

Felsőiskolás
(11-14 év)

Hétfő
2020.08.31.

Kedd
2020.09.01.

Szerda
2020.09.02.

Csütörtök
2020.09.03.

Péntek
2020.09.04.

Tízórai

-Kakaó (L)
-Kalács foszlós (G, T, O)
-Szezámagos rozsos kenyér
(G, S)

E:295,0, ZS:3,6, T:0,0, F:10,4, CH:54,3,
C:0,0

-Gyümölcs tea
-Gépsonka
-Paradicsom
-Szezámagos rozsos kenyér
(G, S)

E:174,0, ZS:3,3, T:0,0, F:5,7, CH:30,2,
C:0,0

-Tej 1,5%-os
-Delma margarin
-Zöldpaprika
-Szezámagos rozsos kenyér
(G, S)

E:196,0, ZS:4,3, T:0,0, F:6,3, CH:27,4,
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

Ebéd

-Húsgombócleves (T, G)
-Gránátos kocka (G, T)
-Alma

E:750,0, ZS:21,4, T:0,0, F:25,5,
CH:102,9, C:0,9

-Hamis gulyás leves (G, L, T, Z)
-Rántott csirkemell (G, T, L, Z, O, M)
-Párolt mexikói zöldségkeverék (G, L, T, Z, O, M)
-Alma
-Szezámagos rozsos kenyér

E:767,0, ZS:21,3, T:0,0, F:46,1,
CH:88,0, C:1,9

-Kertész leves (G, T, Z)
-Párolt marhaszelet (G, L)
-Vadas mártás (L, G, M)
-Szarvacska tészta (G, T)
-Szezámagos rozsos kenyér
(G, S)

E:993,0, ZS:33,7, T:0,0, F:45,7,
CH:122,0, C:1,6

-Spárga leves (G, T)
-Paprikás burgonya kolbással (L)
-Céklasaláta
-Szezámagos rozsos kenyér
(G, S)

E:1133,0, ZS:48,3, T:0,0, F:42,4,
CH:124,9, C:1,0

Uzsonna

-Gabonás keksz (G, L, T, F, O)
-Alma
-Szezámagos rozsos kenyér
(G, S)

E:275,0, ZS:6,0, T:1,9, F:6,5, CH:41,3,
C:5,4

-Teavaj (L)
-Méz
-Szezámagos rozsos kenyér
(G, S)

E:181,0, ZS:5,0, T:0,0, F:4,3, CH:29,9,
C:0,8

-Nápolyi (L, T)
-Alma

E:119,0, ZS:4,1, T:0,0, F:1,5, CH:11,8,
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

Összesen

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

E:1320,0, ZS:31,1, T:1,9, F:42,4,
CH:198,5, C:6,4

E:1123,0, ZS:29,6, T:0,0, F:56,0,
CH:148,1, C:2,7

E:1308,0, ZS:42,1, T:0,0, F:53,5,
CH:161,2, C:1,6

E:1359,0, ZS:52,0, T:0,1, F:49,7,
CH:163,2, C:1,2

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
2020.09.07.

Kedd
2020.09.08.

Szerda
2020.09.09.

Csütörtök
2020.09.10.

Péntek
2020.09.11.

Tízórai

-Tejbedara (G, L)
-Kakaó öntet (L, F)
-Szezámagos rozsos kenyér (G, S)

E:255,0, ZS:2,6, T:0,0, F:7,6, CH:49,9, C:3,5

-Karamellás tej
-Sajtos stangli (G, L, O)
-Tönkölyös kenyér (G)

E:198,0, ZS:5,0, T:0,0, F:6,3, CH:30,0, C:0,0

-Gyümölcs tea
-Vajkrém (L)
-Paradicsom
-Szezámagos rozsos kenyér (G, S)

E:202,0, ZS:6,7, T:0,0, F:4,6, CH:30,5, C:0,3

-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

-Rostos őszibaracklé
-Baromfi májkrém (L)
-Paradicsom
-Tönkölyös kenyér (G)

E:250,0, ZS:16,3, T:5,3, F:6,9, CH:15,4, C:1,7

Ebéd

-Karfiol leves (G, T)
-Milánói makaróni (G, T, L)
-Alma

E:994,0, ZS:43,0, T:0,1, F:39,3, CH:101,4, C:3,7

-Gyümölcsleves (G, L)
-Rácos halfilé (H, L, G)
-Citromos vajmártás (G, L)
-Szezámagos rozsos kenyér (G, S)

E:898,0, ZS:20,3, T:0,9, F:34,2, CH:145,1, C:9,6

-Piroslevű tészta leves (G, T)
-Csirkepörkölt
-Tökfőzelék (L, G)
-Szezámagos rozsos kenyér (G, S)
-Alma

E:721,0, ZS:25,7, T:0,0, F:39,1, CH:72,9, C:1,4

-Kukoricakrémleves (G, L, T)
-Búbos szelet (L, G, T)
-Főtt-sült burgonya
-Kovászos uborka

E:1 037,0, ZS:38,3, T:0,9, F:44,5, CH:122,2, C:2,1

-Szárzabaleves (G, T, L, Z, O, M)
-Lekváros batyu (G)
-Túrós batyu kelt (G, L, T)
-Szezámagos rozsos kenyér (G, S)
-Alma

E:1 533,0, ZS:44,0, T:0,0, F:54,6, CH:215,0, C:3,3

Uzsonna

-Főzött puding (L)
-Keksz (G, L, T, O)
-Szörp

E:80,0, ZS:1,6, T:0,1, F:2,9, CH:13,2, C:3,2

-Mogyorókrém (L, F, O)
-Dió (D)
-Szezámagos rozsos kenyér (G, S)

E:236,0, ZS:10,3, T:0,0, F:6,3, CH:30,6, C:0,0

-Körített túró (L)
-Zöldpaprika
-Szezámagos rozsos kenyér (G, S)

E:152,0, ZS:3,1, T:0,0, F:5,8, CH:25,0, C:0,5

-Szilvaíz, natúr
-Szezámagos rozsos kenyér (G, S)

E:210,0, ZS:1,6, T:0,0, F:4,7, CH:43,1, C:0,0

-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

Összesen

E:1 330,0, ZS:47,2, T:0,3, F:49,8, CH:164,5, C:10,5

E:1 333,0, ZS:35,7, T:0,9, F:46,9, CH:205,7, C:9,6

E:1 074,0, ZS:35,5, T:0,0, F:49,6, CH:128,3, C:2,1

E:1 338,0, ZS:41,5, T:1,0, F:52,7, CH:180,6, C:6,7

E:1 896,0, ZS:64,7, T:5,3, F:64,8, CH:244,7, C:5,0

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