

Felsőiskolás
(11-14 év)

Hétfő
2020.05.11.

Kedd
2020.05.12.

Szerda
2020.05.13.

Csütörtök
2020.05.14.

Péntek
2020.05.15.

Tízórai

-Csokoládés tej
-Zsemle, vizes (1db 54g) (G)
-Tönkölyös kenyér (G)

E:203,0, ZS:1,9, T:0,0, F:7,4, CH:36,1, C:0,5

-Tej 1,5%-os
-Gabonapehely (G, L, F, O)

E:91,0, ZS:1,5, T:0,1, F:3,5, CH:15,3, C:4,7

-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

-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

-Rostos őszibaracklé
-Teavaj (L)
-Paradicsom
-Tönkölyös kenyér (G)

E:124,0, ZS:4,2, T:0,0, F:3,3, CH:14,5, C:1,3

Ebéd

-Spárgakrémleves (G, L, T)
-Párizsi sertésszelet (T, G)
-Rizibizi
-Alma kompót

E:894,0, ZS:32,8, T:0,7, F:38,9, CH:100,8, C:1,4

-Sertésraguleves (G, T, L, Z)
-Kakaós palacsinta (G, T, L)
-Lekváros palacsinta (G, T)
-Banán

E:1146,0, ZS:36,1, T:0,0, F:34,4, CH:164,7, C:0,7

-Kertész leves (G, T, Z)
-Fokhagymás sertéssült (G, L, T, Z, O, M)
-Paradicsomos burgonyafőzelék (G)
-Banán
-Tönkölyös kenyér (G)

E:1098,0, ZS:40,7, T:0,0, F:48,6, CH:124,3, C:2,4

-Daragaluska leves (G, T)
-Rántott csirkemell (G, T, L, Z, O, M)
-Párolt mexikói zöldségkeverék (G, L, T, Z, O, M)
-Búzacsírás Graham kenyér

E:705,0, ZS:24,6, T:0,0, F:43,9, CH:73,6, C:1,9

-Tarhonyaleves (G, T)
-Temesvári tokány (L, G)
-Szarvacskás tészta (G, T)
-Tönkölyös kenyér (G)

E:978,0, ZS:41,9, T:0,9, F:34,5, CH:107,9, C:1,3

Uzsonna

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

E:136,0, ZS:5,8, T:0,0, F:3,6, CH:14,7, C:0,3

-Lecsókolbász
-Mustár (M)
-Búzacsírás Graham kenyér (G)

E:197,0, ZS:9,7, T:0,0, F:8,8, CH:17,5, C:0,4

-Méz
-Dió (D)
-Búzacsírás Graham kenyér (G)

E:175,0, ZS:7,1, T:0,0, F:5,0, CH:24,2, C:0,8

-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

-Trappista sajt (L)
-Alma
-Búzacsírás Graham kenyér (G)

E:155,0, ZS:3,5, T:0,0, F:6,3, CH:17,6, C:0,0

Összesen

E:1233,0, ZS:40,5, T:0,7, F:49,9, CH:151,6, C:2,2

E:1434,0, ZS:47,4, T:0,1, F:46,6, CH:197,5, C:5,7

E:1395,0, ZS:49,2, T:0,0, F:58,4, CH:168,9, C:3,2

E:1111,0, ZS:32,9, T:0,0, F:55,8, CH:132,5, C:1,9

E:1256,0, ZS:49,5, T:0,9, F:44,1, CH:140,1, C:2,6

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

<i>Felsőiskolás</i> (11-14 év)	<i>Hétfő</i> 2020.05.18.	<i>Kedd</i> 2020.05.19.	<i>Szerda</i> 2020.05.20.	<i>Csütörtök</i> 2020.05.21.	<i>Péntek</i> 2020.05.22.
<i>Tízórai</i>	-Eperturnix -Kifli, sós v. tejes (1 db 44g) (G, L, O) E:147,0, ZS:1,8, T:0,0, F:5,3, CH:27,3, C:0,9	-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	-Gyümölcs tea -Csemege szalámi (O) -Zöldpaprika -Tönkölyös kenyér (G) E:122,0, ZS:1,7, T:0,0, F:4,2, CH:20,4, 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	-Tejbedara (G, L) -Kakaó öntet (L, F) E:126,0, ZS:0,9, T:0,0, F:3,4, CH:25,8, C:3,5
<i>Ebéd</i>	-Gyümölcsleves (G, L) -Panírozott tengerihalrúd (G, T, H) -Sajttal töltött rántott halfilé (G, L, Z, H, T) -Petrezselymes burgonya -Tönkölyös kenyér (G) E:930,0, ZS:28,4, T:1,4, F:26,5, CH:132,5, C:9,5	-Csontleves (G, T, L, Z) -Sertésbecsinált (G, L) -Párolt rizs (G, L, T, Z, O, M) -Meggy, befőtt -Búzacsírás Graham kenyér (G) E:1 037,0, ZS:48,4, T:0,4, F:34,0, CH:111,3, C:6,3	-Zöldborsóleves (G, T) -Eperlevél (G, T) -Kisasszony szelet (G, L) -Burgonyapüré E:996,0, ZS:38,4, T:0,0, F:46,7, CH:101,9, C:1,0	-Hamis gulyás leves (G, L, T, Z) -Sült csirkecomb (G, L, T, Z, O, M) -Spárgafőzelék (G) -Banán -Búzacsírás Graham kenyér (G) E:922,0, ZS:30,1, T:0,0, F:45,7, CH:112,3, C:1,1	-Szárzabaleves (G, T, L, Z, O, M) -Fánk barackízzel (G, T) -Banán -Tönkölyös kenyér (G) E:1 209,0, ZS:39,2, T:0,0, F:35,9, CH:169,1, C:1,3
<i>Uzsonna</i>	-Paradicsomos Tonhal (H) -Zöldpaprika -Búzacsírás Graham kenyér (G) E:103,0, ZS:1,4, T:0,0, F:5,3, CH:16,9, C:0,0	-Gabonás keksz (G, L, T, F, O) -Alma E:146,0, ZS:4,4, T:1,9, F:2,2, CH:17,1, C:5,4	-Kockasajt (L) -Alma -Búzacsírás Graham kenyér (G) E:127,0, ZS:1,4, T:0,0, F:4,1, CH:17,6, C:0,0	-Gofri (G, T, F, O) -Meggy, dzsem E:25,0, ZS:0,2, T:0,1, F:0,1, CH:5,5, C:0,3	-Párizsikrém (L) -Paradicsom -Búzacsírás Graham kenyér (G) E:129,0, ZS:3,7, T:0,0, F:4,2, CH:17,5, C:0,2
<i>Összesen</i>	E:1 180,0, ZS:31,6, T:1,4, F:37,0, CH:176,7, C:10,4	E:1 434,0, ZS:55,6, T:2,3, F:45,6, CH:172,9, C:11,7	E:1 245,0, ZS:41,6, T:0,0, F:54,9, CH:139,9, C:1,0	E:1 169,0, ZS:40,5, T:0,2, F:57,0, CH:137,6, C:1,4	E:1 464,0, ZS:43,8, T:0,1, F:43,5, CH:212,4, C:5,1

Jó étvágyat!

Étlapváltoztatás jogát fenntartjuk

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, kén-dioxid	