

Felsőiskolás
(11-14 év)

Hétfő
2021.03.01.

Kedd
2021.03.02.

Szerda
2021.03.03.

Csütörtök
2021.03.04.

Péntek
2021.03.05.

Tízórai

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

E:212,0, ZS:5,5, T:0,0, F:6,5, CH:33,2,
C:0,0

-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
-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
-Sajtos pogácsa (G, L, T, O)

E:222,0, ZS:10,2, T:0,0, F:11,2,
CH:19,9, C:0,0

-Banán turmix
-Magvas zsemle (G, O, D, S)

E:158,0, ZS:3,1, T:0,0, F:4,7, CH:27,3,
C:0,0

Ebéd

-Piroslevű tészta leves (G, T)
-Sertésbecsinált (G, L)
-Párolt rizs (G, L, T, Z, O, M)
-Körte befőtt
-Szilva, befőtt

E:943,0, ZS:43,6, T:0,4, F:30,5,
CH:102,3, C:6,8

-Tojásleves (T, G)
-Párolt marhaszelet (G, L)
-Szarvaeska tészta (G, T)
-Vadas mártás (L, G, M)
-Tönkölyös kenyér (G)

E:904,0, ZS:35,7, T:0,0, F:41,7,
CH:96,8, C:1,6

-Zöldborsóleves (G, T)
-Töltött sertésdagadó (T, G,
L, Z, O, M)
-Hagymás burgonya
-Párolt káposzta

E:1 164,0, ZS:65,5, T:0,0, F:35,8,
CH:100,0, C:1,2

-Gyümölcsleves (G, L)
-Rántott csirkecomb (G, T)
-Főtt-sült burgonya
-Csemege uborka

E:1 021,0, ZS:21,8, T:0,1, F:56,1,
CH:140,1, C:9,1

-Lencseleves (L, G, M)
-Kakaós csiga kelt (G, T, L,
D)
-Alma

E:1 060,0, ZS:35,6, T:0,0, F:35,0,
CH:138,1, C:1,5

Uzsonna

-Csokis croissant (G, L, O)
-Alma

E:445,0, ZS:21,8, T:9,2, F:6,7, CH:47,1,
C:11,4

-Nápolyi (L, T)
-Alma
-Tönkölyös kenyér (G)

E:205,0, ZS:4,9, T:0,0, F:4,7, CH:26,1,
C:0,0

-Tejberizs
-Kakaó öntet (L, F)

E:143,0, ZS:1,5, T:0,0, F:4,1, CH:28,5,
C:3,5

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

E:166,0, ZS:5,8, T:0,0, F:3,9, CH:15,3,
C:0,3

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

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

Összesen

E:1 600,0, ZS:70,9, T:9,6, F:43,7,
CH:182,6, C:18,2

E:1 250,0, ZS:42,3, T:0,0, F:51,4,
CH:149,4, C:1,6

E:1 450,0, ZS:70,2, T:0,1, F:45,5,
CH:149,0, C:4,6

E:1 409,0, ZS:37,9, T:0,1, F:71,3,
CH:175,4, C:9,4

E:1 317,0, ZS:40,1, T:0,0, F:44,5,
CH:179,9, C:1,5

Jó étvágyat!
Étlapváltoztatás jogát fenntartjuk
Jelmagyarázat:

S: só (g) E: energia (kcal)
ZS: zsír (g) T: telített zsírsav (g)
F: fehérje (g) CH: szénhidrát (g)
C: cukor (g) Ca: kalcium (mg)

Allergén jelmagyarázat:

G: glutén, gabonák
L: laktóz, tej, tejtermékek
T: tojás, fehérje
F: földimogyoró

Z: zeller D: diófélék, mandula, pisztácia
R: rákfélék M: mustár
H: halak S: szezámag
O: szója K: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek

Felsőiskolás
(11-14 év)

Hétfő
2021.03.08.

Kedd
2021.03.09.

Szerda
2021.03.10.

Csütörtök
2021.03.11.

Péntek
2021.03.12.

Tízórai

-Tej 1,5%-os
-Lekváros bukta (G, L)

E:155,0, ZS:2,8, T:0,7, F:5,2, CH:26,6,
C:6,5

-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
-Vasi sajtkrém (L)
-Zöldpaprika
-Tönkölyös kenyér (G)

E:133,0, ZS:3,1, T:0,0, F:3,6, CH:20,5,
C:0,0

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

E:292,0, ZS:6,2, T:0,0, F:10,2, CH:46,4,
C:0,0

-Rostos őszibaracklé
-Baromfi májkrém (L)
-Uborka
-Tönkölyös kenyér (G)

E:259,0, ZS:16,3, T:5,3, F:7,7, CH:16,6,
C:1,7

Ebéd

-Karfiol leves (G, T)
-Halfilé párizsiasan (H, G, T)
-Rizibizi
-Vágott vegyes savanyúság
-Tönkölyös kenyér (G)

E:934,0, ZS:36,5, T:0,9, F:41,9,
CH:115,2, C:1,5

-Nyírségi gombóclevés (L, G, T)
-Káposztás kocka (G, T)
-Banán
-Tönkölyös kenyér (G)

E:1 046,0, ZS:27,6, T:0,0, F:31,6,
CH:160,3, C:1,4

-Csontleves (G, T, L, Z)
-Paradicsomos húsgombóc (G)
-Burgonyapüré
-Alma
-Tönkölyös kenyér (G)

E:989,0, ZS:32,4, T:0,0, F:33,3,
CH:119,6, C:2,2

-Brokkolikrémléves (G, L, T)
-Sült csirkecomb (G, L, T, Z, O, M)
-Párolt mexikói zöldségkeverék (G, L, T, Z, O, M)
-Tönkölyös kenyér (G)

E:726,0, ZS:36,2, T:1,7, F:39,9,
CH:54,5, C:3,5

-Zöldségleves (G, T, Z)
-Sertésborda parasztmódra (G)

E:1 063,0, ZS:41,9, T:0,0, F:40,9,
CH:123,4, C:0,5

Uzsonna

-Sonkkrém
-Zöldpaprika
-Tönkölyös kenyér (G)

E:148,0, ZS:4,2, T:0,0, F:4,4, CH:14,5,
C:0,0

-Csemege szalámi (O)
-Teavaj (L)
-Tönkölyös kenyér (G)

E:129,0, ZS:5,0, T:0,0, F:4,1, CH:14,4,
C:0,0

-Méz
-Sárgarépa
-Tönkölyös kenyér (G)

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

-Gabonás keksz (G, L, T, F, O)
-Alma
-Tönkölyös kenyér (G)

E:232,0, ZS:5,2, T:1,9, F:5,5, CH:31,4,
C:5,4

-Gofri (G, T, F, O)
-Meggy, dzsem

E:25,0, ZS:0,2, T:0,1, F:0,1, CH:5,5,
C:0,3

Összesen

E:1 237,0, ZS:43,5, T:1,6, F:51,4,
CH:156,3, C:8,0

E:1 341,0, ZS:34,6, T:0,0, F:41,9,
CH:204,8, C:1,4

E:1 239,0, ZS:36,4, T:0,0, F:40,3,
CH:162,3, C:3,0

E:1 250,0, ZS:47,6, T:3,6, F:55,6,
CH:132,4, C:9,0

E:1 346,0, ZS:58,5, T:5,5, F:48,7,
CH:145,5, C:2,5

Jó étvágyat!

Étlapváltoztatás jogát fenntartjuk

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