

Felsőiskolás

(11-14 év)

Hétfő

2020.11.23.

Kedd

2020.11.24.

Szerda

2020.11.25.

Csütörtök

2020.11.26.

Péntek

2020.11.27.

Tízórai

-Sajtos rúd (G, L, T, F, O, D, M, S, C)
-Poharas tej (L)

S:1,3, E:243,0, ZS:8,5, T:5,5, F:10,8,
CH:29,7, C:9,2, Ca:236,0

-Nutellás croissant (G, L, T, D)

S:1,2, E:199,0, ZS:8,0, T:4,1, F:4,1,
CH:27,5, C:3,3, Ca:0,0

-Vajas kifli (G, L)
-Poharas kakaó (L)

S:0,5, E:298,0, ZS:10,0, T:6,3, F:11,1,
CH:40,1, C:11,6, Ca:0,0

-Dobozos vaníliás tej (L)
-Olasz kifli (G, L, T)

S:0,5, E:257,0, ZS:2,4, T:1,6, F:8,4,
CH:49,2, C:18,3, Ca:0,0

-Zöldséges vajkrém (L)
-Teljes kiőrlésű zsemle (G, L, T, O, S)

S:1,0, E:261,0, ZS:13,6, T:8,0, F:6,0,
CH:27,6, C:1,7, Ca:1,2

Ebéd

-Fahéjas szilvaleves (L)
-Bácskai rizseshús
-Csemege uborka
édesítőszerrel (M)

S:2,8, E:742,0, ZS:26,7, T:6,1, F:25,3,
CH:98,7, C:30,5, Ca:38,4

-Paradicsomleves (G, T)
-Rántott halrudacska (G, T, H, P)
-Párolt rizs 1/2 adag
-Majonéz kukorica 1/2 adag (T, M)
-Teljes kiőrlésű keksz (G, F, O, S)

S:2,4, E:931,0, ZS:38,0, T:5,1, F:22,7,
CH:123,8, C:33,0, Ca:28,9

-Tavaszi zöldségleves (G, T, H, O)
-Csirkepörkölt (G, L, Z)
-Szarvacska (G, T)
-Vegyes vágott

S:3,3, E:782,0, ZS:39,3, T:8,7, F:37,0,
CH:68,9, C:4,6, Ca:35,9

-Pírtott tészta leves (G, T, Z, L)
-Vagdalt, egybensült (T, G)
-Zöldborsófőzelék (G, L, Z)
-Alma - helyi termék

S:3,3, E:657,0, ZS:28,4, T:6,9, F:27,0,
CH:71,2, C:34,1, Ca:150,0

-Sertés raguleves (G, T, Z)
-Mogyorókrémrel töltött gombóc (G, L, T, O, D, M, K)
-Mandarin
-Teljes kiőrlésű kenyér (G, L, T, O, S)

S:4,7, E:1058,0, ZS:35,0, T:5,9, F:34,6,
CH:149,6, C:28,0, Ca:45,6

Uzsonna

-Teljes kiőrlésű bagett (G, L, T, O, S)
-Zala felvágott
-Delma
-Paradicsom

S:1,3, E:236,0, ZS:10,5, T:3,8, F:8,1,
CH:27,0, C:2,0, Ca:12,6

-Körözött (L)
-Zöldpaprika
-Rozsos zsemle (G)

S:0,3, E:166,0, ZS:6,9, T:1,4, F:6,8,
CH:18,7, C:0,8, Ca:30,8

-Kuglóf (G, L, T)
-Delma
-Sárgabarack íz

S:0,5, E:257,0, ZS:7,0, T:1,3, F:5,6,
CH:42,4, C:12,9, Ca:0,0

-Teljes kiőrlésű szezámmagos zsemle (G, L)
-Kenőmájas (O)
-Uborka (nyers)

S:1,1, E:230,0, ZS:8,3, T:3,3, F:8,5,
CH:30,3, C:1,2, Ca:11,1

-Kornspitzes sonkás párna (G, L)
-Almalé 50%-os 2 dl

S:0,8, E:192,0, ZS:4,0, T:1,7, F:5,3,
CH:35,2, C:12,9, Ca:0,0

Összesen

S:5,3, E:1221,0, ZS:45,7, T:15,4,
F:44,2, CH:155,4, C:41,8, Ca:286,9

S:3,8, E:1296,0, ZS:53,0, T:10,6,
F:33,6, CH:170,0, C:37,1, Ca:59,7

S:4,3, E:1337,0, ZS:56,2, T:16,3,
F:53,7, CH:151,4, C:29,0, Ca:35,9

S:4,9, E:1443,0, ZS:39,1, T:11,8,
F:44,0, CH:150,8, C:53,6, Ca:161,1

S:6,5, E:1511,0, ZS:52,7, T:15,6,
F:45,8, CH:212,4, C:42,5, Ca:46,8

Jó étvágyat!

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: szezámmag
K: szulfitok, kén-dioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek

Felsőiskolás
(11-14 év)

Hétfő
2020.11.30.

Kedd
2020.12.01.

Szerda
2020.12.02.

Csütörtök
2020.12.03.

Péntek
2020.12.04.

Tízórai

- Briós (G, L, T)
- Dobozos vaníliás tej (L)

S:0,8, E:296,0, ZS:7,4, T:2,5, F:9,8,
CH:47,7, C:20,5, Ca:0,0

- Teljes kiőrlésű perec (G, L, T)
- Poharas tej (L)

S:1,1, E:220,0, ZS:3,8, T:2,0, F:10,3,
CH:34,8, C:10,0, Ca:236,0

- Kornspitzes bagett (G, L, S)
- Natúr kocka sajt (L)

S:1,0, E:160,0, ZS:3,3, T:0,7, F:6,0,
CH:25,9, C:1,3, Ca:87,3

- Bagett sonkás (G, L, T)
- Gyümölcsjoghurt (L)

S:0,5, E:281,0, ZS:9,9, T:4,8, F:11,6,
CH:36,6, C:10,1, Ca:0,0

- Delma
- Szezámagos zsemle (G, L)
- Sonka felvágott

S:0,7, E:193,0, ZS:3,9, T:0,8, F:9,8,
CH:29,5, C:0,2, Ca:0,0

Ebéd

- Tárkonyos zöldségleves (G, T, H, O, Z, L)
- Tarhonyáshús (G, T)
- Céklasaláta
- Sós perec (G, L, T)

S:4,3, E:732,0, ZS:28,3, T:8,7, F:31,1,
CH:90,3, C:6,5, Ca:51,3

- Meggyleves (L)
- BBQ csirkecomb (L, G, H, M)
- Zelleres burgonyapüré (L)
- Káposztasaláta

S:3,0, E:757,0, ZS:46,4, T:16,5, F:31,3,
CH:61,2, C:24,1, Ca:99,1

- Májgombóclevés (G, T, H, O, L)
- Sertéspörkölt
- Tököfőzelék (G, L)
- Müzli szelet (G, F, O, D, S)

S:2,8, E:675,0, ZS:32,7, T:8,0, F:29,8,
CH:62,0, C:30,4, Ca:60,9

- Brokkolikrémleves (G, L)
- Levesgyöngy (G, L)
- Magyaros pulykamáj
- Párolt bulgur (G)

S:3,4, E:731,0, ZS:34,5, T:7,0, F:37,0,
CH:65,7, C:4,1, Ca:130,4

- Lencsegulyás sertéshússal (Z, G, T, H, O)
- Spagetti (G, T)
- Tejföl (L)
- Trappista sajt (L)
- Alma - helyi termék
- Zrínyi mézes

S:2,6, E:802,0, ZS:23,1, T:10,8, F:37,9,
CH:117,2, C:19,8, Ca:258,0

Uzsonna

- Teljes kiőrlésű bagett (G, L, T, O, S)
- Delma
- Paprikás diákcsemege
- Zöldpaprika

S:1,3, E:257,0, ZS:12,6, T:4,7, F:8,1,
CH:27,5, C:1,1, Ca:5,5

- Kukoricás kenyér (G)
- Méz
- Teavaj (L)

S:0,8, E:309,0, ZS:15,5, T:9,3, F:5,0,
CH:38,0, C:8,3, Ca:9,7

- Fehér kenyér (G, L, T, O, D, S, K)
- Zöldséges uzsonnakrém (L)

S:1,9, E:326,0, ZS:18,4, T:8,4, F:8,5,
CH:31,4, C:0,5, Ca:25,4

- Rozsos kenyér (G)
- Sajtkrém (L)
- jégcsapretek

S:1,4, E:232,0, ZS:5,0, T:2,7, F:8,2,
CH:36,4, C:1,9, Ca:146,1

- Dejós búrkifli (G, L, T)
- Almalé 50%-os 2 dl

S:0,3, E:236,0, ZS:10,8, T:0,2, F:5,6,
CH:31,0, C:14,2, Ca:0,0

Összesen

S:6,4, E:1 285,0, ZS:48,3, T:16,0,
F:49,1, CH:165,5, C:28,0, Ca:56,7

S:4,9, E:1 286,0, ZS:65,7, T:27,8,
F:46,5, CH:133,9, C:42,3, Ca:344,7

S:5,7, E:1 161,0, ZS:54,5, T:17,0,
F:44,3, CH:119,2, C:32,3, Ca:173,6

S:5,3, E:1 244,0, ZS:49,4, T:14,5,
F:56,8, CH:138,8, C:16,1, Ca:276,5

S:3,6, E:1 231,0, ZS:37,8, T:11,8,
F:53,2, CH:177,7, C:34,2, Ca:258,0

Jó étvágyat!

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