

Felsőiskolás

(11-14 év)

Hétfő

2024.06.10.

Kedd

2024.06.11.

Szerda

2024.06.12.

Csütörtök

2024.06.13.

Péntek

2024.06.14.

Tízórai

-Gyümölcsstea (K)
-Vizes zsemle 50g (G, F)
-Kolbászkrem (L)

S:1,5, E:355,0, ZS:20,8, T:0,3, F:7,8,
CH:11,6, C:0,2, Ca:7,5

-Kefir (L)
-Vágott kifli 55g (G, F)

S:0,6, E:238,0, ZS:1,9, T:0,7, F:14,1,
CH:39,9, C:0,9, Ca:0,0

-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)
-Virslis (G)
-Teljes kiőrlésű kifli (G, F)
-Ketchup

S:1,5, E:322,0, ZS:11,8, T:0,3, F:10,7,
CH:42,3, C:6,7, Ca:0,0

-Tej (L)
-Kakaós kifli (G, L, T)

S:1,0, E:435,0, ZS:13,1, T:6,8, F:15,8,
CH:63,0, C:18,7, Ca:0,0

Ebéd

-Tárkonyos csirkeraguleves (G, L, T, Z, O, M, K)
-Mákos metélt (G, T)
-Alma

S:2,3, E:810,0, ZS:28,6, T:5,1, F:33,3,
CH:94,9, C:6,3, Ca:259,2

-Csibeleves (Z, G, L, T, O, M)
-Finomfőzelék (L, G, T, Z, O, M)
-Sertéspörkölt
-Teljes kiőrlésű kenyér (G, T, F)

S:4,9, E:954,0, ZS:59,9, T:6,0, F:37,8,
CH:62,1, C:7,6, Ca:31,2

-Tavaszi zöldségleves (G, L, T, Z, O, M)
-Mexikói sertésragu
-Kuszkusz
-Levestészta (G, T)
-Csemege uborka

S:4,1, E:671,0, ZS:34,3, T:0,6, F:30,2,
CH:53,7, C:4,8, Ca:19,1

-Zöldborsóleves (G, Z)
-Rántott sajt (G, L, T)
-Kukoricás rizs (G)
-Tartármártás (T, M, L)

S:4,2, E:871,0, ZS:42,0, T:6,1, F:25,0,
CH:97,0, C:4,2, Ca:32,8

-Magyaros zöldbaleves (G, Z)
-Rizses hús pulykából (G, Z)
-Csemege uborka

S:3,9, E:817,0, ZS:32,6, T:0,1, F:29,5,
CH:93,0, C:1,8, Ca:44,3

Uzsonna

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

S:1,9, E:500,0, ZS:31,7, T:0,3, F:21,9,
CH:30,1, C:0,2, Ca:372,6

-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

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

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)
-Csemege körözött (L)

S:1,6, E:200,0, ZS:4,9, T:0,3, F:9,9,
CH:5,8, C:1,8, Ca:29,2

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

S:0,7, E:206,0, ZS:5,1, T:3,0, F:8,2,
CH:31,1, C:1,6, Ca:12,6

Összesen

S:5,7, E:1 665,0, ZS:81,1, T:5,6, F:63,0,
CH:136,6, C:6,8, Ca:639,3

S:6,0, E:1 538,0, ZS:70,5, T:10,0,
F:61,7, CH:158,4, C:17,3, Ca:31,2

S:6,3, E:1 408,0, ZS:70,8, T:13,1,
F:52,1, CH:133,5, C:35,1, Ca:23,6

S:7,2, E:1 392,0, ZS:58,7, T:6,6, F:45,7,
CH:145,0, C:12,8, Ca:62,0

S:5,6, E:1 457,0, ZS:50,8, T:9,9, F:53,5,
CH:187,0, C:22,1, Ca:56,9

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: szeszámag
O: szója K: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek

Felsőiskolás

(11-14 év)

Hétfő

2024.06.17.

Kedd

2024.06.18.

Szerda

2024.06.19.

Csütörtök

2024.06.20.

Péntek

2024.06.21.

Tízórai

-Gyümölcsstea (K)
-Vágott kifli 55g (G, F)
-Főtt kemény tojás (T)
-Delma MULTIVITAMIN (L)

S:0,7, E:327,0, ZS:18,0, T:0,7, F:6,7,
CH:34,7, C:1,0, Ca:0,0

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

-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

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

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

-Frankfurti leves (G, L)
-Túrós táska
-Alma
-Fehér kenyér (G, D, S)

S:4,0, E:723,0, ZS:34,4, T:5,1, F:21,1,
CH:73,3, C:4,2, Ca:46,2

-Daragaluska leves (Z, G, T, L, O, 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

-Csontleves (Z, G, L, T, O, M)
-Kicsi Dínók (L, T, Z, M, S)
-Petrezselymes burgonya
-Csemege uborka
-Levestészta (G, T)

S:2,8, E:538,0, ZS:9,3, T:0,3, F:11,7,
CH:79,4, C:1,1, Ca:49,9

-Gulyásleves (Z)
-Mini Meggyes rácsos (G, L, T)
-Teljes kiőrlésű kenyér (G, T, F)

S:2,5, E:723,0, ZS:34,7, T:1,9, F:26,1,
CH:72,5, C:7,0, Ca:17,9

-Brokkoli krémleves (G, L, T, Z, O, M, S)
-Halrúd 100% (G, T, H)
-Tavaszi rizs
-Őszibarack, befőtt

S:5,9, E:804,0, ZS:28,3, T:3,7, F:29,3,
CH:106,3, C:0,5, Ca:31,1

Uzsonna

-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

-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

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

S:1,6, E:320,0, ZS:19,2, T:3,2, F:10,0,
CH:27,0, C:1,0, Ca:0,0

-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

-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

Összesen

S:5,1, E:1 327,0, ZS:57,0, T:6,0, F:38,9,
CH:154,2, C:18,3, Ca:46,2

S:5,5, E:1 217,0, ZS:60,4, T:6,0, F:39,4,
CH:99,8, C:2,4, Ca:49,3

S:5,2, E:1 265,0, ZS:40,3, T:9,9, F:35,6,
CH:167,5, C:19,3, Ca:49,9

S:5,9, E:1 198,0, ZS:52,0, T:4,7, F:41,1,
CH:112,6, C:8,4, Ca:142,6

S:9,8, E:1 424,0, ZS:44,3, T:12,3,
F:47,7, CH:205,5, C:37,6, Ca:34,6

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: csillagfürt
P: puhatestűek