

## Felsőiskolás

(11-14 év)

## Hétfő

2024.05.13.

## Kedd

2024.05.14.

## Szerda

2024.05.15.

## Csütörtök

2024.05.16.

## Péntek

2024.05.17.

## Tízórai

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

S:1,5, E:259,0, ZS:10,0, T:0,3, F:6,9,  
CH:34,8, C:0,2, Ca:0,0

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

S:0,6, E:265,0, ZS:9,9, T:0,7, F:5,5,  
CH:37,7, C:1,4, Ca:12,6

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

S:1,6, E:353,0, ZS:19,2, T:3,2, F:10,0,  
CH:35,5, C:1,0, 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

## Ebéd

-Tejfölös burgonyaleves (L, G)  
-Sertés rizottó (L)  
-Őszibarack, befőtt  
-Fehér kenyér (G, D, S)

S:5,0, E:912,0, ZS:29,8, T:0,2, F:37,0,  
CH:119,3, C:0,9, Ca:127,4

-Zöldségleves brokkolival (G, L, T, Z, O, M)  
-Lencsefőzelék (L, G, M)  
-Pulykapörkölt  
-Teljes kiőrlésű kenyér (G, T, F)

S:5,5, E:849,0, ZS:30,4, T:0,7, F:48,0,  
CH:82,8, C:1,7, Ca:78,8

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

S:2,2, E:720,0, ZS:17,0, T:4,7, F:34,8,  
CH:103,4, C:1,0, Ca:31,5

-Paradicsomleves (G, T, L, Z, O, M)  
-Rántott sajt (G, L, T)  
-Petrezselymes rizs (G)  
-Tartármártás (T, M, L)

S:4,3, E:907,0, ZS:42,0, T:6,2, F:21,9,  
CH:108,9, C:4,7, Ca:1,1

-Zöldborsóleves (G, Z)  
-Kelkáposzta főzelék (G)  
-Sertéspörkölt  
-Teljes kiőrlésű kenyér (G, T, F)

S:4,5, E:844,0, ZS:45,8, T:0,7, F:32,3,  
CH:71,6, C:2,1, Ca:107,8

## Uzsonna

-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

-Kolbászkrem (L)  
-Zsemle szezámos (G, S)  
-Paradicsom

S:1,5, E:356,0, ZS:23,0, T:0,6, F:9,0,  
CH:28,1, C:0,2, Ca:12,0

-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

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

S:1,3, E:238,0, ZS:9,6, T:4,6, F:8,6,  
CH:27,1, C:0,1, Ca:13,2

-Vizes zsemle 50g (G, F)  
-Delma MULTIVITAMIN (L)  
-Trappista sajt (L)  
-Paradicsom

S:2,2, E:487,0, ZS:31,5, T:0,3, F:21,1,  
CH:6,0, C:0,2, Ca:364,5

## Összesen

S:9,5, E:1 371,0, ZS:44,4, T:2,8, F:49,2,  
CH:188,2, C:4,4, Ca:127,4

S:7,6, E:1 470,0, ZS:63,3, T:2,0, F:62,4,  
CH:148,6, C:3,2, Ca:103,4

S:3,3, E:1 410,0, ZS:39,9, T:14,7,  
F:57,1, CH:200,2, C:44,2, Ca:31,5

S:7,1, E:1 498,0, ZS:70,7, T:13,9,  
F:40,5, CH:171,5, C:5,8, Ca:14,3

S:7,4, E:1 719,0, ZS:84,3, T:5,4, F:64,1,  
CH:147,2, C:16,2, Ca:473,8

## 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: szezámmag  
K: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfűrt  
P: puhatestűek

Felsőiskolás

(11-14 év)

Hétfő

2024.05.20.

Kedd

2024.05.21.

Szerda

2024.05.22.

Csütörtök

2024.05.23.

Péntek

2024.05.24.

Tízórai

-Tej (L)  
-Kakaós csiga (G)S:0,7, E:385,0, ZS:18,3, T:9,8, F:11,2,  
CH:43,9, C:23,3, Ca:0,0-Gyümölcsstea (K)  
-Vágott kifli 55g (G, F)  
-Tojásrántotta (T)S:2,6, E:311,0, ZS:14,4, T:0,7, F:9,3,  
CH:34,8, C:0,9, 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-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-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

-Májgaluska leves (G, T, Z)  
-Tökfőzelék (L, G, T, Z, O, M)  
-Brassói aprópecsenye  
-Teljes kiőrlésű kenyér (G, T, F)  
-Levestészta (G, T)S:4,5, E:819,0, ZS:41,1, T:0,8, F:32,9,  
CH:74,9, C:1,8, Ca:23,2-Fokhagyma krémleves (G, L, T, Z, O, M)  
-Húsos tészta (G, T, Z, L, O, M)  
-AlmaS:1,9, E:874,0, ZS:47,8, T:0,6, F:27,8,  
CH:25,5, C:2,0, Ca:14,5-Magyaros zöldbaleves (G, Z)  
-Hentestokány pulykahúsból (G, O)  
-Bulgur (G)  
-Alma  
-Teljes kiőrlésű kenyér (G, T, F)S:5,3, E:651,0, ZS:31,5, T:1,9, F:28,0,  
CH:53,6, C:1,1, Ca:48,8-Tejfölös karfiolleves (L, G, T, Z, O, M)  
-Halrúd 100% (G, T, H)  
-Rizibizi (G)S:4,0, E:719,0, ZS:29,5, T:1,3, F:24,3,  
CH:85,9, C:4,1, Ca:4,4-Tarhonyaleves (G, T, Z)  
-Zöldborsófőzelék (G, L)  
-Sült Virsli (G)  
-Fehér kenyér (G, D, S)S:5,8, E:819,0, ZS:33,6, T:0,3, F:32,2,  
CH:94,4, C:12,4, Ca:10,9

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-Vizes zsemle 50g (G, F)  
-Kenhető sajt (L)  
-ZöldpaprikaS:1,0, E:199,0, ZS:5,0, T:3,0, F:7,9,  
CH:7,8, C:1,6, Ca:12,6-Vizes zsemle 50g (G, F)  
-Delma MULTIVITAMIN (L)  
-Méz /termelői/S:0,7, E:280,0, ZS:14,5, T:0,3, F:4,0,  
CH:11,2, C:8,3, Ca:0,0-Vizes zsemle 50g (G, F)  
-Kenőmájás (L, O)  
-UborkaS: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 kifli (G, F)  
-Dzsem MiniS:0,5, E:394,0, ZS:1,1, T:0,3, F:4,6,  
CH:90,2, C:63,1, Ca:0,0

Összesen

S:5,8, E:1 380,0, ZS:63,5, T:13,1,  
F:49,8, CH:147,0, C:26,5, Ca:148,0S:5,5, E:1 385,0, ZS:67,1, T:4,3, F:45,1,  
CH:68,2, C:4,4, Ca:27,1S:6,3, E:1 232,0, ZS:54,6, T:7,2, F:42,0,  
CH:110,2, C:34,5, Ca:48,8S:6,0, E:1 181,0, ZS:39,8, T:6,2, F:46,8,  
CH:129,6, C:4,3, Ca:11,6S:7,1, E:1 632,0, ZS:46,2, T:6,9, F:49,9,  
CH:249,8, C:109,4, Ca:14,4

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: földimogyoróZ: zeller  
R: rákfélék  
H: halak  
O: szójaD: diófélék, mandula, pisztácia  
M: mustár  
S: szezámag  
K: szulfitok, kéndioxidC: csillagfűrt  
P: puhatestűek