

Felsőiskolás

(11-14 év)

Hétfő

2024.04.29.

Kedd

2024.04.30.

Szerda

2024.05.01.

Csütörtök

2024.05.02.

Péntek

2024.05.03.

Tízórai

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

S:0,5, E:241,0, ZS:8,6, T:0,3, F:4,6,
CH:35,1, 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

-Lencseleves (L, G, M)
-Bolognai spagetti (G, T, L)
-Fehér kenyér (G, D, S)

S:3,3, E:1 230,0, ZS:53,5, T:0,7, F:51,1,
CH:125,5, C:6,3, Ca:138,5

-Májgaluskaleves (T, Z, G, L, O, M)
-Bácskai rizseshús (Z, G)
-Teljes kiőrlésű kenyér (G, T, F)
-Alma

S:4,1, E:1 017,0, ZS:45,7, T:0,9, F:33,0,
CH:105,1, C:1,8, Ca:26,5

-Tejfölös karalábé leves (L, G, T, Z, O, M)
-Halrúd 100% (G, T, H)
-Hagymás burgonya
-Meggy, befőtt

S:2,9, E:764,0, ZS:28,9, T:1,1, F:23,3,
CH:98,7, C:13,1, Ca:50,3

-Csibeleves (Z, G, L, T, O, M)
-Erdélyi rakott káposzta (G, L, Z)
-Levestésza (G, T)
-Teljes kiőrlésű kenyér (G, T, F)

S:4,6, E:914,0, ZS:54,8, T:6,1, F:33,1,
CH:68,4, C:2,7, Ca:29,0

-Tavaszi zöldségleves (G, L, T, Z, O, M)
-Burgonyafőzelék (L, G, T, Z, O, M)
-Pulykapörkölt
-Alma

S:5,2, E:627,0, ZS:22,6, T:0,1, F:33,0,
CH:63,0, C:4,4, 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:5,3, E:1 702,0, ZS:71,6, T:5,6, F:64,1,
CH:164,4, C:7,0, Ca:151,7

S:6,7, E:1 553,0, ZS:69,1, T:6,9, F:50,2,
CH:146,9, C:4,3, Ca:33,7

S:5,1, E:1 465,0, ZS:54,3, T:8,1, F:45,2,
CH:194,0, C:27,2, Ca:61,3

S:8,5, E:1 424,0, ZS:78,7, T:10,4,
F:45,9, CH:127,6, C:3,8, Ca:29,0

S:6,2, E:1 252,0, ZS:35,9, T:3,6, F:54,0,
CH:165,6, C:26,4, Ca:27,0

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 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
2024.05.06.

Kedd
2024.05.07.

Szerda
2024.05.08.

Csütörtök
2024.05.09.

Péntek
2024.05.10.

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)
-Virslí (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, O, M)
-Túrós metélt (G, T, L)
-Alma

S: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, O, 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

-Szilvaleves (L, K)
-Majoránna csirkecomb filé
-Kukoricás rizs (G)
-Őszibarack, befőtt

S:3,1, E:715,0, ZS:23,5, T:0,1, F:28,7,
CH:92,6, C:0,9, Ca:19,9

-Lebbencs leves (G, L, T, Z)
-Vadas pulykatokány (L, G, M)
-Bulgur (G)
-Piskóta szelet (G, L, D)

S:4,9, E:960,0, ZS:39,8, T:7,4, F:28,4,
CH:61,5, C:59,9, Ca:25,3

-Téjfölös brokkoli leves (L, G, T, Z, O, 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

Uzsonna

-Teljes kiőrlésű zsemle (G, F)
-Párizsikrém (O, M, L)
-Retek

S:0,9, E:239,0, ZS:11,2, T:1,7, F:6,7,
CH:27,3, C:0,2, Ca:13,2

-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

-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

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

S:0,9, E:181,0, ZS:4,1, T:2,6, F:6,0,
CH:7,1, C:1,3, Ca:129,3

-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

Összesen

S:2,6, E:1 358,0, ZS:42,8, T:6,9, F:54,2,
CH:177,8, C:24,0, Ca:83,8

S:7,4, E:1 309,0, ZS:56,2, T:1,0, F:52,0,
CH:123,2, C:9,8, Ca:17,6

S:5,3, E:1 329,0, ZS:40,3, T:6,8, F:52,8,
CH:182,7, C:20,0, Ca:49,0

S:6,2, E:1 373,0, ZS:44,8, T:10,2,
F:48,7, CH:108,6, C:61,3, Ca:154,6

S:6,3, E:1 448,0, ZS:56,1, T:11,2,
F:54,1, CH:167,2, C:30,3, Ca:36,3

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: csillagfűrt
P: puhatestűek