

Felsőiskolás
(11-14 év)

Hétfő
2020.11.23.

Kedd
2020.11.24.

Szerda
2020.11.25.

Csütörtök
2020.11.26.

Péntek
2020.11.27.

Tízórai

-Tej 1,5%-os
-Sajtos perec (G, L, T, O)
-Tönkölyös kenyér (G)

E:298,0, ZS:6,3, T:0,0, F:9,7, CH:47,5,
C:0,0

-Tej 1,5%-os
-Vajkrém (L)
-Zöldpaprika
-Tönkölyös kenyér (G)

E:165,0, ZS:6,8, T:0,0, F:5,6, CH:17,8,
C:0,3

-Gyümölcs tea
-Tejfölös túró (L)
-Főtt burgonya
-Tönkölyös kenyér (G)

E:476,0, ZS:3,9, T:0,0, F:15,5, CH:90,1,
C:0,8

-Karamellás tej
-Delma margarin
-Paradicsom
-Tönkölyös kenyér (G)

E:173,0, ZS:3,4, T:0,0, F:5,0, CH:23,1,
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

Ebéd

-Spárga leves (G, T)
-Sült csirkecomb (G, L, T, Z, O, M)
-Petrezselymes burgonya
-Csemege uborka
-Tönkölyös kenyér (G)

E:872,0, ZS:29,8, T:0,0, F:43,9,
CH:99,4, C:1,1

-Nyírségi gombóclevés (L, G, T)
-Darás metélt (G, T)
-Banán
-Tönkölyös kenyér (G)

E:1 080,0, ZS:23,7, T:0,0, F:33,1,
CH:175,8, C:1,5

-Daragaluska leves (G, T)
-Sertésbecsinált (G, L)
-Párolt rizs (G, L, T, Z, O, M)
-Alma kompót

E:946,0, ZS:47,5, T:0,4, F:29,7,
CH:88,9, C:1,2

-Lebbencsleves (G, T)
-Párolt marhaszelet (G, L)
-Vadas mártás (L, G, M)
-Szarvacska tészta (G, T)
-Tönkölyös kenyér (G)

E:922,0, ZS:30,7, T:0,0, F:42,1,
CH:112,3, C:1,6

-Burgonyaleves (G)
-Rakott karfiol (L)
-Banán
-Tönkölyös kenyér (G)

E:1 044,0, ZS:51,6, T:0,0, F:34,2,
CH:107,0, C:2,1

Uzsonna

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

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

-Lecsókolbász
-Mustár (M)
-Tönkölyös kenyér (G)

E:192,0, ZS:9,5, T:0,0, F:8,6, CH:15,0,
C:0,4

-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

-Nápolyi (L, T)
-Alma

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

-Vasi sajtkrém (L)
-Retek, hónapos
-Tönkölyös kenyér (G)

E:112,0, ZS:3,1, T:0,0, F:3,7, CH:14,7,
C:0,0

Összesen

E:1 292,0, ZS:37,3, T:0,0, F:57,5,
CH:162,0, C:1,1

E:1 438,0, ZS:40,1, T:0,0, F:47,3,
CH:208,7, C:2,1

E:1 738,0, ZS:55,9, T:0,4, F:57,1,
CH:233,8, C:18,4

E:1 214,0, ZS:38,2, T:0,0, F:48,7,
CH:147,1, C:1,6

E:1 361,0, ZS:60,1, T:0,0, F:45,0,
CH:153,9, C:2,1

Jó étvágyat!

Étlapváltoztatás jogát fenntartjuk

Jelmagyarázat:

S: só (g)
ZS: zsír (g)
F: fehérje (g)
C: cukor (g)

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, kén-dioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek

Felsőiskolás
(11-14 év)

Hétfő
2020.11.30.

Kedd
2020.12.01.

Szerda
2020.12.02.

Csütörtök
2020.12.03.

Péntek
2020.12.04.

Tízórai

-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

-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

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

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

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

E:167,0, ZS:1,9, T:0,0, F:5,7, CH:31,5,
C:0,0

Ebéd

-Karlábéleves (G, T)
-Halpaprikás (H, L, G)
-Bulgur (G)
-Tönkölyös kenyér (G)

E:698,0, ZS:14,9, T:0,9, F:40,6,
CH:110,3, C:2,0

-Zöldségleves (G, T, Z)
-Natúr sertésszelet (G)
-Burgonyakrokkett (G, T)
-Tönkölyös kenyér (G)

E:947,0, ZS:24,3, T:0,0, F:45,2,
CH:129,7, C:1,1

-Zöldborsóleves (G, T)
-Eperlevél (G, T)
-Brassói aprópecsenye
-Paradicsomsaláta
-Tönkölyös kenyér (G)

E:1270,0, ZS:61,8, T:0,0, F:40,8,
CH:127,1, C:0,9

-Sütőtök krémleves (L, G, T)
-Sült csirkecomb (G, L, T, Z,
O, M)
-Hajában sült burgonya
-Párolt kukorica
-Párolt zöldborsó

E:902,0, ZS:42,7, T:0,6, F:40,6,
CH:83,0, C:1,3

-Szárzabaleves (G, T, L, Z,
O, M)
-Kakaós csiga kelt (G, T, L,
D)
-Alma
-Tönkölyös kenyér (G)

E:1241,0, ZS:37,1, T:0,0, F:42,5,
CH:171,3, C:1,4

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

-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

-Körített túró (L)
-Retek, hónapos
-Tönkölyös kenyér (G)

E:110,0, ZS:2,3, T:0,0, F:4,9, CH:15,3,
C:0,5

-Méz
-Sárgarépa
-Tönkölyös kenyér (G)

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

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

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

Összesen

E:956,0, ZS:18,9, T:1,2, F:50,2,
CH:153,1, C:9,9

E:1258,0, ZS:30,6, T:2,0, F:53,5,
CH:177,0, C:6,5

E:1512,0, ZS:66,6, T:0,0, F:50,3,
CH:162,7, C:1,4

E:1231,0, ZS:45,3, T:0,7, F:50,7,
CH:145,3, C:5,7

E:1507,0, ZS:40,3, T:0,0, F:53,0,
CH:217,2, C:1,4

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