

Felsőiskolás
(11-14 év)

Hétfő
2021.04.12.

Kedd
2021.04.13.

Szerda
2021.04.14.

Csütörtök
2021.04.15.

Péntek
2021.04.16.

Tízórai

-Kakaó (L)
-Teavaj (L)
-Zöldpaprika
-Tönkölyös kenyér (G)

E:156,0, ZS:5,1, T:0,0, F:5,2, CH:19,9,
C:0,0

-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

-Gyümölcs tea
-Csemege szalámi (O)
-Tönkölyös kenyér (G)
-Zöldpaprika

E:122,0, ZS:1,7, T:0,0, F:4,2, CH:20,4,
C:0,0

-Eperturnix
-Kalács foszlós (G, T, O)

E:182,0, ZS:2,1, T:0,0, F:6,3, CH:34,1,
C:0,9

-Tejes kávé (G)
-Magvas zsemle (G, O, D, S)

E:119,0, ZS:2,9, T:0,0, F:3,9, CH:19,0,
C:0,0

Ebéd

-Karfiol leves (G, T)
-Marhapörkölt
-Pirított tarhonya (G, T)
-Céklasaláta
-Tönkölyös kenyér (G)

E:790,0, ZS:23,7, T:0,0, F:40,5,
CH:98,2, C:1,0

-Zöldborsóleves (G, T)
-Vajas galuska (G, T, L)
-Sült csirkemell (G, L, T, Z,
O, M)
-Burgonyapüré
-Sajtmártás (G, L, T, Z, M)

E:783,0, ZS:24,1, T:0,0, F:45,3,
CH:83,7, C:1,2

-Burgonyagombóc leves (G,
T)
-Székelykáposzta (G)
-Müzli szelet piros
gyümölcsös (G, L, F, O, D, S)
-Tönkölyös kenyér (G)

E:867,0, ZS:39,4, T:0,7, F:33,2,
CH:87,5, C:7,8

-Csontleves (G, T, L, Z)
-Bajai húsgombóc (T, G, L)
-Szarvacska tészta (G, T)

E:934,0, ZS:41,7, T:0,6, F:36,4,
CH:98,7, C:1,9

-Sárgaborsóleves sertéshússal
(G)
-Hókipli (G, L)
-Alma
-Tönkölyös kenyér (G)

E:1293,0, ZS:34,5, T:0,0, F:41,5,
CH:189,9, C:7,4

Uzsonna

-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

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

E:244,0, ZS:16,3, T:5,3, F:6,9, CH:15,3,
C:0,4

-Méz
-Sárgarépa
-Tönkölyös kenyér (G)

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

-Nápolyi (L, T)
-Alma

E:119,0, ZS:4,1, T:0,0, F:1,5, CH:11,8,
C:0,0

-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:1477,0, ZS:51,5, T:9,3, F:55,6,
CH:179,5, C:12,4

E:1205,0, ZS:42,8, T:5,4, F:58,9,
CH:128,6, C:6,3

E:1106,0, ZS:42,0, T:0,7, F:40,8,
CH:130,1, C:8,6

E:1235,0, ZS:47,8, T:0,6, F:44,2,
CH:144,6, C:2,8

E:1511,0, ZS:38,7, T:0,0, F:50,3,
CH:223,4, C:7,4

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, kén-dioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek

Felsőiskolás
(11-14 év)

Hétfő
2021.04.19.

Kedd
2021.04.20.

Szerda
2021.04.21.

Csütörtök
2021.04.22.

Péntek
2021.04.23.

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

-Tejbedara (G, L)
-Kakaó öntet (L, F)
-Tönkölyös kenyér (G)

E:212,0, ZS:1,7, T:0,0, F:6,6, CH:40,1, C:3,5

-Gyümölcs tea
-Lángos (G)

E:130,0, ZS:5,0, T:0,0, F:2,6, CH:18,3, C:0,0

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

E:162,0, ZS:5,0, T:0,0, F:5,1, CH:23,4, C:0,0

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

E:222,0, ZS:10,2, T:0,0, F:5,1, CH:26,8, C:0,0

Ebéd

-Spárga leves (G, T, Z)
-Halfilé párizsiasan (H, G, T)
-Petrezselymes burgonya
-Alma
-Tönkölyös kenyér (G)

E:953,0, ZS:34,7, T:0,9, F:42,8, CH:113,1, C:1,6

-Sertéshúsleves (G, T, L, Z)
-Túrós metélt (G, T, L)
-Mandarin

E:877,0, ZS:36,2, T:0,0, F:32,8, CH:98,9, C:3,0

-Paradicsomleves (G, T)
-Brassói aprópecsenye
-Kovászos uborka

E:1 232,0, ZS:62,1, T:0,0, F:37,6, CH:122,3, C:1,4

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

E:1 088,0, ZS:45,1, T:0,1, F:40,7, CH:114,9, C:3,7

-Sütőtök krémleves (L, G, T)
-Rántott csirkemell (G, T, L, Z, O, M)
-Párolt mexikói zöldségkeverék (G, L, T, Z, O, M)
-Tönkölyös kenyér (G)

E:878,0, ZS:27,7, T:0,6, F:47,2, CH:103,7, 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

-Gépsonka
-Delma margarin
-Paradicsom
-Tönkölyös kenyér (G)

E:146,0, ZS:4,2, T:0,0, F:4,6, CH:14,5, C:0,0

-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

-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

-Gabonás keksz (G, L, T, F, O)
-Alma

E:146,0, ZS:4,4, T:1,9, F:2,2, CH:17,1, C:5,4

Összesen

E:1 245,0, ZS:41,8, T:1,1, F:52,1, CH:159,5, C:4,8

E:1 235,0, ZS:42,1, T:0,0, F:44,0, CH:153,5, C:6,5

E:1 678,0, ZS:71,5, T:0,0, F:52,1, CH:195,4, C:17,8

E:1 274,0, ZS:50,4, T:0,3, F:45,8, CH:143,7, C:4,0

E:1 246,0, ZS:42,4, T:2,6, F:54,5, CH:147,7, C:7,6

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