

Felsőiskolás
(11-14 év)

Hétfő
2020.03.02.

Kedd
2020.03.03.

Szerda
2020.03.04.

Csütörtök
2020.03.05.

Péntek
2020.03.06.

Tízórai

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

E:407,0, ZS:15,0, T:0,0, F:5,6, CH:54,6, 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

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

E:145,0, ZS:1,2, T:0,0, F:3,8, CH:21,0, C:0,0

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

E:308,0, ZS:11,1, T:0,0, F:14,5, CH:34,2, C:0,0

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

E:121,0, ZS:1,3, T:0,0, F:4,8, CH:20,4, C:0,0

Ebéd

-Burgonyagombóc leves (G, T)
-Székelykáposzta (G)
-Alma
-Tökmagos kenyér (G, S)

E:768,0, ZS:36,8, T:0,1, F:30,5, CH:67,1, C:1,0

-Zsemlegombóc leves (G, T)
-Milánói makaróni (G, T, L)
-Tökmagos kenyér (G, S)

E:984,0, ZS:41,8, T:0,2, F:38,9, CH:107,4, C:3,8

-Csontleves (G, T, L, Z)
-Budapest szelet (G)
-Párolt rizs (G, L, T, Z, O, M)
-Szilva, befőtt
-Körte befőtt

E:895,0, ZS:36,4, T:0,0, F:37,0, CH:100,7, C:6,8

-Hamis gulyás leves (G, L, T, Z)
-Rakott karfiol (L)
-Alma
-Tönkölyös kenyér (G)

E:860,0, ZS:48,6, T:0,0, F:32,6, CH:64,4, C:2,1

-Szárzabableves (G, T, L, Z, O, M)
-Aranygaluska (G, D, L)
-Vaníliásodó (T, L)
-Alma

E:1064,0, ZS:37,1, T:0,0, F:34,1, CH:138,2, C:1,6

Uzsonna

-Teavaj (L)
-Trappista sajt (L)
-Zöldpaprika
-Tönkölyös kenyér (G)

E:151,0, ZS:6,6, T:0,0, F:5,7, CH:14,6, C:0,0

-Vajas pogácsa (G, T, L)
-Alma

E:231,0, ZS:6,8, T:0,0, F:7,0, CH:20,4, C:0,5

-Sonkakrém
-Paradicsom
-Tönkölyös kenyér (G)

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

-Melegszendvics krém (L, O)

E:83,0, ZS:6,8, T:0,0, F:2,2, CH:0,5, C:0,3

Összesen

E:1325,0, ZS:58,4, T:0,1, F:41,8, CH:136,3, C:1,0

E:1346,0, ZS:51,5, T:0,2, F:49,9, CH:148,9, C:4,8

E:1188,0, ZS:41,8, T:0,0, F:45,2, CH:136,2, C:6,8

E:1335,0, ZS:60,4, T:0,0, F:50,8, CH:131,9, C:2,1

E:1268,0, ZS:45,3, T:0,0, F:41,1, CH:159,1, 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: csillagfűrt
 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

<i>Felsőiskolás</i> (11-14 év)	<i>Hétfő</i> 2020.03.09.	<i>Kedd</i> 2020.03.10.	<i>Szerda</i> 2020.03.11.	<i>Csütörtök</i> 2020.03.12.	<i>Péntek</i> 2020.03.13.
<i>Tízórai</i>	-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	-Banán turmix -Kifli, sós v. tejes (1 db 44g) (G, L, O) E:167,0, ZS:1,9, T:0,0, F:5,7, CH:31,5, C:0,0	-Gyümölcs tea -Baromfi májkrém (L) -Zöldpaprika -Tönkölyös kenyér (G) E:267,0, ZS:16,3, T:5,3, F:6,9, CH:21,2, C:0,4	-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	-Tej 1,5%-os -Meggyes rúd (G, L, T, O) E:222,0, ZS:10,2, T:0,0, F:5,1, CH:26,8, C:0,0
<i>Ebéd</i>	-Spárga leves (G, T) -Halpaprikás (H, L, G) -Bulgur (G) -Kakaós müzliszelet (G, L, F, O, D, S) -Tökmagos kenyér (G, S) E:721,0, ZS:16,3, T:1,7, F:39,9, CH:115,7, C:8,2	-Palócleves (L, G) -Mákos metélt (G, T) -Alma -Tönkölyös kenyér (G) E:1 008,0, ZS:35,7, T:0,0, F:32,6, CH:125,6, C:2,2	-Zeller krémleves (G, L, Z, T) -Borsos pulykatokány (G, L, T, Z, O, M) -Párolt mexikói zöldségkeverék (G, L, T, Z, O, M) -Tésztaköret (G, T) -Alma E:1 076,0, ZS:46,7, T:1,5, F:45,4, CH:106,4, C:4,5	-Zöldségleves (G, T, Z) -Kijevi pulykamell (L, G, T, D, F, O) -Burgonyapüré -Káposztasaláta E:1 076,0, ZS:32,0, T:0,1, F:61,4, CH:121,3, C:2,5	-Gulyásleves (G, T, L, Z) -Kakaós csiga kelt (G, T, L, D) -Alma E:994,0, ZS:31,6, T:0,0, F:33,4, CH:134,3, C:0,7
<i>Uzsonna</i>	-Vajkrém (L) -Alma -Tönkölyös kenyér (G) E:166,0, ZS:5,8, T:0,0, F:3,9, CH:15,3, C:0,3	-Csemege szalámi (O) -Teavaj (L) -Paradicsom -Tönkölyös kenyér (G) E:130,0, ZS:5,0, T:0,0, F:4,2, CH:14,5, C:0,0	-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	-Méz -Tönkölyös kenyér (G) E:108,0, ZS:0,8, T:0,0, F:3,2, CH:20,1, C:0,8	-Paradicsomos Tonhal (H) -Paradicsom -Tönkölyös kenyér (G) E:98,0, ZS:1,2, T:0,0, F:5,0, CH:14,5, C:0,0
<i>Összesen</i>	E:1 064,0, ZS:24,5, T:1,9, F:50,5, CH:160,5, C:13,2	E:1 306,0, ZS:42,7, T:0,0, F:42,5, CH:171,6, C:2,2	E:1 659,0, ZS:67,4, T:6,8, F:64,3, CH:182,4, C:21,2	E:1 349,0, ZS:34,8, T:0,1, F:70,8, CH:171,6, C:3,3	E:1 314,0, ZS:43,0, T:0,0, F:43,5, CH:175,6, C:0,7

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