

Felsőiskolás
(11-14 év)

Hétfő
2021.11.08.

Kedd
2021.11.09.

Szerda
2021.11.10.

Csütörtök
2021.11.11.

Péntek
2021.11.12.

Tízórai

-Túrista felvágott
-Margarin
-Teljes kiőrlésű zsemle (G)
-Zöldpaprika

S:0,1, E:152,0, ZS:5,5, T:1,2, F:2,9,
CH:15,1, C:0,1, Ca:3,6

-Libamájás
-Szezámagos zsemle (G, S)
-Paradicsom

S:1,0, E:355,0, ZS:18,8, T:6,4, F:10,1,
CH:34,9, C:0,2, Ca:2,3

-Csirkemell sonka (O)
-Margarin
-Teljes kiőrlésű zsemle (G)
-Zöldpaprika

S:0,1, E:152,0, ZS:6,1, T:1,2, F:10,7,
CH:15,3, C:0,1, Ca:3,6

-Krémtúró (L)
-Teljes kiőrlésű kifli (G)

S:0,0, E:139,0, ZS:3,4, T:1,8, F:6,1,
CH:21,5, C:13,3, Ca:0,0

Ebéd

-Sertésraguleves (G, L, T, Z, O, M)
-Káposztás tészta (G)

S:1,2, E:707,0, ZS:22,6, T:2,2, F:32,7,
CH:90,6, C:14,4, Ca:46,4

-Csupgátott tojásleves (G, L, T, Z, O, M)
-Sertés vagdalt (G, T)
-Zöldbabfőzelék (L, G)
-Teljes kiőrlésű kenyér.. (G)

S:2,4, E:835,0, ZS:36,6, T:4,8, F:42,2,
CH:68,3, C:6,9, Ca:6,1

-Brokkoli krémleves (G, L, T, Z, O, M)
-Tarhonyáshús (G, O)
-Savanyú uborka

S:2,6, E:1 004,0, ZS:47,0, T:3,2, F:39,0,
CH:88,0, C:7,5, Ca:47,8

-Frankfurti hamis leves (L, G, T, Z, O, M)
-Sajtos pogácsa (L, T, G)
-Banán

S:4,9, E:1 025,0, ZS:47,1, T:17,6,
F:29,8, CH:115,7, C:3,9, Ca:229,1

Uzsonna

-Tonhalkrém (L, H)
-Zabpelyhes kenyér (G)
-Uborka

S:0,5, E:281,0, ZS:11,1, T:1,4, F:13,6,
CH:27,4, C:0,4, Ca:4,6

-Nutellás kenyér (L, F, D, G)

S:1,3, E:331,0, ZS:9,4, T:3,1, F:7,5,
CH:52,7, C:15,9, Ca:10,5

-Natúr vajkrém (L)
-Zabpelyhes kenyér (G)
-Paradicsom

S:0,0, E:259,0, ZS:10,5, T:0,0, F:9,5,
CH:27,1, C:0,0, Ca:2,3

-Löncs felvágott (G, O)
-Margarin
-Zsemle (G)
-Zöldpaprika

S:1,9, E:223,0, ZS:13,1, T:2,2, F:8,1,
CH:16,9, C:0,1, Ca:3,6

Összesen

S:1,8, E:1 139,0, ZS:39,2, T:4,7, F:49,2,
CH:133,2, C:14,9, Ca:54,6

S:4,6, E:1 521,0, ZS:64,8, T:14,3,
F:59,8, CH:155,9, C:23,0, Ca:19,0

S:2,6, E:1 416,0, ZS:63,5, T:4,4, F:59,1,
CH:130,4, C:7,6, Ca:53,7

S:6,7, E:1 386,0, ZS:63,6, T:21,6,
F:43,9, CH:154,2, C:17,3, Ca:232,7

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

Jó étvágyat!
A savanyúságok édesítőszerrel készülnek.

Az étlap változtatás 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, kén-dioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek

<i>Felsőiskolás</i> (11-14 év)	<i>Hétfő</i> 2021.11.15.	<i>Kedd</i> 2021.11.16.	<i>Szerda</i> 2021.11.17.	<i>Csütörtök</i> 2021.11.18.	<i>Péntek</i> 2021.11.19.
<i>Tízórai</i>	-Zala felvágott -Margarin -Teljes kiőrlésű zsemle (G) -Kápi paprika S:1,1, E:214,0, ZS:13,8, T:4,1, F:8,0, CH:16,4, C:0,9, Ca:2,6	-Kenőmájas (L, O) -Teljes kiőrlésű zsemle (G) -Paradicsom S:0,0, E:130,0, ZS:3,9, T:0,0, F:10,1, CH:15,1, C:0,0, Ca:2,3	-Párizsi felvágott (O) -Margarin -Teljes kiőrlésű zsemle (G) -Zöldpaprika S:0,1, E:218,0, ZS:14,0, T:4,7, F:8,9, CH:15,8, C:0,1, Ca:3,6	-Joghurt (L) -Teljes kiőrlésű kifli (G) S:0,0, E:56,0, ZS:1,2, T:0,0, F:2,2, CH:9,9, C:1,6, Ca:0,0	-Paprikás száraz felvágott -Margarin -Teljes kiőrlésű zsemle (G) -Paradicsom S:1,6, E:290,0, ZS:21,5, T:7,6, F:10,4, CH:16,0, C:0,1, Ca:2,3
<i>Ebéd</i>	-Karfiol leves (G, L, T, Z, O, M) -Carbonara (L, T) -Penne tészta (G) S:1,7, E:833,0, ZS:43,2, T:4,3, F:29,4, CH:79,1, C:7,0, Ca:2,4	-Zöldségleves (G, L, T, Z, O, M) -Töltött paprika (T, G) -Teljes kiőrlésű kenyér.. (G) S:2,3, E:860,0, ZS:28,1, T:2,8, F:36,6, CH:105,7, C:32,2, Ca:9,5	-Daragaluska leves (G, L, T, Z, O, M) -Budapest ragu (G) -Bulgur (G, L, T, Z, O, M) S:3,1, E:931,0, ZS:36,4, T:3,3, F:45,3, CH:107,5, C:3,7, Ca:3,5	-Babgulyás (G, L, T, Z, O, M) -Aranygaluska (G, T, L) -Vanília öntet (L) -Narancs S:1,9, E:1 096,0, ZS:31,5, T:2,7, F:46,8, CH:156,1, C:34,8, Ca:93,1	-Gyümölcsleves (G, L, T) -Rántott halfilé (G, T, H, L) -Rizibizi -Savanyú uborka S:2,7, E:892,0, ZS:25,2, T:4,2, F:27,8, CH:130,5, C:26,5, Ca:17,6
<i>Uzsonna</i>	-Körözött (L) -Zsemle (G) -Uborka S:0,9, E:114,0, ZS:2,4, T:1,6, F:5,2, CH:17,2, C:0,5, Ca:4,6	-Margarin -Főtt kemény tojás (T) -Zabpelyhes kenyér (G) -Uborka S:0,1, E:325,0, ZS:9,6, T:1,2, F:18,0, CH:26,6, C:0,1, Ca:4,6	-Mini méz -Kalács (G, T) S:0,0, E:82,0, ZS:20,3, T:0,0, F:0,1, CH:0,8, C:0,0, Ca:0,0	-Soproni felvágott -Margarin -Zsemle (G) -Zöldpaprika S:1,9, E:233,0, ZS:13,6, T:5,1, F:9,0, CH:18,5, C:0,8, Ca:3,6	-Pizzás csavart (G, L) S:0,8, E:443,0, ZS:9,7, T:0,0, F:17,9, CH:67,9, C:2,9, Ca:0,0
<i>Összesen</i>	S:3,7, E:1 161,0, ZS:59,4, T:10,0, F:42,7, CH:112,7, C:8,4, Ca:9,6	S:2,3, E:1 315,0, ZS:41,6, T:4,0, F:64,7, CH:147,4, C:32,3, Ca:16,4	S:3,2, E:1 231,0, ZS:70,6, T:8,0, F:54,4, CH:124,1, C:3,8, Ca:7,1	S:3,8, E:1 385,0, ZS:46,3, T:7,8, F:58,0, CH:184,5, C:37,2, Ca:96,7	S:5,1, E:1 624,0, ZS:56,3, T:11,8, F:56,0, CH:214,4, C:29,5, Ca:20,0

Jó étvágyat!

A savanyúságok édesítőszerrel készülnek.

Az étlap változtatás 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
R: rákfélék
H: halak
O: szója

D: diófélék, mandula, pisztácia
M: mustár
S: szezámag
K: szulfitok, kén-dioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek