

Felsőiskolás

(11-14 év)

Hétfő

2022.06.20.

Kedd

2022.06.21.

Szerda

2022.06.22.

Csütörtök

2022.06.23.

Péntek

2022.06.24.

Tízórai

-Gyümölcsstea (K)
-Vizes zsemle 50g (G, F)
-Kolbászkrem (L)

S:1,5, E:355,0, ZS:20,8, T:0,3, F:7,8,
CH:11,6, C:0,2, Ca:7,5

-Joghurt, gyümölcsös (0,2)
-Vágott kifli 55g (G, F)

S:0,6, E:284,0, ZS:5,6, T:0,7, F:10,9,
CH:46,1, C:13,9, Ca:0,0

-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

-Gyümölcsstea (K)
-Virslis (G)
-Teljes kiőrlésű kifli (G, F)
-Ketchup

S:1,5, E:322,0, ZS:11,8, T:0,3, F:10,7,
CH:42,3, C:6,7, Ca:0,0

-Tej (L)
-Kakaós kifli (G, L, T)

S:1,0, E:435,0, ZS:13,1, T:6,8, F:15,8,
CH:63,0, C:18,7, Ca:0,0

Ebéd

-Tárkonyos csirkeraguleves (G, L, T, Z, M, O, K)
-Túrós metélt (G, T, L)
-Alma

S:2,2, E:733,0, ZS:25,3, T:5,1, F:42,1,
CH:74,4, C:9,2, Ca:70,7

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

S:3,4, E:728,0, ZS:41,2, T:0,7, F:26,3,
CH:59,2, C:0,9, Ca:37,6

-Csontleves (Z, G, L, T, M)
-Csirkepaprikás (L, Z)
-Kuskusz
-Levestészta (G, T)
-Csemege uborka

S:5,1, E:508,0, ZS:19,5, T:0,5, F:32,0,
CH:46,2, C:2,9, Ca:43,8

-Tavaszi zöldségleves (G, L, T, Z, M)
-Rántott sajt (G, L, T)
-Kukoricás rizs (G)
-Őszibarack, befőtt

S:4,3, E:703,0, ZS:21,0, T:6,2, F:23,2,
CH:102,2, C:4,7, Ca:5,9

-Gyümölcsleves (K, L, O)
-Rizses hús
-Csemege uborka

S:2,0, E:801,0, ZS:29,8, T:6,3, F:30,2,
CH:98,0, C:13,4, Ca:15,0

Üzsonna

-Teljes kiőrlésű zsemle (G, F)
-Trappista sajt (L)
-Delma MULTIVITAMIN (L)
-Zöldpaprika

S:1,9, E:500,0, ZS:31,7, T:0,3, F:21,9,
CH:30,1, C:0,2, Ca:372,6

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

S:1,7, E:325,0, ZS:18,3, T:2,8, F:11,1,
CH:6,7, C:0,2, Ca:12,6

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

S:1,5, E:325,0, ZS:18,3, T:2,7, F:10,7,
CH:29,2, C:0,2, Ca:4,5

-Vizes zsemle 50g (G, F)
-Csemege körözött (L)

S:1,6, E:218,0, ZS:6,0, T:0,3, F:11,4,
CH:6,3, C:2,3, Ca:35,8

-Teljes kiőrlésű kenyér (G, T, F)
-Kenhető sajt (L)
-Zöldpaprika

S:0,6, E:211,0, ZS:6,2, T:3,4, F:7,9,
CH:30,3, C:1,6, Ca:12,6

Összesen

S:5,5, E:1 589,0, ZS:77,8, T:5,6, F:71,8,
CH:116,0, C:9,7, Ca:450,8

S:5,7, E:1 337,0, ZS:65,2, T:4,2, F:48,2,
CH:112,0, C:15,0, Ca:50,2

S:7,2, E:1 246,0, ZS:56,0, T:13,0,
F:53,9, CH:126,0, C:33,2, Ca:48,3

S:7,3, E:1 242,0, ZS:38,8, T:6,7, F:45,3,
CH:150,8, C:13,7, Ca:41,7

S:3,6, E:1 447,0, ZS:49,1, T:16,5,
F:53,9, CH:191,2, C:33,7, Ca:27,6

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

2022.06.27.

Kedd

2022.06.28.

Szerda

2022.06.29.

Csütörtök

2022.06.30.

Péntek

2022.07.01.

Tízórai

-Gyümölcsstea (K)
-Vágott kifli 55g (G, F)
-Főtt kemény tojás (T)
-Delma MULTIVITAMIN (L)

S:0,7, E:327,0, ZS:18,0, T:0,7, F:6,7,
CH:34,7, C:1,0, Ca:0,0

-Gyümölcsstea (K)
-Vajkrém (L)
-Vizes zsemle 50g (G, F)
-Paradicsom

S:0,7, E:246,0, ZS:8,6, T:0,3, F:4,9,
CH:13,8, C:0,6, Ca:4,5

-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

-Gyümölcsstea (K)
-Tojásrántotta (T)
-Vizes zsemle 50g (G, F)

S:2,7, E:299,0, ZS:13,3, T:0,3, F:9,3,
CH:11,7, C:0,1, Ca:0,0

-Kakaó (L, F)
-Briós Teljes kiőrlésű (G, L, T)

S:0,8, E:419,0, ZS:11,5, T:6,3, F:13,1,
CH:65,2, C:33,9, Ca:3,5

Ebéd

-Brokkoli krémleves (G, L, T, Z, M, O, S)
-Bolognai spagetti (G, T, L)
-Alma
-Fehér kenyér (G, D, S)

S:5,2, E:1 051,0, ZS:41,1, T:3,3, F:41,0,
CH:117,8, C:5,9, Ca:114,6

-Zöldborsóleves (G, Z)
-Szárzabb főzelék (L, G, T, Z, M)
-Sertéspörkölt
-Teljes kiőrlésű kenyér (G, T, F)

S:4,6, E:1 003,0, ZS:48,6, T:0,7, F:41,3,
CH:95,0, C:2,8, Ca:102,6

-Paradicsomleves (G, T, L, Z, M)
-Mexikói sertésragu
-Bulgur (G)
-Csemege uborka

S:3,7, E:693,0, ZS:45,8, T:0,0, F:25,5,
CH:37,7, C:2,4, Ca:12,2

-Csibeleves (Z, G, L, T, M)
-Kicsi Dínók (L, T, Z, M, S)
-Petrezselymes burgonya
-Levestészta (G, T)

S:3,1, E:752,0, ZS:30,3, T:5,6, F:21,2,
CH:79,0, C:1,5, Ca:45,0

-Frankfurti leves (G, L)
-Halrúd 100% (G, T, H)
-Kuskusz,zöldséggel

S:4,6, E:675,0, ZS:34,9, T:1,3, F:28,4,
CH:59,8, C:2,2, Ca:45,8

Uzsonna

-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

-Vágott kifli 55g (G, F)
-Kenőmájas (L, O)
-Uborka

S:1,4, E:242,0, ZS:10,6, T:5,0, F:8,3,
CH:26,8, C:0,9, Ca:7,2

-Vágott kifli 55g (G, F)
-Delma MULTIVITAMIN (L)
-Felvágott (O)

S:1,6, E:320,0, ZS:19,2, T:3,2, F:10,0,
CH:27,0, C:1,0, Ca:0,0

-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

-Sós pereg 5 dkg (G, L, T)

S:3,1, E:200,0, ZS:4,6, T:2,4, F:5,3,
CH:34,1, C:3,3, Ca:0,0

Összesen

S:6,3, E:1 610,0, ZS:60,0, T:4,3, F:62,0,
CH:192,5, C:7,0, Ca:114,6

S:6,7, E:1 491,0, ZS:67,8, T:6,0, F:54,4,
CH:135,6, C:4,2, Ca:114,3

S:6,1, E:1 420,0, ZS:76,8, T:9,6, F:49,4,
CH:125,8, C:20,6, Ca:12,2

S:6,6, E:1 273,0, ZS:51,1, T:10,6,
F:37,7, CH:121,1, C:4,1, Ca:294,5

S:8,5, E:1 295,0, ZS:51,0, T:9,9, F:46,8,
CH:159,0, C:39,3, Ca:49,3

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: csillagfürt
P: puhatestűek