

## Felsőiskolás

(11-14 év)

## Hétfő

2021.04.26.

## Kedd

2021.04.27.

## Szerda

2021.04.28.

## Csütörtök

2021.04.29.

## Péntek

2021.04.30.

## Tízórai

-Tejberizs (L, G, F)

-Mézes tej (L)  
-Briós Teljes kiőrlésű (G, L, T)-Joghurt, gyümölcsös (0,2)  
-Tejes kifli 5dkg (G, L, T)-Gyümölcsstea (K)  
-Sonkakrém (L)  
-Teljes kiőrlésű zsemle (G, F)  
-Retek-Kakaó (L, F)  
-Kalács, foszlós (G, L, T)S:0,7, E:387,0, ZS:7,0, T:4,4, F:10,7,  
CH:69,6, C:13,9, Ca:1,5S:0,8, E:409,0, ZS:11,2, T:6,1, F:12,7,  
CH:64,1, C:33,2, Ca:0,0S:0,6, E:281,0, ZS:5,1, T:0,5, F:10,8,  
CH:46,6, C:13,9, Ca:0,0S:0,5, E:282,0, ZS:11,7, T:0,3, F:7,9,  
CH:35,6, C:0,2, Ca:13,2S:0,9, E:413,0, ZS:12,2, T:6,5, F:14,4,  
CH:60,5, C:24,6, Ca:3,5

## Ebéd

-Sárgaborsó püréleves (G, L, T, Z, M)  
-Halrúd 100% (G, T, H)  
-Jázmin Rizs (G)  
-Alma, befőtt-Tárkonyos csirkeraguleves (G, L, T, Z, M, O, K)  
-Mákos metélt (G, T)  
-Alma-Lencseleves (L, G, M)  
-Majorannás csirkemáj  
-Főtt burgonya  
-Csemege uborka  
-Teljes kiőrlésű kenyér (G, T, F)-Tavaszi zöldségleves (G, L, T, Z, M)  
-Kelkáposzta főzelék (G)  
-Sült kolbász  
-Fehér kenyér (G, D, S)-Magyaros zöldbableves (G, Z)  
-Bulgur (G)  
-Mexikói sertésragu  
-Teljes kiőrlésű kenyér (G, T, F)S:2,4, E:800,0, ZS:16,3, T:1,1, F:30,1,  
CH:131,3, C:0,3, Ca:22,6S:2,4, E:793,0, ZS:25,7, T:5,1, F:36,0,  
CH:94,9, C:6,3, Ca:262,7S:4,1, E:1 028,0, ZS:36,4, T:0,7, F:52,6,  
CH:110,9, C:1,0, Ca:58,7S:7,7, E:843,0, ZS:45,6, T:0,3, F:32,1,  
CH:70,8, C:3,9, Ca:109,2S:4,0, E:784,0, ZS:47,5, T:0,7, F:29,9,  
CH:54,6, C:0,1, Ca:47,0

## Uzsonna

-Teljes kiőrlésű kifli (G, F)  
-Kockasajt (L)-Teljes kiőrlésű kifli (G, F)  
-Kefir (L)-Tojáskrém (T, L)  
-Zsemle szezámós (G, S)  
-Zöldpaprika-Vágott kifli 55g (G, F)  
-Kenőmájas (L, O)

-Puding

S:0,8, E:223,0, ZS:7,6, T:4,8, F:7,3,  
CH:30,5, C:2,6, Ca:249,5S:0,5, E:232,0, ZS:0,9, T:0,3, F:14,3,  
CH:40,0, C:0,1, Ca:0,0S:1,8, E:261,0, ZS:12,3, T:0,6, F:8,4,  
CH:28,9, C:0,2, Ca:12,6S:1,4, E:238,0, ZS:10,5, T:5,0, F:7,9,  
CH:26,1, C:0,9, Ca:0,0S:0,0, E:88,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0,  
CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0

## Összesen

S:3,8, E:1 410,0, ZS:30,9, T:10,2,  
F:48,0, CH:231,4, C:16,8, Ca:273,6S:3,6, E:1 433,0, ZS:37,7, T:11,5,  
F:63,0, CH:199,0, C:39,6, Ca:262,7S:6,5, E:1 570,0, ZS:53,8, T:1,8, F:71,8,  
CH:186,4, C:15,0, Ca:71,3S:9,6, E:1 362,0, ZS:67,8, T:5,6, F:47,8,  
CH:132,5, C:4,9, Ca:122,4S:5,0, E:1 285,0, ZS:59,7, T:7,2, F:44,3,  
CH:115,2, C:24,8, Ca:50,5

## Jó étvágyat!

## Jelmagyarázat:

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

## Allergén jelmagyarázat:

G: glutén, gabonák  
L: laktóz, tej, tejtermékek  
T: tojás, fehérje  
F: földimogyoróZ: zeller  
R: rákfélék  
H: halak  
O: szójaD: diófélék, mandula, pisztácia  
M: mustár  
S: szezámag  
K: szulfitok, kéndioxidC: csillagfürt  
P: puhatestűek

Felsőiskolás

(11-14 év)

Hétfő

2021.05.03.

Kedd

2021.05.04.

Szerda

2021.05.05.

Csütörtök

2021.05.06.

Péntek

2021.05.07.

Tízórai

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

S:1,5, E:347,0, ZS:18,2, T:2,7, F:10,3,  
CH:35,6, C:0,2, Ca:0,0

-Gyümölcsstea (K)  
-Virslis (G)  
-Ketchup  
-Vágott kifli 55g (G, F)

S:1,6, E:327,0, ZS:12,8, T:0,7, F:10,4,  
CH:42,1, C:7,5, 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

-Tejbedara (L, G, F)

S:0,7, E:387,0, ZS:7,2, T:4,3, F:11,7,  
CH:68,2, C:13,9, Ca:11,0

-Gyümölcsstea (K)  
-Teljes kiőrlésű zsemle (G, F)  
-Sült kolbász

S:4,0, E:578,0, ZS:37,5, T:0,3, F:21,3,  
CH:35,0, C:0,1, Ca:33,9

Ebéd

-Zöldborsóleves (G, Z)  
-Csirkepaprikás (L, Z)  
-Tésztaköret (G, T)  
-Gyümölcsle 0,2

S:3,8, E:849,0, ZS:35,4, T:0,7, F:39,3,  
CH:89,8, C:19,5, Ca:33,9

-Tejfölös gombaleves (L, G, T)  
-Kicsi Dinók (L, T, Z, M, S)  
-Petrezselymes burgonya  
-Meggy, befőtt

S:3,1, E:682,0, ZS:20,9, T:0,2, F:11,4,  
CH:88,0, C:13,1, Ca:25,4

-Daragaluska leves (Z, G, T, L, M)  
-Zöldbabfőzelék (L, G)  
-Sertéspörkölt  
-Teljes kiőrlésű kenyér (G, T, F)

S:4,6, E:883,0, ZS:49,5, T:0,7, F:32,0,  
CH:72,7, C:0,8, Ca:105,3

-Paradicsomleves (G, T, L, Z, M)  
-Debreceni tokány (Z, G)  
-Kuskusz

S:5,5, E:666,0, ZS:38,8, T:0,4, F:24,0,  
CH:50,9, C:3,9, Ca:19,1

-Babgulyás (Z, G, T, L, M)  
-Túrós táskák  
-Fehér kenyér (G, D, S)  
-Mustár (M)

S:3,3, E:1034,0, ZS:44,0, T:10,0,  
F:36,6, CH:118,6, C:9,1, Ca:61,3

Uzsonna

-Túrókrém (L)  
-Retek

S:0,0, E:200,0, ZS:9,6, T:0,0, F:7,4,  
CH:20,3, C:0,0, Ca:13,2

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

S:1,3, E:237,0, ZS:9,6, T:4,6, F:8,5,  
CH:26,9, C:0,1, Ca:7,2

-Császárszemes (G)  
-Delma MULTIVITAMIN (L)  
-Kockasajt (L)

S:0,4, E:365,0, ZS:24,7, T:4,5, F:7,8,  
CH:27,6, C:2,6, Ca:249,5

-Teljes kiőrlésű zsemle (G, F)  
-Kenhető sajt (L)  
-Paradicsom

S:0,9, E:245,0, ZS:8,2, T:5,0, F:9,9,  
CH:31,9, C:2,8, Ca:4,5

-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:5,2, E:1396,0, ZS:63,2, T:3,4, F:57,0,  
CH:145,7, C:19,8, Ca:47,1

S:5,9, E:1246,0, ZS:43,2, T:5,5, F:30,4,  
CH:157,1, C:20,7, Ca:32,6

S:5,3, E:1550,0, ZS:82,8, T:10,2,  
F:49,8, CH:145,7, C:28,5, Ca:354,8

S:7,2, E:1298,0, ZS:54,2, T:9,8, F:45,6,  
CH:151,0, C:20,6, Ca:34,6

S:8,6, E:1814,0, ZS:91,5, T:14,1,  
F:61,4, CH:177,4, C:9,4, Ca:95,1

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