

Felsőiskolás

(11-14 év)

Hétfő

2024.04.15.

Kedd

2024.04.16.

Szerda

2024.04.17.

Csütörtök

2024.04.18.

Péntek

2024.04.19.

Tízórai

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

S:1,6, E:300,0, ZS:11,8, T:4,9, F:9,7,  
CH:37,2, C:0,1, Ca:12,6

-Mézes tej (L)  
-Briós Teljes kiőrlésű (G, L, T)

S:0,8, E:409,0, ZS:11,2, T:6,1, F:12,7,  
CH:64,1, C:33,2, Ca:0,0

-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)  
-Sonkakrém (L)  
-Teljes kiőrlésű zsemle (G, F)  
-Retek

S:0,5, E:282,0, ZS:11,7, T:0,3, F:7,9,  
CH:35,6, C:0,2, Ca:13,2

-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

Ebéd

-Tárkonyos csirkeraguleves (G, L, T, Z, O, M, K)  
-Káposztás kocka (G, L, T)  
-Alma

S:2,3, E:646,0, ZS:16,0, T:4,6, F:32,2,  
CH:83,8, C:1,0, Ca:63,0

-Meggyleves (L, K)  
-Majorannás csirkemáj  
-Főtt burgonya  
-Csemege uborka  
-Teljes kiőrlésű kenyér (G, T, F)

S:2,4, E:702,0, ZS:16,0, T:0,7, F:34,0,  
CH:98,8, C:0,9, Ca:52,5

-Sárgaborsó püréleves (G, L, T, Z, O, M)  
-Halrúd 100% (G, T, H)  
-Jázmin Rizs (G)  
-Alma, befőtt

S:2,4, E:800,0, ZS:16,3, T:1,1, F:30,1,  
CH:131,3, C:0,3, Ca:22,6

-Magyaros zöldbabeleves (G, Z)  
-Bulgur (G)  
-Mexikói sertésragu  
-Fehér kenyér (G, D, S)

S:4,6, E:803,0, ZS:46,3, T:0,2, F:30,7,  
CH:61,0, C:0,1, Ca:47,0

-Tavaszi zöldségleves (G, L, T, Z, O, M)  
-Kelkáposzta főzelék (G)  
-Sült kolbász  
-Teljes kiőrlésű kenyér (G, T, F)

S:7,2, E:825,0, ZS:46,8, T:0,8, F:31,3,  
CH:64,5, C:3,9, Ca:109,2

Uzsonna

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

S:0,6, E:176,0, ZS:4,1, T:2,5, F:5,7,  
CH:28,3, C:1,3, Ca:124,8

-Vágott kifli 55g (G, F)  
-Tojáskrém (T, L)

S:1,6, E:232,0, ZS:11,0, T:0,7, F:6,6,  
CH:26,3, 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

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

S:0,6, E:235,0, ZS:1,4, T:0,5, F:14,0,  
CH:40,4, C:0,9, Ca:0,0

-Lekváros bukta 5 dkg (G, L, T)

S:0,5, E:250,0, ZS:12,0, T:0,0, F:14,0,  
CH:2,0, C:1,0, Ca:0,0

Összesen

S:4,5, E:1 123,0, ZS:31,9, T:12,0,  
F:47,6, CH:149,3, C:2,5, Ca:200,3

S:4,7, E:1 343,0, ZS:38,2, T:7,5, F:53,3,  
CH:189,2, C:35,0, Ca:52,5

S:3,5, E:1 465,0, ZS:27,9, T:5,7, F:51,8,  
CH:247,1, C:27,3, Ca:24,1

S:5,6, E:1 319,0, ZS:59,3, T:1,0, F:52,6,  
CH:137,0, C:1,2, Ca:60,2

S:8,6, E:1 487,0, ZS:71,0, T:7,3, F:59,7,  
CH:127,0, C:29,5, Ca:112,7

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 D: diófélék, mandula, pisztácia  
R: rákfélék M: mustár  
H: halak S: szezámag  
O: szója K: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfűrt  
P: puhatestűek

Felsőiskolás

(11-14 év)

Hétfő

2024.04.22.

Kedd

2024.04.23.

Szerda

2024.04.24.

Csütörtök

2024.04.25.

Péntek

2024.04.26.

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  
-Mustár (M)

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

Ebéd

-Daragaluska leves (Z, G, T, L, O, M)  
-Csirkepaprikás (L, Z)  
-Tésztaköret (G, T)

S:3,8, E:835,0, ZS:36,4, T:0,7, F:39,3,  
CH:83,6, C:6,8, Ca:41,5

-Tejfölös gombaleves (L, G, T)  
-Kicsi Dínók (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

-Zöldborsóleves (G, Z)  
-Rakott karfiol (G, L, Z)  
-Teljes kiőrlésű kenyér (G, T, F)

S:3,9, E:873,0, ZS:50,0, T:1,1, F:31,0,  
CH:69,0, C:7,0, Ca:32,0

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

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, O, M)  
-Király krumplis pogácsa (G, L, K)  
-Fehér kenyér (G, D, S)

S:4,0, E:832,0, ZS:32,8, T:4,1, F:30,5,  
CH:99,8, C:0,9, 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)  
-Kenőmájás (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

-Túrós táska

S:0,6, E:372,0, ZS:19,7, T:9,7, F:8,3,  
CH:39,7, C:6,6, Ca:0,0

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

S:0,7, E:199,0, ZS:4,9, T:3,0, F:7,6,  
CH:30,3, C:1,6, Ca:4,5

-Kifli (G, L, T)  
-Dzsem Mini

S:0,6, E:397,0, ZS:1,6, T:0,5, F:4,3,  
CH:90,6, C:63,9, Ca:0,0

Összesen

S:5,3, E:1 383,0, ZS:64,2, T:3,4, F:57,0,  
CH:139,5, C:7,0, Ca:54,7

S:5,9, E:1 246,0, ZS:43,2, T:5,5, F:30,4,  
CH:157,1, C:20,7, Ca:32,6

S:4,9, E:1 547,0, ZS:78,3, T:15,8,  
F:49,3, CH:154,1, C:38,7, Ca:32,0

S:6,9, E:1 252,0, ZS:51,0, T:7,7, F:43,3,  
CH:149,4, C:19,4, Ca:34,6

S:8,6, E:1 840,0, ZS:73,4, T:4,9, F:57,4,  
CH:228,3, C:66,7, 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