

Felsőiskolás

(11-14 év)

Hétfő

2022.11.21.

Kedd

2022.11.22.

Szerda

2022.11.23.

Csütörtök

2022.11.24.

Péntek

2022.11.25.

Tízórai

-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

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

S:0,6, E:258,0, ZS:9,7, T:0,7, F:4,9,
CH:36,9, C:1,4, Ca:4,5

-Joghurt, gyümölcsös (0,2)
-Tejes kifli 5dkg (G, L, T)

S:0,6, E:281,0, ZS:5,1, T:0,5, F:10,8,
CH:46,6, C:13,9, Ca:0,0

-Gyümölcsstea (K)
-Sült kolbász
-Mustár (M)
-Teljes kiőrlésű kifli (G, F)

S:4,0, E:611,0, ZS:39,0, T:0,3, F:22,6,
CH:38,0, C:1,9, Ca:33,9

-Briós Teljes kiőrlésű (G, L, T)
-Tej (L)

S:0,8, E:382,0, ZS:11,2, T:6,1, F:12,7,
CH:57,4, C:26,5, Ca:0,0

Ebéd

-Tarhonyaleves (G, T, Z)
-Húsos tészta (G, T, Z, L, M)
-Alma

S:2,9, E:744,0, ZS:30,4, T:0,7, F:28,0,
CH:31,6, C:2,6, Ca:21,0

-Tavaszi zöldségleves (G, L, T, Z, M)
-Lencsefőzelék (L, G, M)
-Sertéspörkölt
-Teljes kiőrlésű kenyér (G, T, F)

S:4,6, E:934,0, ZS:42,4, T:0,8, F:42,2,
CH:86,4, C:4,7, Ca:55,2

-Tejfölös karfiolleves (L, G, T, Z, M)
-Halrúd 100% (G, T, H)
-Tavaszi rizs
-Szilva, befőtt

S:4,0, E:761,0, ZS:29,8, T:1,2, F:24,0,
CH:96,4, C:13,4, Ca:31,4

-Gyümölcsleves (K, L, O)
-Kicsi Dínók (L, T, Z, M, S)
-Petrezselymes burgonya
-Csemege uborka

S:0,7, E:657,0, ZS:15,7, T:6,5, F:10,7,
CH:95,7, C:13,0, Ca:21,0

-Zöldségleves brokkolival (G, L, T, Z, M)
-Hentestokány pulykahúsból (G, O)
-Bulgar (G)

S:4,9, E:406,0, ZS:22,7, T:1,2, F:22,8,
CH:21,5, C:1,7, Ca:29,5

Üzsonna

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

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

-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

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

S:1,5, E:332,0, ZS:18,4, T:2,7, F:11,3,
CH:30,0, C:0,2, Ca:12,6

-Kakaós csiga (G)

S:0,4, E:248,0, ZS:11,3, T:5,3, F:3,9,
CH:32,4, C:11,8, 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

Összesen

S:5,0, E:1 317,0, ZS:49,4, T:3,7, F:52,3,
CH:83,9, C:3,0, Ca:21,0

S:8,2, E:1 392,0, ZS:56,6, T:3,8, F:52,3,
CH:157,3, C:9,3, Ca:59,7

S:6,1, E:1 374,0, ZS:53,4, T:4,4, F:46,2,
CH:172,9, C:27,4, Ca:44,0

S:5,1, E:1 516,0, ZS:66,0, T:12,0,
F:37,2, CH:166,0, C:26,8, Ca:54,9

S:6,5, E:1 010,0, ZS:41,5, T:12,1,
F:42,7, CH:109,3, C:30,7, Ca:279,0

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, kéndioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek

Felsőiskolás
(11-14 év)

Hétfő
2022.11.28.

Kedd
2022.11.29.

Szerda
2022.11.30.

Csütörtök
2022.12.01.

Péntek
2022.12.02.

Tízórai

-Gyümölcsstea (K)
-Bundáskenyér/teljes kiőrlésű (G, T, F)

S:1,4, E:388,0, ZS:24,1, T:0,7, F:6,6,
CH:34,0, C:0,1, Ca:0,0

-Gyümölcsstea (K)
-Vágott kifli 55g (G, F)
-Kenhető sajt (L)

S:0,8, E:227,0, ZS:5,8, T:3,4, F:6,9,
CH:36,6, C:2,4, Ca:0,0

-Mézes tej (L)
-Kalács, foszlós (G, L, T)

S:0,9, E:402,0, ZS:11,8, T:6,4, F:13,9,
CH:59,5, C:24,0, Ca:0,0

-Gyümölcsstea (K)
-Teljes kiőrlésű zsemle (G, F)
-Párizsikrém (O, M, L)
-Paradicsom

S:0,9, E:278,0, ZS:11,3, T:1,7, F:6,7,
CH:36,9, C:0,2, Ca:4,5

-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

-Sertésraguleves (Z)
-Káposztás kocka (G, L, T)

S:2,2, E:587,0, ZS:20,9, T:0,2, F:24,2,
CH:72,6, C:0,0, Ca:67,2

-Csibeleves (Z, G, L, T, M)
-Finomfőzelék (L, G, T, Z, M)
-Sült Virsli (G)
-Teljes kiőrlésű kenyér (G, T, F)
-Levestészta (G, T)

S:5,9, E:948,0, ZS:55,6, T:6,1, F:33,4,
CH:75,5, C:10,2, Ca:25,6

-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

-Tejfölös burgonyaleves (L, G)
-Pakisztáni csirkecomb
-Petrezselymes rizs (G)
-Csemege uborka
-Fehér kenyér (G, D, S)

S:5,2, E:912,0, ZS:31,0, T:4,6, F:34,8,
CH:117,5, C:5,1, Ca:28,2

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

S:3,3, E:1 001,0, ZS:42,5, T:10,0,
F:35,2, CH:115,6, C:7,3, Ca:61,3

Uzsonna

-Vizes zsemle 50g (G, F)
-Mogyorókrém (F, D)

S:0,8, E:297,0, ZS:12,2, T:2,8, F:3,9,
CH:3,0, C:15,4, Ca:0,0

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

S:1,7, E:312,0, ZS:18,1, T:2,8, F:10,4,
CH:4,6, C:0,2, Ca:7,2

-Zsemle szezámos (G, S)
-Kenőmájas (L, O)
-Zöldpaprika

S:1,6, E:267,0, ZS:11,8, T:4,9, F:9,6,
CH:28,7, C:0,1, Ca:12,6

-Rikottás sajtkrém (L)
-Vágott kifli 55g (G, F)

S:0,7, E:174,0, ZS:4,0, T:2,3, F:6,9,
CH:27,3, C:2,0, Ca:18,0

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

S:2,0, E:488,0, ZS:32,5, T:0,7, F:20,6,
CH:27,1, C:1,0, Ca:360,0

Összesen

S:4,3, E:1 272,0, ZS:57,2, T:3,7, F:34,6,
CH:109,6, C:15,5, Ca:67,2

S:8,4, E:1 487,0, ZS:79,5, T:12,3,
F:50,6, CH:116,7, C:12,8, Ca:32,8

S:5,9, E:1 397,0, ZS:64,9, T:12,0,
F:49,9, CH:147,5, C:25,0, Ca:50,2

S:6,8, E:1 364,0, ZS:46,3, T:8,6, F:48,3,
CH:181,7, C:7,4, Ca:50,7

S:6,1, E:1 909,0, ZS:86,5, T:17,0,
F:68,9, CH:207,8, C:42,1, Ca:424,8

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, kén-dioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek