

<i>Felsőiskolás</i> (11-14 év)	<i>Hétfő</i> 2020.12.07.	<i>Kedd</i> 2020.12.08.	<i>Szerda</i> 2020.12.09.	<i>Csütörtök</i> 2020.12.10.	<i>Péntek</i> 2020.12.11.	<i>Szombat</i> 2020.12.12.	<i>Vasárnap</i> 2020.12.13.
<i>Tízórai</i>	-Tej 1,5%-os -Kakaós csiga (G, O) E:285,0, ZS:13,7, T:0,0, F:6,0, CH:35,9, 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	-Gyümölcs tea -Baromfi májkrém (L) -Zöldpaprika -Tönkölyös kenyér (G) E:267,0, ZS:16,3, T:5,3, F:6,9, CH:21,2, C:0,4	-Tej 1,5%-os -Sajtos pogácsa (G, L, T, O) -Tönkölyös kenyér (G) E:308,0, ZS:11,1, T:0,0, F:14,5, CH:34,2, C:0,0	-Kakaó (L) -Teavaj (L) -Paradicsom -Tönkölyös kenyér (G) E:156,0, ZS:5,1, T:0,0, F:5,2, CH:20,0, C:0,0	-Gyümölcs tea -Csemege szalámi (O) -Paradicsom -Tönkölyös kenyér (G) E:122,0, ZS:1,7, T:0,0, F:4,1, CH:20,4, C:0,0	
<i>Ebéd</i>	-Karfiol leves (G, T) -Paprikás burgonya kolbásszal (L) -Céklasaláta -Szaloncukor (G, O) -Tönkölyös kenyér (G) E:1 287,0, ZS:52,8, T:0,0, F:42,7, CH:151,4, C:11,0	-Palócleves (L, G) -Rizsfelfújt (T, G, L) -Gyümölcs saláta -Szezámagos rozsos kenyér (G, S) E:941,0, ZS:32,4, T:0,0, F:29,7, CH:130,5, C:2,6	-Paradicsomleves (G, T) -Kijevi pulykamell (L, G, T, F, O) -Főtt-sült burgonya -Káposztasaláta -Tönkölyös kenyér (G) E:1 224,0, ZS:29,7, T:0,0, F:64,3, CH:164,0, C:3,5	-Csontleves (G, T, L, Z) -Sajttal töltött pulykamedál (G, L, O) -Finomfőzelék (G) -Alma -Tönkölyös kenyér (G) E:1 092,0, ZS:52,2, T:2,9, F:35,1, CH:107,8, C:2,6	-Reszelttészta leves (G, T) -Bajai húsgombóc (T, G, L) -Szarvacska tészta (G, T) -Szezámagos rozsos kenyér (G, S) E:1 094,0, ZS:43,3, T:0,6, F:41,2, CH:129,6, C:1,9	-Olasz zöldségleves (L, G, T, Z) -Pírtott sertésmáj -Pírtott tarhonya (G, T) -Savanyú dinnye -Tönkölyös kenyér (G) E:794,0, ZS:29,3, T:0,0, F:38,0, CH:88,7, C:1,5	
<i>Uzsonna</i>	-Kockasajt (L) -Alma -Tönkölyös kenyér (G) E:122,0, ZS:1,2, T:0,0, F:3,8, CH:15,1, 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	-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	-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	-Szilvaíz, natúr -Tönkölyös kenyér (G) E:167,0, ZS:0,8, T:0,0, F:3,7, CH:33,2, C:0,0	-Csokis croissant (G, L, O) -Alma -Tönkölyös kenyér (G) E:531,0, ZS:22,7, T:9,2, F:9,9, CH:61,4, C:11,4	
<i>Összesen</i>	E:1 694,0, ZS:67,6, T:0,0, F:52,5, CH:202,4, C:11,0	E:1 290,0, ZS:40,1, T:0,0, F:41,3, CH:177,8, C:2,6	E:1 720,0, ZS:48,3, T:5,4, F:78,6, CH:228,0, C:7,3	E:1 594,0, ZS:72,7, T:2,9, F:54,8, CH:162,7, C:2,6	E:1 417,0, ZS:49,3, T:0,6, F:50,1, CH:182,8, C:1,9	E:1 448,0, ZS:53,6, T:9,2, F:52,0, CH:170,5, C:13,0	E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0, C:0,0

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, kéndioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek