

Felsőiskolás

(11-14 év)

Hétfő

2020.02.03.

Kedd

2020.02.04.

Szerda

2020.02.05.

Csütörtök

2020.02.06.

Péntek

2020.02.07.

Tízórai

-Karamellás tej
-Teavaj (L)
-Zöldpaprika
-Tökmolyos kenyér (G)

E:167,0, ZS:5,0, T:0,0, F:5,0, CH:23,0,
C:0,0

-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

-Gyümölcs tea
-Tojásrántotta (T)
-Tökmolyos kenyér (G, S)

E:179,0, ZS:10,4, T:0,1, F:5,2, CH:15,5,
C:0,0

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

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

Ebéd

-Karalábéleves (G, T)
-Tarhonyás hús csirkéből (G, T)
-Céklasaláta
-Tökmolyos kenyér (G, S)

E:779,0, ZS:18,5, T:0,1, F:42,7,
CH:105,4, C:1,0

-Spárgakrémleves (G, L, T)
-Temesvári tokány (L, G)
-Szarvaeska tészta (G, T)
-Banán

E:1055,0, ZS:44,6, T:1,4, F:32,3,
CH:124,7, C:1,8

-Paradicsomleves (G, T)
-Búbos szelet (L, G, T)
-Főtt-sült burgonya
-Csicsóka saláta

E:1149,0, ZS:35,2, T:0,0, F:46,8,
CH:154,9, C:4,3

-Csontleves (G, T, L, Z)
-Vagdalt pogácsa sertéshúsból (G, T, L)
-Zöldbabfőzelék (L, G)
-Tökmolyos kenyér (G, S)

E:787,0, ZS:42,7, T:0,1, F:30,7,
CH:65,8, C:1,9

Uzsonna

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

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

-Paradicsomos Tonhal (H)
-Tökmolyos kenyér (G)

E:97,0, ZS:1,2, T:0,0, F:5,0, CH:14,3,
C:0,0

-Sonkakrém
-Zöldpaprika
-Tökmolyos kenyér (G)

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

Összesen

E:1178,0, ZS:28,8, T:2,0, F:53,2,
CH:159,9, C:6,4

E:1374,0, ZS:56,0, T:1,4, F:48,5,
CH:158,9, C:1,8

E:1476,0, ZS:49,7, T:0,1, F:56,4,
CH:184,8, C:4,3

E:1135,0, ZS:49,0, T:0,2, F:39,6,
CH:120,4, C:5,4

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

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, piztácia
R: rákfélék M: mustár
H: halak S: szezámag
O: szója K: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek

Felsőiskolás
(11-14 év)

Hétfő
2020.02.10.

Kedd
2020.02.11.

Szerda
2020.02.12.

Csütörtök
2020.02.13.

Péntek
2020.02.14.

Tízórai

-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

-Kakaó (L)
-Kalács foszlós (G, T, O)

E:166,0, ZS:2,0, T:0,0, F:6,1, CH:30,2,
C:0,0

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

E:84,0, ZS:1,0, T:0,1, F:3,2, CH:15,4,
C:0,0

-Tej 1,5%-os
-Kakaós csiga (G, O)
-Tönkölyös kenyér (G)

E:371,0, ZS:14,5, T:0,0, F:9,2, CH:50,2,
C:0,0

-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

Ebéd

-Kertész leves (G, T, Z)
-Rácos halfilé (H, L, G)
-Citromos vajmártás (G, L)
-Tökmagos kenyér (G, S)

E:845,0, ZS:24,6, T:0,9, F:36,7,
CH:122,9, C:2,5

-Scsí leves (G, L)
-Szilvás gombóc (G, T)
-Alma

E:867,0, ZS:22,1, T:0,0, F:25,5,
CH:129,9, C:2,1

-Zöldbab leves (G)
-Töltött sertésdagadó (T, G,
L, Z, O, M)
-Hagymás burgonya
-Párolt káposzta

E:1176,0, ZS:63,9, T:0,0, F:35,3,
CH:107,1, C:1,2

-Hamis gulyás leves (G, L, T,
Z)
-Csirkepörkölt
-Tökfőzelék (L, G)
-Alma
-Tökmagos kenyér (G, S)

E:641,0, ZS:24,6, T:0,1, F:36,5,
CH:58,3, C:1,4

-Sertésraguleves (G, T, L, Z)
-Rizsfelfújt (T, G, L)
-Gyümölcs saláta
-Tökmagos kenyér (G, S)

E:817,0, ZS:30,0, T:0,1, F:28,3,
CH:106,5, C:1,6

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

-Virslis
-Mustár (M)
-Tönkölyös kenyér (G)

E:321,0, ZS:21,5, T:0,0, F:12,7,
CH:14,9, C:0,4

-Méz
-Dió (D)
-Tönkölyös kenyér (G)

E:170,0, ZS:6,9, T:0,0, F:4,7, CH:21,8,
C:0,8

-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)
-Zöldpaprika
-Tönkölyös kenyér (G)

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

Összesen

E:1144,0, ZS:28,2, T:1,0, F:47,2,
CH:167,6, C:7,2

E:1353,0, ZS:45,6, T:0,0, F:44,3,
CH:175,0, C:2,5

E:1430,0, ZS:71,8, T:0,1, F:43,2,
CH:144,3, C:2,0

E:1179,0, ZS:39,9, T:0,1, F:49,4,
CH:141,8, C:1,4

E:1141,0, ZS:34,2, T:0,1, F:40,6,
CH:160,6, C:2,1

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, kén-dioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek