

Felsőiskolás
(11-14 év)

Hétfő
2020.06.08.

Kedd
2020.06.09.

Szerda
2020.06.10.

Csütörtök
2020.06.11.

Péntek
2020.06.12.

Tízórai

-Tej 1,5%-os
-Lekváros bukta (G, L)

E:155,0, ZS:2,8, T:0,7, F:5,2, CH:26,6,
C:6,5

-Csokoládés tej
-Kifli, sós v. tejes (1 db 44g)
(G, L, O)

E:139,0, ZS:1,6, T:0,0, F:4,9, CH:25,4,
C:0,5

-Gyümölcs tea
-Lángos (G)

E:130,0, ZS:5,0, T:0,0, F:2,6, CH:18,3,
C:0,0

-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

-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

-Lebbencsleves (G, T)
-Paradicsomos húsgombóc
(G)
-Burgonyapüré
-Müzli szelet piros
gyümölcsös (G, L, F, O, D, S)
-Szezámagos rozsos kenyér
(G, S)

E:1 058,0, ZS:31,7, T:0,7, F:34,8,
CH:145,5, C:8,9

-Csontleves (G, T, L, Z)
-Sajttal töltött pulykamedál
(G, L, O)
-Szárzabb főzelék (G)
-Szezámagos rozsos kenyér
(G, S)

E:1 239,0, ZS:52,8, T:2,9, F:44,4,
CH:140,9, C:2,5

-Paradicsomleves (G, T)
-Kijevi pulykamell (L, G, T,
F, O)
-Főtt-sült burgonya
-Fejes saláta

E:1 126,0, ZS:29,0, T:0,0, F:61,0,
CH:146,9, C:3,5

-Spárga leves (G, T)
-Lasagne (G, L, T)
-Alma
-Szezámagos rozsos kenyér
(G, S)

E:886,0, ZS:37,0, T:0,2, F:37,2,
CH:91,5, C:3,0

-Sárgaborsóleves sertéshússal
(G)
-Mákos,Kakaós tekercs (G,
L)
-Alma
-Szezámagos rozsos kenyér
(G, S)

E:1 248,0, ZS:33,3, T:0,0, F:42,7,
CH:182,5, C:1,6

Uzsonna

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

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

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

E:101,0, ZS:4,4, T:0,1, F:1,1, CH:6,9,
C:2,8

-Trappista sajt (L)
-Alma
-Tönkölyös kenyér (G)

E:150,0, ZS:3,2, T:0,0, F:6,0, CH:15,1,
C:0,0

-Méz
-Dió (D)
-Tönkölyös kenyér (G)

E:170,0, ZS:6,9, T:0,0, F:4,7, CH:21,8,
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:1 349,0, ZS:40,3, T:1,4, F:43,6,
CH:186,9, C:15,7

E:1 479,0, ZS:58,9, T:3,0, F:50,5,
CH:173,2, C:5,9

E:1 407,0, ZS:37,2, T:0,0, F:69,6,
CH:180,4, C:3,5

E:1 234,0, ZS:46,3, T:0,3, F:48,7,
CH:142,9, C:8,5

E:1 451,0, ZS:36,3, T:0,0, F:51,7,
CH:211,5, C:2,9

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

C: csillagfürt
P: puhatestűek

Felsőiskolás
(11-14 év)

Hétfő
2020.06.15.

Kedd
2020.06.16.

Szerda
2020.06.17.

Csütörtök
2020.06.18.

Péntek
2020.06.19.

Tízórai

-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
-Pudingos rúd (G, L, T, O)
-Tönkölyös kenyér (G)

E:346,0, ZS:13,0, T:0,0, F:8,9, CH:45,6, C:0,0

-Gyümölcs tea
-Tojásrántotta (T)
-Tönkölyös kenyér (G)

E:216,0, ZS:10,7, T:0,0, F:6,8, 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

-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

Ebéd

-Kertész leves (G, T, Z)
-Halfilé párizsian (H, G, T)
-Párolt rizs (G, L, T, Z, O, M)
-Alma kompót
-Szezámagos rozsos kenyér (G, S)

E:954,0, ZS:33,9, T:0,9, F:41,8, CH:121,0, C:1,7

-Sertéshúsleves (G, T, L, Z)
-Gránátos kocka (G, T)
-Banán

E:838,0, ZS:20,2, T:0,0, F:26,0, CH:132,8, C:0,5

-Piroslevű tészta leves (G, T)
-Rántott sertésszelet (G, T)
-Zöldborsófőzelék (G)
-Banán
-Szezámagos rozsos kenyér (G, S)

E:1009,0, ZS:25,3, T:0,0, F:46,5, CH:143,5, C:1,8

-Fokhagymakrémleves (G, L, T)
-Pírtott sertésmáj
-Pírtott tarhonya (G, T)
-Céklasaláta
-Szezámagos rozsos kenyér (G, S)

E:865,0, ZS:29,0, T:0,6, F:35,5, CH:111,3, C:1,2

-Magyaros karfiolleves (G, L)
-Tarhonyás hús csirkéből (G, T)
-Kovászos uborka
-Szezámagos rozsos kenyér (G, S)

E:857,0, ZS:25,5, T:0,0, F:45,2, CH:108,1, C:1,4

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

-Párizsi felvágott (L)
-Delma margarin
-Zöldpaprika
-Tönkölyös kenyér (G)

E:137,0, ZS:3,6, T:0,0, F:3,9, CH:14,6, C:0,0

-Habos puding (L)

E:141,0, ZS:4,9, T:0,0, F:3,1, CH:21,1, 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

-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

Összesen

E:1342,0, ZS:41,8, T:0,9, F:55,2, CH:181,5, C:1,7

E:1321,0, ZS:36,8, T:0,0, F:38,9, CH:193,0, C:0,5

E:1367,0, ZS:40,9, T:0,0, F:56,4, CH:185,1, C:1,8

E:1297,0, ZS:39,3, T:0,6, F:49,8, CH:164,5, C:1,7

E:1374,0, ZS:44,4, T:2,0, F:56,7, CH:175,4, C:6,9

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