

Felsőiskolás
(11-14 év)

Hétfő
2020.10.19.

Kedd
2020.10.20.

Szerda
2020.10.21.

Csütörtök
2020.10.22.

Péntek
2020.10.23.

Tízórai

-Gyümölcsstea (K)
-Vajkrém (L)
-Vágott kifli 55g (G, F)
-Zöldpaprika

S:0,6, E:265,0, ZS:9,9, T:0,7, F:5,5,
CH:37,7, C:1,4, Ca:12,6

-Mézes tej (L)
-Kakaós csiga (G)

S:0,7, E:412,0, ZS:18,3, T:9,8, F:11,2,
CH:50,6, C:30,0, Ca:0,0

-Tej (L)
-Gabonapehely (G, O)

S:0,4, E:302,0, ZS:8,6, T:5,0, F:10,0,
CH:45,4, C:25,1, Ca:0,0

-Gyümölcsstea (K)
-Szezámagos falatka (G, L, T, S)
-Virslis (G)
-Ketchup

S:1,6, E:355,0, ZS:15,2, T:1,1, F:11,2,
CH:42,8, C:7,7, Ca:0,0

-Tejbedara (L, G, F)
-Magyaros gombaleves (G, Z)

S:2,5, E:540,0, ZS:16,4, T:4,3, F:16,4,
CH:80,6, C:13,9, Ca:52,3

Ebéd

-Lebbensleves (G, T, Z)
-Pulykamáj rizottó (G)
-Csemege uborka

S:4,0, E:751,0, ZS:33,1, T:0,1, F:30,1,
CH:76,6, C:0,5, Ca:54,7

-Zöldségleves (Z, G, L, T, M)
-Tökfőzelék (L, G, T, Z, M)
-Fokhagymás hús
-Teljes kiőrlésű kenyér (G, T, F)

S:5,1, E:786,0, ZS:45,3, T:0,7, F:30,0,
CH:60,2, C:1,1, Ca:22,1

-Mészáros leves (Z, G, L, T, M)
-Gránátos kocka (G, L, T)
-Alma

S:1,1, E:821,0, ZS:25,5, T:0,5, F:27,6,
CH:109,4, C:1,6, Ca:27,9

-Gyümölcsleves (K, L, O)
-Bácskai rizses hús (Z, G)
-Csemege uborka

S:2,0, E:900,0, ZS:39,8, T:6,4, F:26,6,
CH:101,1, C:14,6, Ca:6,2

-Halpaprikás (L, G, Z)
-Kuskusz
-Alma

S:2,8, E:359,0, ZS:10,3, T:0,4, F:22,7,
CH:33,9, C:3,3, Ca:21,0

Üzsonna

-Joghurt, gyümölcsös (0,2)
-Teljes kiőrlésű kifli (G, F)

S:0,5, E:278,0, ZS:4,6, T:0,3, F:11,1,
CH:46,2, C:13,1, Ca:0,0

-Vizes zsemle 50g (G, F)
-Párizsikrém (O, M, L)
-Uborka

S:1,1, E:231,0, ZS:11,1, T:1,7, F:6,3,
CH:3,9, C:0,2, Ca:7,2

-Teljes kiőrlésű zsemle (G, F)
-Felvágott (O)
-Retek
-Delma MULTIVITAMIN (L)

S:1,5, E:320,0, ZS:18,2, T:2,7, F:10,7,
CH:28,1, C:0,2, Ca:13,2

-Teljes kiőrlésű kifli (G, F)
-Kockasajt (L)

S:0,8, E:223,0, ZS:7,6, T:4,8, F:7,3,
CH:30,5, C:2,6, Ca:249,5

-Király krumplis pogácsa (G, L, K)

S:1,3, E:202,0, ZS:10,0, T:3,8, F:3,6,
CH:23,9, C:0,2, Ca:0,0

Összesen

S:5,0, E:1 293,0, ZS:47,6, T:1,1, F:46,6,
CH:160,5, C:15,0, Ca:67,3

S:6,9, E:1 430,0, ZS:74,8, T:12,2,
F:47,5, CH:114,7, C:31,4, Ca:29,3

S:2,9, E:1 442,0, ZS:52,3, T:8,2, F:48,4,
CH:182,9, C:26,9, Ca:41,1

S:4,4, E:1 478,0, ZS:62,7, T:12,3,
F:45,1, CH:174,3, C:24,8, Ca:255,8

S:6,5, E:1 101,0, ZS:36,6, T:8,5, F:42,8,
CH:138,4, C:17,4, Ca:73,3

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

Felsőiskolás
(11-14 év)

Hétfő
2020.10.26.

Kedd
2020.10.27.

Szerda
2020.10.28.

Csütörtök
2020.10.29.

Péntek
2020.10.30.

Tízórai

-Kefir (L)
-Teljes kiőrlésű zsemle (G, F)

S:0,5, E:232,0, ZS:0,9, T:0,3, F:14,3,
CH:40,0, C:0,1, Ca:0,0

-Gyümölcsstea (K)
-Tojásrántotta (T)
-Vágott kifli 55g (G, F)

S:2,6, E:311,0, ZS:14,4, T:0,7, F:9,3,
CH:34,8, C:0,9, Ca:0,0

-Gyümölcsstea (K)
-Vizes zsemle 50g (G, F)
-Delma MULTIVITAMIN (L)
-Felvágott (O)

S:1,7, E:341,0, ZS:18,1, T:2,8, F:10,0,
CH:12,4, C:0,2, Ca:0,0

-Kakaó (L, F)
-Kalács, foszlós (G, L, T)

S:0,9, E:413,0, ZS:12,2, T:6,5, F:14,4,
CH:60,5, C:24,6, Ca:3,5

-Lecsókolbász
-Tej (L)
-Teljes kiőrlésű kifli (G, F)
-Ketchup

S:2,3, E:447,0, ZS:20,3, T:4,7, F:19,4,
CH:44,9, C:18,2, Ca:15,0

Ebéd

-Lencseleves (L, G, M)
-Lecsós pulyka (Z, G)
-Bulgur (G)
-Alma, befőtt

S:4,9, E:806,0, ZS:38,7, T:10,2, F:94,2,
CH:63,1, C:3,9, Ca:49,6

-Tavaszi zöldségleves (G, L, T, Z, M)
-Töltött paprika (Z, G, T)
-Teljes kiőrlésű kenyér (G, T, F)

S:5,4, E:754,0, ZS:31,1, T:0,8, F:27,3,
CH:86,5, C:10,3, Ca:3,9

-Magyaros zöldbaleves (G, Z)
-Burgonyafőzelék (L, G, T, Z, M)
-Csirkepörkölt (Z)
-Teljes kiőrlésű kenyér (G, T, F)

S:5,5, E:805,0, ZS:29,5, T:0,7, F:37,9,
CH:93,1, C:1,8, Ca:57,5

-Zöldborsóleves (G, Z)
-Rántott sajt (G, L, T)
-Kukoricás rizs (G)
-Tartármártás (T, M, L)

S:4,2, E:871,0, ZS:42,0, T:6,1, F:25,0,
CH:97,0, C:4,2, Ca:32,8

-Sertéshúsleves (Z, G, L, T, M)
-Főtt hús
-Főtt burgonya
-Sóskamártás (L, G)
-Levestészta (G, T)

S:3,2, E:678,0, ZS:17,9, T:1,2, F:33,2,
CH:93,1, C:3,8, Ca:47,5

Uzsonna

-Vágott kifli 55g (G, F)
-Delma MULTIVITAMIN (L)
-Trappista sajt (L)
-Uborka

S:2,0, E:493,0, ZS:32,5, T:0,7, F:21,0,
CH:27,8, C:1,0, Ca:367,2

-Teljes kiőrlésű kifli (G, F)
-Dzsem Mini

S:0,5, E:394,0, ZS:1,1, T:0,3, F:4,6,
CH:90,2, C:63,1, Ca:0,0

-Sajtos-krumplis kifli (G, L, S, K)

S:0,5, E:72,0, ZS:1,3, T:0,7, F:2,4,
CH:12,7, C:0,2, Ca:0,0

-Paradicsom
-Rikottás sajtkrém (L)
-Teljes kiőrlésű zsemle (G, F)

S:0,6, E:180,0, ZS:3,1, T:1,9, F:7,6,
CH:29,5, C:1,3, Ca:22,5

-Túrókrém (L)

S:0,0, E:194,0, ZS:9,6, T:0,0, F:6,9,
CH:19,4, C:0,0, Ca:0,0

Összesen

S:7,4, E:1 531,0, ZS:72,1, T:11,2,
F:129,5, CH:130,8, C:4,9, Ca:416,8

S:8,4, E:1 459,0, ZS:46,6, T:1,8, F:41,2,
CH:211,4, C:74,3, Ca:3,9

S:7,7, E:1 218,0, ZS:48,8, T:4,1, F:50,2,
CH:118,2, C:2,2, Ca:57,5

S:5,7, E:1 463,0, ZS:57,3, T:14,5,
F:47,0, CH:187,0, C:30,1, Ca:58,9

S:5,5, E:1 319,0, ZS:47,7, T:6,0, F:59,5,
CH:157,4, C:22,0, Ca:62,5

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

C: csillagfűrt
P: puhatestűek