

Felsőiskolás
(11-14 év)

Hétfő
2021.02.15.

Kedd
2021.02.16.

Szerda
2021.02.17.

Csütörtök
2021.02.18.

Péntek
2021.02.19.

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

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

E:142,0, ZS:1,6, T:0,0, F:4,9, CH:26,5,
C:0,0

-Gyümölcs tea
-Kockasajt (L)
-Zöldpaprika
-Tönkölyös kenyér (G)

E:115,0, ZS:1,2, T:0,0, F:3,4, CH:20,4,
C:0,0

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

E:346,0, ZS:13,0, T:0,0, F:8,9, CH:45,6,
C:0,0

-Rostos őszibaracklé
-Kenőmájás (L, O)
-Paradicsom
-Tönkölyös kenyér (G)

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

Ebéd

-Kertész leves (G, T, Z)
-Kisasszony szelet (G, L)
-Burgonyapüré
-Tönkölyös kenyér (G)

E:1 047,0, ZS:37,5, T:0,0, F:48,9,
CH:112,9, C:1,0

-Csontleves (G, T, L, Z)
-Milánói makaróni (G, T, L)
-Alma
-Tönkölyös kenyér (G)

E:1 084,0, ZS:45,5, T:0,1, F:41,0,
CH:113,0, C:3,7

- Burgonyaleves (G)
-Sajttal töltött pulykamedál
(G, L, O)
-Finomfőzelék (G)
-Alma
-Tönkölyös kenyér (G)

E:1 127,0, ZS:51,5, T:2,9, F:35,1,
CH:117,5, C:2,6

-Lebbencsleves (G, T)
-Rakott burgonya kolbással
(T, L)
-Kovászos uborka
-Tönkölyös kenyér (G)

E:872,0, ZS:43,6, T:0,0, F:30,8,
CH:82,0, C:2,1

-Palócleves (L, G)
-Kigyórétes (G, L, T, D)
-Banán

E:1 239,0, ZS:40,1, T:0,0, F:36,5,
CH:173,1, C:6,9

Uzsonna

-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

-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

-Delma margarin
-Paradicsom
-Tönkölyös kenyér (G)

E:124,0, ZS:2,5, T:0,0, F:3,3, CH:14,5,
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

-Párizsi kosár (L, T)
-Tönkölyös kenyér (G)

E:219,0, ZS:13,2, T:0,0, F:7,3, CH:14,7,
C:0,0

Összesen

E:1 360,0, ZS:45,0, T:0,1, F:59,6,
CH:158,4, C:5,6

E:1 324,0, ZS:48,3, T:0,1, F:51,0,
CH:153,9, C:3,7

E:1 366,0, ZS:55,3, T:2,9, F:41,8,
CH:152,4, C:2,6

E:1 358,0, ZS:60,1, T:0,0, F:43,7,
CH:148,8, C:2,1

E:1 562,0, ZS:54,6, T:0,0, F:48,6,
CH:202,3, C:8,2

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

Felsőiskolás
(11-14 év)

Hétfő
2021.02.22.

Kedd
2021.02.23.

Szerda
2021.02.24.

Csütörtök
2021.02.25.

Péntek
2021.02.26.

Tízórai

-Eperturnix
-Zsemle, vizes (1db 54g) (G)
-Tönkölyös kenyér (G)

E:211,0, ZS:2,0, T:0,0, F:7,7, CH:38,1, C:0,9

-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
-Tojásrántotta (T)
-Tönkölyös kenyér (G)

E:216,0, ZS:10,7, T:0,0, F:6,8, CH:20,4, C:0,0

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

E:365,0, ZS:8,7, T:0,0, F:13,7, CH:56,2, 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

Ebéd

-Karatléleves (G, T)
-Sajttal töltött rántott halfilé (G, L, Z, H, T)
-Petrezselymes burgonya
-Tönkölyös kenyér (G)

E:883,0, ZS:27,0, T:1,3, F:29,0, CH:124,8, C:2,4

-Sertéshúsleves (G, T, L, Z)
-Szilvás gombóc (G, T)
-Mandarin

E:847,0, ZS:18,1, T:0,0, F:24,7, CH:140,8, C:1,2

-Fokhagymakrémleves (G, L, T)
-Sült kolbász (L)
-Szarazbab főzelék (G)
-Alma
-Tönkölyös kenyér (G)

E:1091,0, ZS:53,1, T:0,6, F:40,6, CH:98,0, C:1,2

-Paradicsomleves (G, T)
-Marhapörkölt
-Pírtott tarhonya (G, T)
-Céklasaláta

E:776,0, ZS:24,7, T:0,0, F:37,1, CH:96,4, C:1,5

-Hamis gulyás leves (G, L, T, Z)
-Rakott savanyú káposzta (L)
-Tönkölyös kenyér (G)

E:783,0, ZS:46,7, T:0,0, F:26,8, CH:58,0, C:2,1

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

-Pizza (K, G, L, O)

E:209,0, ZS:8,8, T:0,0, F:7,9, CH:23,4, C:1,0

-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

-Szilvaíz, natúr
-Tönkölyös kenyér (G)

E:167,0, ZS:0,8, T:0,0, F:3,7, CH:33,2, C:0,0

-Baromfi májkrém (L)
-Alma
-Tönkölyös kenyér (G)

E:274,0, ZS:16,3, T:5,3, F:7,3, CH:15,9, C:0,4

Összesen

E:1174,0, ZS:30,7, T:1,5, F:39,6, CH:176,1, C:6,5

E:1257,0, ZS:30,4, T:0,0, F:39,8, CH:196,9, C:2,2

E:1623,0, ZS:68,2, T:0,6, F:59,3, CH:173,2, C:17,6

E:1308,0, ZS:34,2, T:0,0, F:54,4, CH:185,9, C:1,5

E:1214,0, ZS:68,1, T:5,3, F:39,2, CH:93,8, C:2,4

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