

Felsőiskolás

(11-14 év)

Hétfő

2024.10.21.

Kedd

2024.10.22.

Szerda

2024.10.23.

Csütörtök

2024.10.24.

Péntek

2024.10.25.

Tízórai

-Tej (L)
-Kalács, foszlós (G, L, T)

S:0,9, E:375,0, ZS:11,8, T:6,4, F:13,9,
CH:52,7, C:17,2, Ca:0,0

-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

-Túrókrém (L)

S:0,0, E:194,0, ZS:9,6, T:0,0, F:6,9,
CH:19,4, C:0,0, Ca:0,0

-Gyümölcsstea (K)
-Szezámagos falatka (G, L, T, S)
-Virslis (G)
-Ketchup

S:1,6, E:355,0, ZS:15,2, T:1,1, F:11,2,
CH:42,8, C:7,7, Ca:0,0

-Tej (L)
-Mini pizzás rácsos (G, L, T, Z)

S:0,9, E:484,0, ZS:15,7, T:7,8, F:17,2,
CH:67,9, C:20,4, Ca:0,0

Ebéd

-Magyaros zöldbaleves (G, Z)
-Lecsős pulyka (Z, G)
-Bulgur (G)

S:4,9, E:468,0, ZS:24,3, T:10,2, F:77,1,
CH:33,4, C:3,0, Ca:52,0

-Zöldségleves (Z, G, L, T, O, M)
-Mákos metélt (G, T)
-Alma

S:2,3, E:621,0, ZS:19,4, T:0,7, F:17,0,
CH:85,9, C:5,6, Ca:261,1

-Lencseleves (L, G, M)
-Halrúd 100% (G, T, H)
-Párolt zöldségek
-Teljes kiőrlésű kenyér (G, T, F)

S:4,5, E:1 043,0, ZS:43,9, T:1,7, F:47,8,
CH:106,2, C:6,1, Ca:63,8

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

S:4,3, E:809,0, ZS:35,0, T:6,1, F:23,9,
CH:98,3, C:4,7, Ca:13,2

-Lebbencsleves (G, T, Z)
-Pulykamáj rizottó (G)
-Csemege uborka

S:4,0, E:751,0, ZS:33,1, T:0,1, F:30,1,
CH:76,6, C:0,5, Ca:54,7

Üzsonna

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

-Vizes zsemle 50g (G, F)
-Párizsikrém (O, M, L)
-Uborka

S:1,1, E:231,0, ZS:11,1, T:1,7, F:6,3,
CH:3,9, C:0,2, Ca:7,2

-Sajtos-krumplis kifli (G, L, S, K)

S:0,5, E:72,0, ZS:1,3, T:0,7, F:2,4,
CH:12,7, C:0,2, Ca:0,0

-Sós percc 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

-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

Összesen

S:7,2, E:1 163,0, ZS:54,4, T:19,3,
F:101,8, CH:114,2, C:20,4, Ca:65,2

S:4,2, E:1 261,0, ZS:41,7, T:8,5, F:36,0,
CH:153,8, C:39,0, Ca:268,3

S:5,0, E:1 310,0, ZS:54,8, T:2,4, F:57,0,
CH:138,3, C:6,3, Ca:63,8

S:8,9, E:1 365,0, ZS:54,8, T:9,5, F:40,4,
CH:175,2, C:15,7, Ca:13,2

S:6,2, E:1 436,0, ZS:58,8, T:11,7,
F:50,8, CH:168,4, C:21,1, Ca:54,7

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
R: rákfélék
H: halak
O: szója

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

C: csillagfűrt
P: puhatestűek

Felsőiskolás

(11-14 év)

Hétfő

2024.10.28.

Kedd

2024.10.29.

Szerda

2024.10.30.

Csütörtök

2024.10.31.

Péntek

2024.11.01.

Tízórai

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

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

S:2,9, E:415,0, ZS:21,4, T:5,2, F:16,5,
CH:37,9, C:12,4, 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

-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

-Lecsókolbász
-Gyümölcsstea (K)
-Teljes kiörlésű kifli (G, F)
-Ketchup

S:2,0, E:343,0, ZS:13,3, T:0,3, F:12,1,
CH:41,9, C:6,7, Ca:15,0

Ebéd

-Sertéshúsleves (Z, G, L, T, O, M)
-Főtt hús
-Főtt burgonya
-Sóskamártás (L, G)
-Levestészta (G, T)

S:3,2, E:678,0, ZS:17,9, T:1,2, F:33,2,
CH:93,1, C:3,8, Ca:47,5

-Csirkeraguleves (Z)
-Gránátos kocka (G, L, T)
-Alma

S:2,1, E:700,0, ZS:18,2, T:0,3, F:29,6,
CH:94,7, C:0,0, Ca:50,4

-Sárgaborsó püréleves (G, L, T, Z, O, M)
-Burgonyafőzelék (L, G, T, Z, O, M)
-Csirkepörkölt (Z)
-Teljes kiörlésű kenyér (G, T, F)

S:5,1, E:857,0, ZS:24,6, T:0,7, F:42,1,
CH:112,3, C:2,1, Ca:44,2

-Gyümölcsleves (K, L, O)
-Bácskai rizseshús (Z, G)
-Csemege uborka

S:2,0, E:857,0, ZS:39,9, T:6,4, F:26,7,
CH:90,0, C:13,1, Ca:6,2

-Tavaszi zöldségleves (G, L, T, Z, O, M)
-Töltött paprika (Z, G, T)
-Teljes kiörlésű kenyér (G, T, F)

S:5,4, E:754,0, ZS:31,1, T:0,8, F:27,3,
CH:86,5, C:10,3, Ca:3,9

Uzsonna

-Teljes kiörlésű zsemle (G, F)
-Delma MULTIVITAMIN (L)
-Trappista sajt (L)
-Uborka

S:1,9, E:487,0, ZS:31,5, T:0,3, F:21,2,
CH:27,9, C:0,2, Ca:367,2

-Teljes kiörlésű kifli (G, F)
-Joghurt, gyümölcsös (0,2)

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 kiörlésű kifli (G, F)
-Dzsem Mini

S:0,5, E:394,0, ZS:1,1, T:0,3, F:4,6,
CH:90,2, C:63,1, Ca:0,0

-Paradicsom
-Rikottás sajtkrém (L)
-Teljes kiörlésű zsemle (G, F)

S:0,6, E:180,0, ZS:3,1, T:1,9, F:7,6,
CH:29,5, C:1,3, Ca:22,5

-Teljes kiörlésű zsemle (G, F)
-Kefir (L)

S:0,5, E:232,0, ZS:0,9, T:0,3, F:14,3,
CH:40,0, C:0,1, Ca:0,0

Összesen

S:5,6, E:1 430,0, ZS:59,3, T:2,2, F:59,9,
CH:158,7, C:5,3, Ca:427,3

S:5,4, E:1 393,0, ZS:44,1, T:5,7, F:57,2,
CH:178,8, C:25,5, Ca:50,4

S:7,3, E:1 592,0, ZS:43,8, T:3,8, F:56,7,
CH:214,9, C:65,4, Ca:44,2

S:3,5, E:1 449,0, ZS:55,2, T:14,8,
F:48,7, CH:180,0, C:39,0, Ca:32,3

S:7,9, E:1 329,0, ZS:45,3, T:1,3, F:53,8,
CH:168,3, C:17,1, Ca:18,9

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: szezámag
O: szója K: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek