

Felsőiskolás
(11-14 év)

Hétfő
2020.01.20.

Kedd
2020.01.21.

Szerda
2020.01.22.

Csütörtök
2020.01.23.

Péntek
2020.01.24.

Tízórai

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

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

-Tej 1,5%-os
-Delma margarin
-Zöldpaprika
-Tönkölyös kenyér (G)

E:154,0, ZS:3,5, T:0,0, F:5,3, CH:17,6,
C:0,0

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

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

-Madártej
-Magvas zsemle (G, O, D, S)

E:130,0, ZS:2,9, T:0,0, F:3,9, CH:21,2,
C:0,5

-Rostos őszibaracklé
-Kenőmájas (L, O)
-Paradicsom
-Tönkölyös kenyér (G)

E:104,0, ZS:1,3, T:0,0, F:4,8, CH:14,5,
C:1,3

Ebéd

-Burgonyaleves (G)
-Székelykáposzta (G)
-Tejes pite, barackízzel (G, T)
-Tökmagos kenyér (G, S)

E:974,0, ZS:45,3, T:0,1, F:36,1,
CH:92,2, C:1,0

-Májgombóclevés (T, G)
-Túrógombóc (L, G, T)

E:823,0, ZS:35,0, T:0,0, F:45,7,
CH:76,5, C:8,9

-Zeller krémleves (G, L, Z, T)
-Hentestokány sertéshúsból (G, L)
-Szarvaeska tészta (G, T)
-Alma
-Tökmagos kenyér (G, S)

E:1113,0, ZS:50,9, T:1,0, F:40,0,
CH:110,9, C:3,3

-Gyümölcsleves (G, L)
-Cigánypecsenye (G)
-Hasábburgonya
-Tökmagos kenyér (G, S)

E:980,0, ZS:39,4, T:0,1, F:37,2,
CH:110,0, C:8,0

-Frankfurti leves (L, G)
-Kigyórétes (G, L, T, D)
-Banán
-Tökmagos kenyér (G, S)

E:1321,0, ZS:49,8, T:0,1, F:39,4,
CH:168,5, C:6,6

Uzsonna

-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

-Nápolyi (L, T)
-Alma
-Tönkölyös kenyér (G)

E:205,0, ZS:4,9, T:0,0, F:4,7, CH:26,1,
C:0,0

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

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

-Méz
-Tönkölyös kenyér (G)

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

-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:1323,0, ZS:52,2, T:0,1, F:46,7,
CH:148,3, C:4,5

E:1182,0, ZS:43,5, T:0,0, F:55,7,
CH:120,2, C:8,9

E:1363,0, ZS:56,4, T:1,0, F:50,4,
CH:146,3, C:3,7

E:1218,0, ZS:43,1, T:0,1, F:44,4,
CH:151,3, C:9,4

E:1524,0, ZS:52,9, T:0,1, F:48,3,
CH:197,4, C:8,0

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
2020.01.27.

Kedd
2020.01.28.

Szerda
2020.01.29.

Csütörtök
2020.01.30.

Péntek
2020.01.31.

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
-Pudingos rúd (G, L, T, O)

E:260,0, ZS:12,2, T:0,0, F:5,7, CH:31,3,
C:0,0

-Gyümölcs tea
-Gépsonka
-Paradicsom
-Tönkölyös kenyér (G)

E:131,0, ZS:2,5, T:0,0, F:4,6, CH:20,4,
C:0,0

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

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

-Kakaó (L)
-Zsemle, vizes (1db 54g) (G)
-Tönkölyös kenyér (G)

E:194,0, ZS:2,0, T:0,0, F:7,5, CH:34,1,
C:0,0

Ebéd

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

E:906,0, ZS:34,0, T:1,0, F:38,3,
CH:111,8, C:1,5

-Szárzabbaleves (G, T, L, Z,
O, M)
-Sajtos metélt (G, T, L)
-Banán
-Tökmagos kenyér (G, S)

E:105,0, ZS:31,7, T:0,1, F:38,7,
CH:159,7, C:2,0

-Zöldborsóleves (G, T)
-Eperlevél (G, T)
-Sült csirkemell (G, L, T, Z,
O, M)
-Burgonyapüré
-Sajtmártás (G, L, T, Z, M)

E:746,0, ZS:19,3, T:0,0, F:45,6,
CH:85,6, C:1,2

-Rizsleves
-Tökmagos Rántott
sertésszelet (G, T)
-Zöldborsófőzelék (G)
-Alma
-Tökmagos kenyér (G, S)

E:938,0, ZS:35,5, T:0,1, F:43,5,
CH:99,6, C:1,8

-Tarhonyaleves (G, T)
-Töltött káposzta (G)
-Szezámgyöngyös kenyér
(G, S)
-Tökmagos kenyér (G, S)

E:781,0, ZS:35,6, T:0,1, F:29,4,
CH:81,8, C:0,9

Uzsonna

-Szilvaíz, natúr
-Tönkölyös kenyér (G)

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

-Baromfi májkrém (L)
-Zöldpaprika
-Tökmagos kenyér (G, S)

E:207,0, ZS:16,0, T:5,4, F:5,3, CH:10,4,
C:0,4

-Habos puding (L)
-Tönkölyös kenyér (G)

E:227,0, ZS:5,7, T:0,0, F:6,4, CH:35,4,
C:0,0

-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

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

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

Összesen

E:1274,0, ZS:38,3, T:1,0, F:49,2,
CH:177,8, C:1,5

E:1571,0, ZS:59,8, T:5,5, F:49,7,
CH:201,3, C:2,4

E:1105,0, ZS:27,5, T:0,0, F:56,6,
CH:141,4, C:1,2

E:1248,0, ZS:44,0, T:0,1, F:53,9,
CH:143,3, C:1,8

E:1141,0, ZS:43,4, T:0,1, F:40,8,
CH:131,2, C:1,2

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: szezámgyöngy
K: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek