, ZS:5,5, T:0,0, F:6,5, CH:33,2, 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

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

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

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

E:222,0, ZS:10,2, T:0,0, F:11,2, CH:19,9, C:0,0

-Karamellás tej
-Baromfi májkrém (L)
-Paradicsom
-Tönkölyös kenyér (G)

E:293,0, ZS:17,1, T:5,3, F:8,6, CH:23,9, C:0,4

Ebéd

-Karatléleves (G, T)
-Kaszinórostélyos (G, T)
-Céklasaláta
-Alma
-Szaloncukor (G, O)

E:946,0, ZS:20,4, T:0,0, F:40,5, CH:137,4, C:11,0

-Nyírségi gombóclevés (L, G, T)
-Káposztás kocka (G, T)
-Alma
-Tökmagos kenyér (G, S)

E:882,0, ZS:27,3, T:0,1, F:28,4, CH:119,8, C:1,4

-Hamis gulyás leves (G, L, T, Z)
-Marhapörkölt
-Pirított tarhonya (G, T)
-Csicsóka saláta
-Tökmagos kenyér (G, S)

E:766,0, ZS:21,4, T:0,1, F:38,0, CH:102,2, C:3,2

-Burgonyaleves (G)
-Sült kolbász
-Tükörtojás (T)
-Parajfőzelék (G)
-Alma

E:986,0, ZS:58,9, T:0,0, F:33,2, CH:61,6, C:1,0

-Zöldborsóleves (G, T)
-Eperlevél (G, T)
-Bazsalikomos csirkemáj (M)
-Burgonyapüré
-Tökmagos kenyér (G, S)

E:758,0, ZS:20,8, T:0,1, F:35,1, CH:95,8, C:1,3

Uzsonna

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

E:129,0, ZS:2,2, T:0,2, F:4,4, CH:22,6, C:3,2

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

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

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

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

-Sonkakrém
-Zöldpaprika
-Tönkölyös kenyér (G)

E:148,0, ZS:4,2, T:0,0, F:4,4, CH:14,5, C:0,0

-Zabpehely(almás-fahéjas) (G, L, T)
-Alma
-Tönkölyös kenyér (G)

E:187,0, ZS:5,3, T:0,1, F:4,4, CH:21,2, C:2,8

Összesen

E:1 287,0, ZS:28,0, T:0,2, F:51,5, CH:193,2, C:14,2

E:1 183,0, ZS:32,7, T:0,1, F:39,6, CH:167,2, C:1,4

E:1 406,0, ZS:35,2, T:0,2, F:56,6, CH:209,1, C:4,9

E:1 356,0, ZS:73,3, T:0,0, F:48,8, CH:96,0, C:1,0

E:1 238,0, ZS:43,2, T:5,5, F:48,1, CH:141,0, C:4,5

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

Felsőiskolás
(11-14 év)

Hétfő
2020.01.13.

Kedd
2020.01.14.

Szerda
2020.01.15.

Csütörtök
2020.01.16.

Péntek
2020.01.17.

Tízórai

-Csokoládés tej
-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

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

E:115,0, ZS:1,2, T:0,0, F:3,4, CH:20,4,
C:0,0

-Kakaó (L)
-Kalács foszlós (G, T, O)
-Tönkölyös kenyér (G)

E:252,0, ZS:2,8, T:0,0, F:9,3, CH:44,5,
C:0,0

-Tej 1,5%-os
-Kuglóf (G, L, T, O)

E:205,0, ZS:5,4, T:0,0, F:7,0, CH:32,1,
C:0,0

Ebéd

-Magyaros karfiollevés (G, L)
-Halpaprikás (H, L, G)
-Bulgur (G)
-Tökmagos kenyér (G, S)

E:651,0, ZS:19,3, T:1,0, F:37,3,
CH:95,5, C:2,5

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

E:1 047,0, ZS:45,2, T:0,2, F:39,4,
CH:108,0, C:3,7

-Zöldséglevés (G, T, Z)
-Rakott burgonya kolbásszal
(T, L)
-Csemege uborka
-Tökmagos kenyér (G, S)

E:896,0, ZS:48,2, T:0,1, F:31,1,
CH:79,2, C:1,6

-Piroslevű tészta leves (G, T)
-Sült sertéshús (G, L, T, Z, O,
M)
-Paradicsomos
káposztafőzelék (G)
-Alma
-Tökmagos kenyér (G, S)

E:808,0, ZS:40,5, T:0,1, F:31,7,
CH:65,1, C:2,4

-Lencseleves (L, G, M)
-Mákos,Kakaós tekeres (G,
L)
-Alma
-Tökmagos kenyér (G, S)

E:1 119,0, ZS:30,4, T:0,1, F:37,6,
CH:160,7, C:1,9

Uzsonna

-Gabonás keksz (G, L, T, F,
O)
-Alma
-Tönkölyös kenyér (G)

E:232,0, ZS:5,2, T:1,9, F:5,5, CH:31,4,
C:5,4

-Gofri (G, T, F, O)
-Meggy, dzsem
-Tönkölyös kenyér (G)

E:111,0, ZS:1,0, T:0,1, F:3,3, CH:19,8,
C:0,3

-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

-Szilvaíz, natúr
-Tönkölyös kenyér (G)

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

-Csemege szalámi (O)
-Teavaj (L)
-Zsemle, vizes (1db 54g) (G)

E:113,0, ZS:4,4, T:0,0, F:3,3, CH:14,4,
C:0,0

Összesen

E:1 109,0, ZS:27,0, T:2,9, F:50,9,
CH:166,6, C:8,4

E:1 335,0, ZS:48,6, T:0,5, F:49,4,
CH:157,4, C:8,7

E:1 326,0, ZS:53,9, T:0,1, F:46,4,
CH:154,4, C:18,0

E:1 227,0, ZS:44,2, T:0,1, F:44,7,
CH:142,9, C:2,4

E:1 438,0, ZS:40,1, T:0,1, F:47,9,
CH:207,3, C:1,9

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