

Felsőiskolás
(11-14 év)

Hétfő
2020.06.22.

Kedd
2020.06.23.

Szerda
2020.06.24.

Csütörtök
2020.06.25.

Péntek
2020.06.26.

Tízórai

 -Karamellás tej
-Zsemle, vizes (1db 54g) (G)

E:119,0, ZS:1,1, T:0,0, F:4,1, CH:22,9, C:0,0

 -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

 -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
-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
-Kenőmájás (L, O)
-Zöldpaprika
-Tönkölyös kenyér (G)

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

Ebéd

 -Rizsleves
-Rakott burgonya kolbásszal (T, L)
-Vágott vegyes savanyúság
-Szezámagos rozsos kenyér (G, S)

E:933,0, ZS:44,9, T:0,0, F:30,4, CH:96,7, C:2,1

 -Hamis gulyás leves (G, L, T, Z)
-Bajai húsgombóc (T, G, L)
-Szarvacska tészta (G, T)

E:906,0, ZS:37,8, T:0,6, F:36,2, CH:100,8, C:1,9

 -Meggyleves (G, L)
-Brassói aprópecsenye
-Csemege uborka

E:1 097,0, ZS:53,8, T:0,1, F:31,5, CH:113,0, C:2,1

 -Lebbencsleves (G, T)
-Sült sertéshús (G, L, T, Z, O, M)
-Kelkáposzta főzelék (G)
-Alma
-Szezámagos rozsos kenyér (G, S)

E:897,0, ZS:42,8, T:0,0, F:37,5, CH:76,3, C:1,2

 -Palócleves (L, G)
-Túrós, Mákos, Meggyes Rétes (G, L, T, D)
-Banán
-Szezámagos rozsos kenyér (G, S)

E:1 360,0, ZS:38,3, T:0,0, F:42,1, CH:204,8, C:8,6

Uzsonna

 -Baromfi májkrém (L)
-Alma
-Tönkölyös kenyér (G)

E:274,0, ZS:16,3, T:5,3, F:7,3, CH:15,9, C:0,4

 -Sonkakrém
-Alma
-Tönkölyös kenyér (G)

E:178,0, ZS:4,2, T:0,0, F:4,7, CH:15,0, 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

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

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

 -Gépsonka
-Delma margarin
-Paradicsom
-Tönkölyös kenyér (G)

E:146,0, ZS:4,2, T:0,0, F:4,6, CH:14,5, C:0,0

Összesen

E:1 326,0, ZS:62,3, T:5,3, F:41,8, CH:135,5, C:2,4

E:1 297,0, ZS:43,7, T:0,7, F:47,5, CH:155,9, C:5,4

E:1 534,0, ZS:59,9, T:0,1, F:47,5, CH:188,1, C:18,5

E:1 210,0, ZS:51,0, T:0,1, F:47,8, CH:120,6, C:6,2

E:1 609,0, ZS:43,8, T:0,0, F:51,5, CH:233,7, C:9,9

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
R: rákfélék
H: halak
O: szója

 D: diófélék, mandula, pisztácia
M: mustár
S: szezámag
K: szulfitok, kéndioxid

 C: csillagfűrt
P: puhatestűek

Felsőiskolás (11-14 év)	Hétfő 2020.06.29.	Kedd 2020.06.30.	Szerda 2020.07.01.	Csütörtök 2020.07.02.	Péntek 2020.07.03.
Tízórai	-Banán turmix -Kifli, sós v. tejes (1 db 44g) (G, L, O) -Tönkölyös kenyér (G) E:254,0, ZS:2,7, T:0,0, F:8,9, CH:45,8, 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 -Kockasajt (L) -Tönkölyös kenyér (G) E:114,0, ZS:1,2, T:0,0, F:3,4, CH:20,3, C:0,0	-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 -Sajtos pizza (G, L, O) E:365,0, ZS:8,7, T:0,0, F:13,7, CH:56,2, C:0,0
Ebéd	- Burgonyaleves (G) -Lecsó kolbásszal (G) -Müzli szelet piros gyümölcsös (G, L, F, O, D, S) -Szezámagos rozsos kenyér (G, S) E:801,0, ZS:30,3, T:0,7, F:26,5, CH:107,1, C:9,9	-Scsí leves (G, L) -Meggyes gombóc (T, G) -Banán -Szezámagos rozsos kenyér (G, S) E:1 268,0, ZS:26,3, T:0,0, F:33,6, CH:217,0, C:6,6	-Csontleves (G, T, L, Z) -Búbos szelet (L, G, T) -Petrezselymes burgonya -Meggymártás (G) E:1 095,0, ZS:38,1, T:0,0, F:43,9, CH:136,6, C:1,7	-Sütőtök krémleves (L, G, T) -Hentestokány sertéshúsból (G, L) -Szarvacska tészta (G, T) -Alma E:1 135,0, ZS:47,6, T:0,7, F:39,2, CH:124,0, C:2,7	-Karatléleves (G, T) -Zúzapörkölt -Galuska (G, T) -Céklasaláta -Szezámagos rozsos kenyér (G, S) E:826,0, ZS:21,8, T:0,0, F:37,8, CH:116,3, C:1,1
Uzsonna	-Főzött puding (L) -Keksz (G, L, T, O) -Tönkölyös kenyér (G) E:166,0, ZS:2,5, T:0,1, F:6,1, CH:27,4, C:3,1	-Csemege szalámi (O) -Teavaj (L) -Zsemle, vizes (1db 54g) (G) E:113,0, ZS:4,4, T:0,0, F:3,3, CH:14,4, 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	-Mogyorókrém (L, F, O) -Dió (D) -Tönkölyös kenyér (G) E:194,0, ZS:9,5, T:0,0, F:5,3, CH:20,7, C:0,0	-Paradicsomos Tonhal (H) -Alma -Tönkölyös kenyér (G) E:128,0, ZS:1,2, T:0,0, F:5,4, CH:15,0, C:0,0
Összesen	E:1 221,0, ZS:35,4, T:0,8, F:41,5, CH:180,3, C:13,0	E:1 604,0, ZS:40,9, T:0,0, F:48,1, CH:251,4, C:6,6	E:1 318,0, ZS:41,6, T:0,0, F:52,0, CH:172,0, C:2,1	E:1 495,0, ZS:59,0, T:0,7, F:50,6, CH:174,9, C:2,7	E:1 320,0, ZS:31,7, T:0,0, F:56,8, CH:187,5, C:1,1

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, kéndioxid

C: csillagfürt
P: puhatestűek