

Felsőiskolás
(11-14 év)

Hétfő
2020.11.09.

Kedd
2020.11.10.

Szerda
2020.11.11.

Csütörtök
2020.11.12.

Péntek
2020.11.13.

Tízórai

-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

-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

-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

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

E:148,0, ZS:5,2, T:0,0, F:5,3, CH:17,6, C:0,0

Ebéd

-Karatléleves (G, T)
-Kisasszony szelet (G, L)
-Burgonyapüré
-Müzli szelet piros gyümölcsös (G, L, F, O, D, S)
-Tönkölyös kenyér (G)

E:1 132,0, ZS:38,0, T:0,7, F:49,4, CH:132,0, C:7,7

-Frankfurti leves (L, G)
-Burgonyás pogácsa, lekvárral (T, G)
-Alma
-Szezámagos rozsos kenyér (G, S)

E:1 094,0, ZS:35,3, T:0,0, F:33,3, CH:147,9, C:1,5

-Zöldborsóleves (G, T)
-Marhapörkölt
-Pirított tarhonya (G, T)
-Szezámagos rozsos kenyér (G, S)
-Céklasaláta

E:801,0, ZS:25,5, T:0,0, F:40,3, CH:97,8, C:1,0

-Csontleves (G, T, L, Z)
-Stefánia Vagdalt (T, G, L)
-Zöldbabfőzelék (L, G)
-Szezámagos rozsos kenyér (G, S)
-Alma

E:955,0, ZS:50,4, T:0,0, F:36,2, CH:77,8, C:2,1

-Lencseleves (L, G, M)
-Kigýórétes (G, L, T, D)
-Alma
-Tönkölyös kenyér (G)

E:1 203,0, ZS:39,0, T:0,0, F:42,3, CH:150,9, C:6,7

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

-Kenőmájas (L, O)
-Paradicsom
-Tönkölyös kenyér (G)

E:98,0, ZS:1,3, T:0,0, F:4,8, CH:14,5, C:0,0

-Kockasajt (L)
-Alma
-Tönkölyös kenyér (G)

E:122,0, ZS:1,2, T:0,0, F:3,8, CH:15,1, C:0,0

-Mogyorókrém (L, F, O)
-Sárgarépa
-Tönkölyös kenyér (G)

E:140,0, ZS:3,5, T:0,0, F:4,0, CH:21,2, C:0,0

-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:1 321,0, ZS:40,7, T:0,8, F:57,9, CH:161,7, C:12,4

E:1 339,0, ZS:38,5, T:0,0, F:43,4, CH:189,7, C:2,4

E:1 054,0, ZS:29,3, T:0,0, F:48,8, CH:133,3, C:1,0

E:1 296,0, ZS:57,3, T:0,0, F:47,4, CH:131,8, C:2,1

E:1 449,0, ZS:45,9, T:0,0, F:51,8, CH:183,0, C:6,7

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

Felsőiskolás
(11-14 év)

Hétfő
2020.11.16.

Kedd
2020.11.17.

Szerda
2020.11.18.

Csütörtök
2020.11.19.

Péntek
2020.11.20.

Tízórai

-Tej 1,5%-os
-Sajtos stangli (G, L, O)

E:93,0, ZS:4,3, T:0,0, F:3,4, CH:10,3,
C:0,0

-Kakaó (L)
-Magvas zsemle (G, O, D, S)

E:121,0, ZS:3,0, T:0,0, F:4,1, CH:19,2,
C:0,0

-Gyümölcs tea
-Lángos (G)
-Tönkölyös kenyér (G)

E:217,0, ZS:5,8, T:0,0, F:5,8, CH:32,6,
C:0,0

-Tej 1,5%-os
-Meggyes rúd (G, L, T, O)
-Tönkölyös kenyér (G)

E:308,0, ZS:11,1, T:0,0, F:8,3, CH:41,2,
C:0,0

-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

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

E:929,0, ZS:20,3, T:0,9, F:34,6,
CH:145,8, C:9,6

-Hamis gulyás leves (G, L, T, Z)
-Lasagne (G, L, T)
-Szezámagos rozsos kenyér (G, S)

E:866,0, ZS:37,0, T:0,2, F:36,1,
CH:94,4, C:3,0

-Brokkolikrémleves (G, L, T)
-Rántott csirkemáj (G, T)
-Párolt mexikói zöldségkeverék (G, L, T, Z, O, M)
-Szezámagos rozsos kenyér (G, S)
-Alma

E:832,0, ZS:37,0, T:1,7, F:24,4,
CH:90,0, C:4,1

-Piroslevű tészta leves (G, T)
-Sült sertéshús (G, L, T, Z, O, M)
-Paradicsomos káposztafőzelék (G)
-Szezámagos rozsos kenyér (G, S)
-Alma

E:902,0, ZS:42,8, T:0,0, F:35,2,
CH:79,9, C:2,4

-Kertész leves (G, T, Z)
-Zúzapörkölt
-Galuska (G, T)
-Vágott vegyes savanyúság
-Tönkölyös kenyér (G)

E:765,0, ZS:22,8, T:0,0, F:37,0,
CH:98,1, C:1,1

Uzsonna

-Vasi sajtkrém (L)
-Zöldpaprika
-Tönkölyös kenyér (G)

E:111,0, ZS:3,1, T:0,0, F:3,6, CH:14,6,
C:0,0

-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

-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

-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

-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:1 133,0, ZS:27,8, T:0,9, F:41,6,
CH:170,6, C:9,6

E:1 137,0, ZS:43,2, T:0,2, F:46,2,
CH:128,7, C:3,0

E:1 184,0, ZS:47,9, T:1,7, F:34,2,
CH:138,6, C:4,1

E:1 235,0, ZS:54,1, T:0,2, F:43,6,
CH:126,6, C:2,7

E:1 182,0, ZS:39,8, T:5,3, F:47,6,
CH:146,7, C:2,8

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, kén-dioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek