

Felsőiskolás

(11-14 év)

Hétfő

2025.01.06.

Kedd

2025.01.07.

Szerda

2025.01.08.

Csütörtök

2025.01.09.

Péntek

2025.01.10.

Tízórai

-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

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

S:2,2, E:509,0, ZS:31,4, T:0,3, F:20,6,
CH:12,5, C:0,2, Ca:360,0

-Kefir (L)
-Kifli (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)
-Vágott kifli 55g (G, F)
-Delma MULTIVITAMIN (L)
-Méz /termelői/

S:0,6, E:326,0, ZS:15,6, T:0,7, F:4,0,
CH:42,7, C:9,1, Ca:0,0

-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

-Magyaros burgonyaleves kolbásszal (G, L, T, Z, O, M)
-Mákos metélt (G, T)
-Fehér kenyér (G, D, S)

S:4,8, E:1117,0, ZS:40,3, T:0,9, F:32,8,
CH:150,2, C:5,5, Ca:272,4

-Brokkoli krémleves (G, L, T, Z, O, M)
-Lecsós pulyka (Z, G)
-Kuszkusz
-Alma

S:4,3, E:670,0, ZS:27,0, T:4,8, F:30,5,
CH:57,1, C:3,8, Ca:24,4

-Tarhonyaleves (G, T, Z)
-Fokhagymás hús
-Zöldbabfőzelék (L, G)
-Fehér kenyér (G, D, S)

S:5,7, E:889,0, ZS:42,8, T:0,3, F:35,7,
CH:84,7, C:2,2, Ca:80,1

-Zöldborsóleves (G, L, T, Z, O, M)
-Burgonyafőzelék (L, G, T, Z, O, M)
-Csirkebrassói
-Teljes kiőrlésű kenyér (G, T, F)

S:5,4, E:692,0, ZS:21,4, T:0,7, F:34,3,
CH:86,8, C:3,0, Ca:22,0

-Paradicsomleves (G, T, L, Z, O, M)
-Zöldborsós sertésragu
-Párolt rizs (G)

S:4,4, E:946,0, ZS:48,6, T:0,1, F:29,4,
CH:91,4, C:2,8, Ca:14,3

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

-Teljes kiőrlésű 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

-Teljes kiőrlésű zsemle (G, F)
-Rikottás sajtkrém (L)
-Uborka

S:0,6, E:173,0, ZS:3,0, T:1,9, F:7,5,
CH:28,2, C:1,3, Ca:25,2

-Kolbászkrém (L)
-Vizes zsemle 50g (G, F)

S:1,5, E:322,0, ZS:20,8, T:0,3, F:7,8,
CH:3,1, C:0,2, Ca:7,5

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

S:1,5, E:319,0, ZS:18,2, T:2,7, F:10,6,
CH:27,9, C:0,2, Ca:7,2

Összesen

S:7,2, E:1767,0, ZS:61,3, T:11,8,
F:54,2, CH:219,3, C:39,4, Ca:289,2

S:6,9, E:1573,0, ZS:59,5, T:5,3, F:55,7,
CH:159,7, C:67,1, Ca:384,4

S:6,8, E:1297,0, ZS:47,3, T:2,7, F:57,2,
CH:153,3, C:4,3, Ca:105,3

S:7,4, E:1339,0, ZS:57,9, T:1,7, F:46,1,
CH:132,7, C:12,3, Ca:29,5

S:6,6, E:1649,0, ZS:85,1, T:12,6,
F:51,2, CH:163,1, C:26,3, Ca:21,5

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
2025.01.13.

Kedd
2025.01.14.

Szerda
2025.01.15.

Csütörtök
2025.01.16.

Péntek
2025.01.17.

Tízórai

-Gyümölcsstea (K)
-Sült kolbász
-Teljes kiőrlésű kifli (G, F)
-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

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

S:0,8, E:382,0, ZS:11,2, T:6,1, F:12,7,
CH:57,4, C:26,5, 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

-Gyümölcsstea (K)
-Virslis (G)
-Ketchup
-Tejes kifli 5dkg (G, L, T)

S:1,6, E:325,0, ZS:12,3, T:0,5, F:10,4,
CH:42,7, C:7,5, Ca:0,0

-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

Ebéd

-Tojásleves (T, G, L, Z, O, M)
-Tarhonyás hús sertésből (G, T, Z)
-Alma

S:3,7, E:765,0, ZS:41,2, T:0,6, F:28,0,
CH:60,0, C:5,3, Ca:15,9

-Lebbensleves (G, L, T, Z)
-Paradicsomos káposztafőzelék (G, L, T, Z, O, M)
-Sült kolbász
-Teljes kiőrlésű kenyér (G, T)

S:6,5, E:953,0, ZS:51,4, T:0,7, F:31,2,
CH:85,4, C:2,4, Ca:119,7

-Tejfölös karfiolleves (L, G, T, Z, O, M)
-Gombás csirkeragu (G)
-Hagymás burgonya
-Csemege uborka (M)

S:4,0, E:650,0, ZS:24,3, T:0,2, F:31,5,
CH:67,7, C:2,7, Ca:34,6

-Tavaszi zöldségleves (G, L, T, Z, O, M)
-Halrúd 100% (G, T, H)
-Kukoricás rizs (G)
-Alma, befőtt

S:4,0, E:696,0, ZS:19,0, T:1,2, F:22,6,
CH:105,4, C:4,1, Ca:5,9

-Tejfölös szárazbabeleves (L, G)
-Mexikói pulykaragu
-Bulgur (G)
-Teljes kiőrlésű kenyér (G, T, F)

S:4,3, E:719,0, ZS:27,9, T:11,9, F:96,6,
CH:73,2, C:0,9, Ca:66,0

Uzsonna

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

-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

-Teljes kiőrlésű zsemle (G, F)
-Felvágott (O)
-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

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

S:1,5, E:319,0, ZS:18,2, T:2,7, F:10,6,
CH:27,9, C:0,2, Ca:7,2

-Kakaós csiga (G)

S:0,4, E:248,0, ZS:11,3, T:5,3, F:3,9,
CH:32,4, C:11,8, Ca:0,0

Összesen

S:9,3, E:1 607,0, ZS:89,6, T:5,5, F:58,9,
CH:101,8, C:7,3, Ca:63,0

S:8,6, E:1 537,0, ZS:72,6, T:10,7,
F:47,5, CH:166,6, C:29,0, Ca:119,7

S:6,3, E:1 377,0, ZS:54,4, T:9,3, F:56,1,
CH:156,8, C:20,1, Ca:47,8

S:7,0, E:1 339,0, ZS:49,5, T:4,4, F:43,6,
CH:175,9, C:11,8, Ca:13,1

S:5,2, E:1 204,0, ZS:41,1, T:17,9,
F:114,6, CH:145,4, C:13,6, Ca:66,0

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