

Középiskolás

(15-18 év)

Hétfő

2020.12.21.

Kedd

2020.12.22.

Szerda

2020.12.23.

Csütörtök

2020.12.24.

Péntek

2020.12.25.

Ebéd

-Lebbencsleves (G, T)  
 -Bajai húsgombóc (T, G, L)  
 -Szarvaeska tészta (G, T)

E:1 016,0, ZS:41,4, T:0,7, F:40,2,  
 CH:115,3, C:2,1

-Csontleves (G, T, L, Z)  
 -Lecsós sertésszelet (G)  
 -Párolt rizs (G, L, T, Z, O, M)  
 -Tönkölyös kenyér (G)

E:1 012,0, ZS:36,6, T:0,0, F:43,0,  
 CH:126,7, C:3,3

-Árpagyöngy leves (G)  
 -Pozsonyi patkó (G, T, D)  
 -Joghurt, gyümölcsös (L)  
 -Tönkölyös kenyér (G)

E:1 298,0, ZS:37,9, T:0,0, F:35,3,  
 CH:159,6, C:17,9

Összesen

E:1 016,0, ZS:41,4, T:0,7, F:40,2,  
 CH:115,3, C:2,1

E:1 012,0, ZS:36,6, T:0,0, F:43,0,  
 CH:126,7, C:3,3

E:1 298,0, ZS:37,9, T:0,0, F:35,3,  
 CH:159,6, C:17,9

E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0,  
 C:0,0

E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0,  
 C:0,0



Jó étvágyat!

Étlapváltoztatás jogát fenntartjuk

Jelmagyarázat:

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

Középkolász

(15-18 év)

Hétfő

2020.12.28.

Kedd

2020.12.29.

Szerda

2020.12.30.

Csütörtök

2020.12.31.

Péntek

2021.01.01.

Ebéd

-Zöldbab leves (G)  
-Sajttal töltött rántott halfilé  
(G, L, Z, H, T)  
-Burgonyapüré

E:875,0, ZS:27,0, T:1,4, F:28,0,  
CH:116,7, C:2,7

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

E:1 034,0, ZS:44,3, T:0,0, F:39,1,  
CH:107,0, C:4,1

-Hamis gulyás leves (G, L, T, Z)  
-Rántott csirkemell (G, T, L, Z, O, M)  
-Párolt mexikói  
zöldségkeverék (G, L, T, Z,

E:662,0, ZS:21,4, T:0,0, F:44,5,  
CH:69,5, C:2,1

-BrokkolikréMLEVES (G, L, T)  
-Rakott burgonya kolbásszal  
(T, L)  
-Csemege uborka  
-Tönkölyös kenyér (G)

E:1 055,0, ZS:56,7, T:1,9, F:34,4,  
CH:93,4, C:5,1

Összesen

E:875,0, ZS:27,0, T:1,4, F:28,0,  
CH:116,7, C:2,7

E:1 034,0, ZS:44,3, T:0,0, F:39,1,  
CH:107,0, C:4,1

E:662,0, ZS:21,4, T:0,0, F:44,5,  
CH:69,5, C:2,1

E:1 055,0, ZS:56,7, T:1,9, F:34,4,  
CH:93,4, C:5,1

E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0,  
C:0,0



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