

Felsőiskolás
(11-14 év)

Hétfő
2024.10.07.

Kedd
2024.10.08.

Szerda
2024.10.09.

Csütörtök
2024.10.10.

Péntek
2024.10.11.

Tízórai

-Joghurt, gyümölcsös (0,2)
-Tejes kifli 5dkg (G, L, T)

S:0,6, E:281,0, ZS:5,1, T:0,5, F:10,8,
CH:46,6, C:13,9, Ca:0,0

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

S:1,6, E:265,0, ZS:11,0, T:0,7, F:6,6,
CH:34,7, C:0,9, Ca:0,0

-Kakaós csiga (G)
-Vaniliás tej (L)

S:0,7, E:402,0, ZS:18,3, T:9,8, F:11,2,
CH:48,0, C:23,3, Ca:0,0

-Gyümölcsstea (K)
-Teljes kiőrlésű kifli (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

-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

Ebéd

-Lencseleves (L, G, M)
-Tarhonyás hús sertésből (G, T, Z)
-Céklasaláta ü
-Fehér kenyér (G, D, S)

S:4,6, E:1 224,0, ZS:54,2, T:0,8, F:49,5,
CH:124,5, C:6,3, Ca:38,5

-Zöldségleves karfiollal (Z, G, L, T, O, M)
-Burgonyafőzelék (L, G, T, Z, O, M)
-Csirkepörkölt (Z)
-Teljes kiőrlésű kenyér (G, T, F)

S:5,5, E:710,0, ZS:22,6, T:0,8, F:36,9,
CH:86,3, C:2,5, Ca:30,2

-Tarhonyaleves (G, T, Z)
-Erdélyi rakott káposzta (G, L, Z)
-Teljes kiőrlésű kenyér (G, T, F)

S:4,0, E:733,0, ZS:33,8, T:0,8, F:24,3,
CH:78,7, C:2,7, Ca:14,2

-Tejfölös karalábé leves (L, G, T, Z, O, M)
-Halrúd 100% (G, T, H)
-Tavaszi rizs
-Szilva, befőtt

S:4,0, E:757,0, ZS:29,4, T:1,1, F:23,2,
CH:97,5, C:12,3, Ca:54,5

-Jókai Bableves (G, Z, L)
-Túrós táska
-Fehér kenyér (G, D, S)

S:3,6, E:887,0, ZS:40,5, T:5,1, F:34,0,
CH:92,4, C:4,1, Ca:76,7

Üzsonna

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

S:0,5, E:260,0, ZS:11,9, T:0,3, F:8,5,
CH:29,0, C:0,2, Ca:12,6

-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

-Zsemle szezámos (G, S)
-Delma MULTIVITAMIN (L)
-Felvágott (O)
-Retek

S:1,8, E:336,0, ZS:20,2, T:3,0, F:11,2,
CH:27,8, C:0,2, Ca:13,2

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

S:1,5, E:243,0, ZS:9,7, T:4,6, F:8,9,
CH:5,8, C:0,1, Ca:12,6

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

S:1,5, E:320,0, ZS:18,2, T:2,7, F:10,7,
CH:28,1, C:0,2, Ca:13,2

Összesen

S:5,6, E:1 766,0, ZS:71,2, T:1,6, F:68,8,
CH:200,1, C:20,3, Ca:51,1

S:8,6, E:1 175,0, ZS:38,5, T:1,8, F:53,5,
CH:126,9, C:5,3, Ca:59,4

S:6,5, E:1 471,0, ZS:72,3, T:13,6,
F:46,7, CH:154,4, C:26,2, Ca:27,4

S:9,6, E:1 612,0, ZS:78,1, T:5,9, F:54,8,
CH:141,3, C:14,3, Ca:100,9

S:5,8, E:1 592,0, ZS:77,0, T:17,6,
F:55,8, CH:164,3, C:27,6, Ca:89,9

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: szezámmag
O: szója K: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek

Felsőiskolás
(11-14 év)

Hétfő
2024.10.14.

Kedd
2024.10.15.

Szerda
2024.10.16.

Csütörtök
2024.10.17.

Péntek
2024.10.18.

Tízórai

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

S:0,8, E:414,0, ZS:11,2, T:6,1, F:12,7,
CH:65,7, C:26,5, Ca:0,0

-Gyümölcsstea (K)
-Teljes kiőrlésű kifli (G, F)
-Virslis (G)
-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

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

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

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

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

-Kakaó (L, F)
-Kolbászkrém (L)
-Vágott kifli 55g (G, F)

S:1,7, E:509,0, ZS:29,3, T:5,4, F:15,5,
CH:45,5, C:19,9, Ca:11,0

Ebéd

-Paradicsomleves (G, T, L, Z, O, M)
-Kicsi Dinók (L, T, Z, M, S)
-Jázmín Rizs (G)
-Meggy, befőtt

S:1,9, E:627,0, ZS:10,7, T:0,2, F:9,4,
CH:104,4, C:14,4, Ca:1,1

-Tojásleves (T, G, L, Z, O, M)
-Pulykapaprikás (L, Z)
-Tésztaköret (G, T)
-Alma

S:4,1, E:796,0, ZS:35,5, T:13,0, F:100,6,
CH:70,3, C:6,8, Ca:29,0

-Csibeleves (Z, G, L, T, O, M)
-Rakott zöldbab (G, L, Z)
-Teljes kiőrlésű kenyér (G, T, F)
-Levestészta (G, T)

S:4,7, E:989,0, ZS:57,1, T:6,1, F:35,9,
CH:74,6, C:7,7, Ca:18,7

-Zöldségleves (Z, G, L, T, O, M)
-Szárzabb főzelék (L, G, T, Z, O, M)
-Sült kolbász
-Fehér kenyér (G, D, S)

S:7,8, E:982,0, ZS:48,3, T:0,3, F:40,1,
CH:90,8, C:1,1, Ca:117,6

-Magyaros burgonyaleves kolbásszal (G, L, T, Z, O, M)
-Fehér kenyér (G, D, S)
-Nudli szilvás töltelékkel (G, T)

S:6,7, E:1 143,0, ZS:30,2, T:2,8, F:31,2,
CH:180,5, C:6,9, Ca:35,2

Uzsonna

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

S:0,7, E:219,0, ZS:8,8, T:0,3, F:5,4,
CH:6,2, C:0,6, Ca:12,6

-Meggyes táskás (G, L, T)

S:0,6, E:348,0, ZS:18,3, T:8,7, F:5,2,
CH:39,9, C:6,8, Ca:0,0

-Vizes zsemle 50g (G, F)
-Delma MULTIVITAMIN (L)
-Felvágott (O)
-Zöldpaprika

S:1,7, E:325,0, ZS:18,3, T:2,8, F:11,1,
CH:6,7, C:0,2, Ca:12,6

-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

-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

Összesen

S:3,4, E:1 261,0, ZS:30,7, T:6,7, F:27,5,
CH:176,2, C:41,4, Ca:13,7

S:6,1, E:1 466,0, ZS:65,6, T:21,9,
F:116,5, CH:152,4, C:20,3, Ca:29,0

S:7,0, E:1 549,0, ZS:76,9, T:9,4, F:61,0,
CH:121,7, C:8,8, Ca:31,3

S:9,7, E:1 546,0, ZS:75,9, T:5,6, F:55,3,
CH:152,5, C:2,2, Ca:124,8

S:9,0, E:1 828,0, ZS:63,5, T:10,7,
F:52,4, CH:254,3, C:28,1, Ca:171,0

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
R: rákfélék
H: halak
O: szója

D: diófélék, mandula, pisztácia
M: mustár
S: szezámag
K: szulfitok, kén-dioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek