

Felsőiskolás
(11-14 év)

Hétfő
2020.12.14.

Kedd
2020.12.15.

Szerda
2020.12.16.

Csütörtök
2020.12.17.

Péntek
2020.12.18.

Tízórai

-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

-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
-Trappista sajt (L)
-Zöldpaprika
-Tönkölyös kenyér (G)

E:143,0, ZS:3,2, T:0,0, F:5,7, CH:20,5,
C:0,0

-Tej 1,5%-os
-Pudingos rúd (G, L, T, O)

E:260,0, ZS:12,2, T:0,0, F:5,7, CH:31,3,
C:0,0

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

E:104,0, ZS:1,3, T:0,0, F:4,8, CH:14,5,
C:1,3

Ebéd

-Zöldbab leves (G)
-Panírozott tengerihalrúd (G, T, H)
-Burgonyapüré
-Szilva, befőtt
-Szezámagos rozsos kenyér (G, S)

E:717,0, ZS:15,3, T:0,0, F:19,5,
CH:114,0, C:6,5

-Húsgombóclevés (T, G)
-Túrós metélt (G, T, L)
-Banán

E:1 006,0, ZS:37,5, T:0,0, F:34,7,
CH:126,2, C:3,4

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

E:759,0, ZS:21,6, T:0,0, F:46,0,
CH:85,4, C:1,9

-Brokkolikrémleves (G, L, T)
-Rakott burgonya kolbással (T, L)
-Csemege uborka
-Tönkölyös kenyér (G)

E:889,0, ZS:47,7, T:1,7, F:28,9,
CH:79,0, C:4,4

-Hamis gulyás leves (G, L, T, Z)
-Rizses hús
-Alma kompót
-Szaloncukor (G, O)
-Tönkölyös kenyér (G)

E:1 070,0, ZS:37,3, T:0,0, F:32,1,
CH:138,5, C:10,9

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

-Párizsi felvágott (L)
-Paradicsom
-Tönkölyös kenyér (G)

E:100,0, ZS:1,9, T:0,0, F:3,9, CH:14,6,
C:0,0

-Zabpehely(almás-fahéjas)
(G, L, T)
-Tej 1,5%-os
-Tönkölyös kenyér (G)
-Dió (D)

E:248,0, ZS:12,3, T:0,1, F:7,5, CH:25,3,
C:2,8

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

E:128,0, ZS:1,2, T:0,0, F:5,4, CH:15,0,
C:0,0

-Joghurt, gyümölcsös (L)

E:93,0, ZS:2,6, T:0,0, F:4,4, CH:12,9,
C:16,4

Összesen

E:1 126,0, ZS:23,4, T:0,7, F:32,1,
CH:179,7, C:13,0

E:1 253,0, ZS:41,2, T:0,0, F:43,9,
CH:168,1, C:4,3

E:1 150,0, ZS:37,2, T:0,1, F:59,1,
CH:131,2, C:4,7

E:1 277,0, ZS:61,0, T:1,7, F:39,9,
CH:125,3, C:4,4

E:1 266,0, ZS:41,3, T:0,0, F:41,4,
CH:165,8, C:28,6

Jó étvágyat!
Étlapváltoztatás jogát fenntartjuk
Jelmagyarázat:

S: só (g) E: energia (kcal) G: glutén, gabonák Z: zeller D: diófélék, mandula, pisztácia C: csillagfürt
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