

Felsőiskolás
(11-14 év)

Hétfő
2024.04.01.

Kedd
2024.04.02.

Szerda
2024.04.03.

Csütörtök
2024.04.04.

Péntek
2024.04.05.

Tízórai

-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

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

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

-Gyümölcsstea (K)
-Kolbászkrem (L)
-Teljes kiörlésű zsemle (G, F)

S:1,2, E:362,0, ZS:20,9, T:0,3, F:8,0,
CH:34,8, C:0,2, Ca:7,5

-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

-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

Ebéd

-Palócleves (L, G, T, Z, O, M)
-Gránátos kocka (G, L, T)
-Fehér kenyér (G, D, S)
-Gyümölcsle 0,2

S:3,1, E:1 056,0, ZS:34,4, T:0,5, F:32,0,
CH:150,3, C:12,3, Ca:28,0

-Tavaszi zöldségleves (G, L, T, Z, O, M)
-Lencsefőzelék (L, G, M)
-Csibefasírt
-Fehér kenyér (G, D, S)

S:4,2, E:605,0, ZS:12,2, T:0,3, F:26,2,
CH:89,8, C:4,7, Ca:49,7

-Tojásleves (T, G, L, Z, O, M)
-Sertés rizottó (G)
-Csemege uborka
-Piskóta szelet (G, L, D)

S:4,5, E:1 198,0, ZS:59,6, T:7,5, F:29,4,
CH:70,5, C:59,5, Ca:17,5

-Zöldségleves (Z, G, L, T, O, M)
-Gombás pulykaragu (G)
-Kuskusz
-Meggy, befőtt

S:4,6, E:489,0, ZS:18,6, T:0,4, F:25,9,
CH:50,2, C:12,4, Ca:29,0

-Frankfurti leves (G, L)
-Halrúd 100% (G, T, H)
-Rizibizi (G)
-Őszibarack, befőtt
-Teljes kiörlésű kenyér (G, T, F)

S:5,4, E:1 082,0, ZS:42,5, T:1,8, F:36,0,
CH:134,5, C:2,8, Ca:40,7

Uzsonna

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

S:1,9, E:482,0, ZS:31,5, T:0,3, F:20,8,
CH:27,3, C:0,2, Ca:360,0

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

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)
-Kefir (L)

S:0,7, E:225,0, ZS:0,8, T:0,3, F:14,1,
CH:16,8, C:0,1, Ca:0,0

-Teljes kiörlésű 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

-Briós Teljes kiörlésű (G, L, T)

S:0,5, E:244,0, ZS:4,2, T:1,7, F:5,4,
CH:45,9, C:15,0, Ca:0,0

Összesen

S:5,5, E:1 821,0, ZS:71,5, T:1,4, F:63,6,
CH:223,6, C:26,3, Ca:388,0

S:8,4, E:1 229,0, ZS:43,7, T:3,3, F:46,2,
CH:130,7, C:5,1, Ca:54,2

S:6,5, E:1 785,0, ZS:81,3, T:8,1, F:51,5,
CH:122,1, C:59,8, Ca:25,0

S:6,6, E:1 112,0, ZS:35,4, T:9,3, F:46,0,
CH:145,3, C:26,4, Ca:47,2

S:6,2, E:1 628,0, ZS:55,2, T:8,5, F:51,5,
CH:225,7, C:42,8, Ca:40,7

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

2024.04.08.

Kedd

2024.04.09.

Szerda

2024.04.10.

Csütörtök

2024.04.11.

Péntek

2024.04.12.

Tízórai

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

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

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

-Gyümölcszsemle (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

-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

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

S:0,7, E:221,0, ZS:4,8, T:3,0, F:7,1,
CH:36,7, C:1,6, Ca:0,0

Ebéd

-Lebbensleves (G, T, Z)
-Zöldborsófőzelék (G, L)
-Csirkepörkölt (Z)
-Alma
-Fehér kenyér (G, D, S)

S:6,2, E:884,0, ZS:31,3, T:0,3, F:47,8,
CH:92,7, C:12,5, Ca:36,6

-Tejfölös zöldbableves (L, G)
-Bácskai tarhonyáshús (Z, G, T)
-Csemege uborka
-Teljes kiőrlésű kenyér (G, T, F)

S:4,1, E:937,0, ZS:39,4, T:1,4, F:36,1,
CH:100,3, C:9,2, Ca:10,5

-Zöldséges gombaleves (Z, G, L, T, O, M)
-Paradicsomos káposztafőzelék (G, L, T, Z, O, M)
-Pulykabrassói
-Teljes kiőrlésű kenyér (G, T, F)

S:4,6, E:688,0, ZS:29,9, T:0,8, F:34,4,
CH:65,6, C:2,2, Ca:78,2

-Tejfölös karfiolleves (L, G, T, Z, O, M)
-Pakisztáni csirkecomb
-Hagymás burgonya
-Alma, befőtt

S:3,3, E:816,0, ZS:39,6, T:4,4, F:31,4,
CH:79,9, C:6,2, Ca:45,2

-Gyümölcsleves (K, L, O)
-Zöldborsós sertésragu
-Petrezselymes rizs (G)
-Őszibarack, befőtt

S:2,7, E:1016,0, ZS:46,4, T:6,4, F:29,6,
CH:114,1, C:13,1, Ca:13,2

Üzsonna

-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

-Vizes zsemle 50g (G, F)
-Kockasajt (L)

S:0,9, E:170,0, ZS:4,0, T:2,6, F:5,5,
CH:5,1, C:1,3, Ca:124,8

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

S:1,5, E:230,0, ZS:9,5, T:4,6, F:8,3,
CH:3,7, C:0,1, Ca:7,2

-Teljes kiőrlésű zsemle (G, F)
-Csemege körözött (L)

S:1,3, E:206,0, ZS:5,0, T:0,3, F:10,2,
CH:29,1, C:1,8, Ca:29,2

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

S:0,6, E:218,0, ZS:9,7, T:0,7, F:4,8,
CH:27,2, C:1,3, Ca:7,2

Összesen

S:7,3, E:1524,0, ZS:41,0, T:0,8, F:57,2,
CH:196,7, C:76,2, Ca:41,1

S:5,8, E:1488,0, ZS:54,6, T:10,1,
F:54,2, CH:162,7, C:37,0, Ca:135,2

S:8,7, E:1230,0, ZS:53,7, T:6,1, F:51,9,
CH:104,0, C:3,2, Ca:85,4

S:5,6, E:1435,0, ZS:56,8, T:11,2,
F:55,9, CH:169,5, C:32,6, Ca:77,9

S:4,0, E:1455,0, ZS:60,8, T:10,1,
F:41,5, CH:178,0, C:16,1, Ca:20,4

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