

Felsőiskolás
(11-14 év)

Hétfő
2022.05.09.

Kedd
2022.05.10.

Szerda
2022.05.11.

Csütörtök
2022.05.12.

Péntek
2022.05.13.

Tízórai

-Gyümölcsstea (K)
-Vajkrém (L)
-Teljes kiőrlésű kenyér (G, T, F)

S:0,4, E:246,0, ZS:9,7, T:0,7, F:4,4,
CH:34,3, C:0,6, 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

-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)
-Tojásrántotta (T)
-Tejes kifli 5dkg (G, L, T)

S:2,6, E:309,0, ZS:13,9, T:0,5, F:9,2,
CH:35,3, C:0,9, Ca:0,0

-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

Ebéd

-Sárgaborsó püréleves (G, L, T, Z, M)
-Bolognai spagetti (G, T, L)
-Piskóta szelet (G, L, D)

S:2,6, E:1 264,0, ZS:50,5, T:7,9, F:38,9,
CH:100,7, C:63,8, Ca:127,6

-Májgaluskaleves (T, Z, G, L, M)
-Székelykáposzta (L, G)
-Teljes kiőrlésű kenyér (G, T, F)
-Alma

S:3,4, E:730,0, ZS:42,2, T:0,7, F:26,9,
CH:50,2, C:0,9, Ca:23,4

-Tejfölös brokkoli leves (L, G, T, Z, M)
-Csirkepörkölt jóasszony mód
-Petrezselymes burgonya

S:4,1, E:808,0, ZS:34,4, T:0,1, F:33,2,
CH:78,9, C:3,0, Ca:29,1

-Csibeleves (Z, G, L, T, M)
-Rakott karfiol (G, L, Z)
-Levestésza (G, T)

S:4,3, E:845,0, ZS:57,1, T:5,9, F:33,9,
CH:44,3, C:7,0, Ca:29,0

-Tavaszi zöldségleves (G, L, T, Z, M)
-Burgonyafőzelék (L, G, T, Z, M)
-Fehér kenyér (G, D, S)
-Alma
-Pulykapörkölt

S:6,1, E:780,0, ZS:23,0, T:0,3, F:37,7,
CH:94,8, C:4,5, Ca:27,0

Uzsonna

-Kenőmájas (L, O)
-Vizes zsemle 50g (G, F)
-Retek

S:1,5, E:231,0, ZS:9,5, T:4,6, F:8,3,
CH:3,9, C:0,1, Ca:13,2

-Tejes kifli 5dkg (G, L, T)
-Kenhető sajt (L)
-Uborka

S:0,9, E:196,0, ZS:5,3, T:3,2, F:7,2,
CH:29,4, C:2,4, Ca:7,2

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

S:1,5, E:314,0, ZS:18,2, T:2,7, F:10,2,
CH:27,2, C:0,2, Ca:0,0

-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

-Mini pizzás rácsos (G, L, T, Z)

S:0,6, E:346,0, ZS:8,7, T:3,3, F:9,9,
CH:56,4, C:8,9, Ca:0,0

Összesen

S:4,5, E:1 741,0, ZS:69,7, T:13,2,
F:51,6, CH:138,9, C:64,5, Ca:140,8

S:6,0, E:1 267,0, ZS:65,6, T:6,7, F:44,1,
CH:92,0, C:3,5, Ca:30,6

S:6,3, E:1 509,0, ZS:59,8, T:7,1, F:55,1,
CH:174,3, C:17,1, Ca:40,1

S:8,2, E:1 355,0, ZS:81,0, T:10,2,
F:46,8, CH:103,5, C:8,1, Ca:29,0

S:7,1, E:1 404,0, ZS:36,3, T:3,9, F:58,7,
CH:197,4, C:26,5, Ca:27,0

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: földimogyoró

Z: zeller
R: rákfélék
H: halak
O: szója

D: diófélék, mandula, pisztácia
M: mustár
S: szezámag
K: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek

Felsőiskolás

(11-14 év)

Hétfő

2022.05.16.

Kedd

2022.05.17.

Szerda

2022.05.18.

Csütörtök

2022.05.19.

Péntek

2022.05.20.

Tízórai

-Tejberizs (L, G, F)

S:0,7, E:387,0, ZS:7,0, T:4,4, F:10,7,
CH:69,6, C:13,9, Ca:1,5-Gyümölcsstea (K)
-Teljes kiőrlésű kifli (G, F)
-Virslis (G)
-Mustár (M)S:1,5, E:323,0, ZS:13,2, T:0,3, F:11,6,
CH:38,2, C:1,9, Ca:0,0-Karamellás Tej (L)
-Kalács, foszlós (G, L, T)S:0,9, E:407,0, ZS:11,8, T:6,4, F:13,9,
CH:61,1, C:17,2, Ca:0,0-Kefir (L)
-Teljes kiőrlésű kifli (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-Vaniliás tej (L)
-Briós Teljes kiőrlésű (G, L, T)S:0,8, E:398,0, ZS:11,2, T:6,1, F:12,7,
CH:61,5, C:26,5, Ca:0,0

Ebéd

-Egri húsleves (Z, G, L, T, M)
-Túrós metélt (G, T, L)
-AlmaS:1,1, E:733,0, ZS:24,6, T:0,9, F:36,9,
CH:80,9, C:9,8, Ca:69,1-Zöldségleves (Z, G, L, T, M)
-Töltött paprika (Z, G, T)
-Teljes kiőrlésű kenyér (G, T, F)S:5,4, E:736,0, ZS:31,0, T:0,8, F:26,4,
CH:83,0, C:6,8, Ca:17,6-Gyümölcsleves (K, L, O)
-Majoránna csirkecomb filé
-Kukoricás rizs (G)
-Csemege uborkaS:3,1, E:747,0, ZS:27,2, T:6,4, F:29,2,
CH:89,9, C:13,1, Ca:5,9-Lebbencs leves (G, L, T, Z)
-Vadas pulykatokány (L, G, M)
-Bulgur (G)
-AlmaS:4,3, E:594,0, ZS:24,1, T:0,0, F:27,5,
CH:57,2, C:1,7, Ca:30,8-Téjfölös karalábé leves (L, G, T, Z, M)
-Halrúd 100% (G, T, H)
-Hagymás burgonya
-Meggy, befőttS:2,9, E:764,0, ZS:28,9, T:1,1, F:23,3,
CH:98,7, C:13,1, Ca:50,3

Uzsonna

-Teljes kiőrlésű zsemle (G, F)
-Párizsikrém (O, M, L)
-RetekS:0,9, E:239,0, ZS:11,2, T:1,7, F:6,7,
CH:27,3, C:0,2, Ca:13,2-Teljes kiőrlésű zsemle (G, F)
-Csemege körözött (L)S:1,3, E:224,0, ZS:6,1, T:0,3, F:11,7,
CH:29,5, C:2,3, Ca:35,8-Vizes zsemle 50g (G, F)
-Kockasajt (L)
-ParadicsomS:1,1, E:228,0, ZS:7,6, T:4,8, F:7,6,
CH:9,2, C:2,6, Ca:254,0-Vágott kifli 55g (G, F)
-Kenőmájas (L, O)
-UborkaS:1,4, E:242,0, ZS:10,6, T:5,0, F:8,3,
CH:26,8, C:0,9, Ca:7,2

Összesen

S:2,6, E:1 358,0, ZS:42,8, T:6,9, F:54,2,
CH:177,8, C:24,0, Ca:83,8S:6,9, E:1 059,0, ZS:44,2, T:1,0, F:38,0,
CH:121,2, C:8,8, Ca:17,6S:5,3, E:1 379,0, ZS:45,2, T:13,0,
F:54,7, CH:180,4, C:32,6, Ca:41,7S:5,8, E:1 054,0, ZS:32,6, T:5,1, F:49,4,
CH:106,4, C:4,3, Ca:284,8S:5,1, E:1 404,0, ZS:50,6, T:12,2,
F:44,2, CH:186,9, C:40,4, Ca:57,5

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: földimogyoróZ: zeller
R: rákfélék
H: halak
O: szójaD: diófélék, mandula, pisztácia
M: mustár
S: szezámag
K: szulfitok, kéndioxidC: csillagfűrt
P: puhatestűek