

Felsőiskolás
(11-14 év)

Hétfő
2020.09.28.

Kedd
2020.09.29.

Szerda
2020.09.30.

Csütörtök
2020.10.01.

Péntek
2020.10.02.

Tízórai

-Kakaó (L)
-Delma margarin
-Zöldpaprika
-Tönkölyös kenyér (G)

E:162,0, ZS:3,5, T:0,0, F:5,2, CH:19,9,
C:0,0

-Tej 1,5%-os
-Kuglóf (G, L, T, O)

E:205,0, ZS:5,4, T:0,0, F:7,0, CH:32,1,
C:0,0

-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
-Meggyes rúd (G, L, T, O)

E:222,0, ZS:10,2, T:0,0, F:5,1, CH:26,8,
C:0,0

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

E:173,0, ZS:3,2, T:0,0, F:6,0, CH:21,0,
C:0,0

Ebéd

-Lebbencsleves (G, T)
-Fokhagymás sertéssült (G, L, T, Z, O, M)
-Kelkáposzta főzelék (G)
-Alma
-Tönkölyös kenyér (G)

E:857,0, ZS:38,7, T:0,0, F:45,6,
CH:66,8, C:1,2

-Palócleves (L, G)
-Diós metélt (G, T, D)
-Alma
-Tönkölyös kenyér (G)

E:1 058,0, ZS:42,4, T:0,0, F:32,1,
CH:126,9, C:1,5

-Kertész leves (G, T, Z)
-Rántott csirkemáj (G, T)
-Petrezselymes burgonya
-Paradicsomsaláta

E:872,0, ZS:31,0, T:0,0, F:25,7,
CH:116,8, C:1,6

-Sütőtök krémleves (L, G, T)
-Brassói aprópecsenye
-Káposztasaláta

E:1 294,0, ZS:62,3, T:0,6, F:36,0,
CH:138,4, C:1,2

-Zöldborsóleves (G, T)
-Zúzapörkölt
-Galuska (G, T)
-Céklasaláta
-Szezámagos rozsos kenyér (G, S)

E:804,0, ZS:24,6, T:0,0, F:37,1,
CH:105,2, C:1,1

Uzsonna

-Paradicsomos Tonhal (H)
-Zöldpaprika
-Tönkölyös kenyér (G)

E:98,0, ZS:1,2, T:0,0, F:5,0, CH:14,5,
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

-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
-Sárgarépa
-Tönkölyös kenyér (G)

E:117,0, ZS:0,9, T:0,0, F:3,5, CH:22,2,
C:0,8

-Szilvaíz, natúr
-Tönkölyös kenyér (G)

E:167,0, ZS:0,8, T:0,0, F:3,7, CH:33,2,
C:0,0

Összesen

E:1 117,0, ZS:43,3, T:0,0, F:55,8,
CH:101,1, C:1,2

E:1 346,0, ZS:54,6, T:0,0, F:41,3,
CH:159,5, C:1,9

E:1 318,0, ZS:40,4, T:0,0, F:40,1,
CH:189,9, C:18,0

E:1 632,0, ZS:73,5, T:0,6, F:44,6,
CH:187,5, C:2,0

E:1 144,0, ZS:28,7, T:0,0, F:46,8,
CH:159,5, 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: csillagfűrt
P: puhatestűek

Felsőiskolás
(11-14 év)

Hétfő
2020.10.05.

Kedd
2020.10.06.

Szerda
2020.10.07.

Csütörtök
2020.10.08.

Péntek
2020.10.09.

Tízórai

-Karamellás tej
-Vasi sajtkrém (L)
-Paradicsom
-Tönkölyös kenyér (G)

E:159,0, ZS:4,0, T:0,0, F:5,4, CH:23,2,
C:0,0

-Tej 1,5%-os
-Lekváros bukta (G, L)
-Tönkölyös kenyér (G)

E:241,0, ZS:3,6, T:0,7, F:8,4, CH:40,9,
C:6,5

-Gyümölcs tea
-Gépsonka
-Zöldpaprika
-Tönkölyös kenyér (G)

E:131,0, ZS:2,5, T:0,0, F:4,6, CH:20,3,
C:0,0

-Tejberizs
-Kakaó öntet (L, F)
-Tönkölyös kenyér (G)

E:229,0, ZS:2,3, T:0,0, F:7,3, CH:42,8,
C:3,5

-Eperturmix
-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

Ebéd

-Zöldbab leves (G)
-Halpaprikás (H, L, G)
-Bulgur (G)
-Müzli szelet piros
gyümölcsös (G, L, F, O, D, S)
-Szezámagos rozsos kenyér
(G, S)

E:823,0, ZS:19,2, T:1,6, F:42,0,
CH:132,2, C:8,8

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

E:785,0, ZS:37,7, T:0,1, F:29,2,
CH:71,6, C:1,4

-Csontleves (G, T, L, Z)
-Kijevi pulykamell (L, G, T,
F, O)
-Párolt mexikói
zöldségkeverék (G, L, T, Z,
O, M)
-Csemege uborka
-Szezámagos rozsos kenyér

E:933,0, ZS:34,7, T:0,0, F:58,0,
CH:91,4, C:3,1

-Gyümölcsleves (G, L)
-Rakott burgonya kolbásszal
(T, L)
-Kovászos uborka
-Szezámagos rozsos kenyér
(G, S)

E:916,0, ZS:41,3, T:0,1, F:29,2,
CH:99,1, C:9,1

-Lencseleves (L, G, M)
-Fánk barackízzel (G, T)
-Banán

E:1042,0, ZS:38,2, T:0,0, F:30,3,
CH:135,9, C:1,4

Uzsonna

-Teavaj (L)
-Sütőtök
-Tönkölyös kenyér (G)

E:168,0, ZS:4,5, T:0,0, F:4,2, CH:24,7,
C:0,0

-Sonkakrém
-Zöldpaprika
-Tönkölyös kenyér (G)

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

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

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

-Vajas pogácsa (G, T, L)
-Alma

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

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

E:244,0, ZS:16,3, T:5,3, F:6,9, CH:15,3,
C:0,4

Összesen

E:1149,0, ZS:27,7, T:1,6, F:51,5,
CH:180,2, C:8,8

E:1174,0, ZS:45,5, T:0,8, F:42,0,
CH:127,0, C:7,9

E:1200,0, ZS:43,0, T:0,0, F:66,3,
CH:126,5, C:3,4

E:1377,0, ZS:50,3, T:0,1, F:43,6,
CH:162,3, C:13,1

E:1433,0, ZS:56,3, T:5,3, F:42,4,
CH:178,6, C:2,7

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: csillagfűrt
P: puhatestűek