

Felsőiskolás

(11-14 év)

Hétfő

2025.02.03.

Kedd

2025.02.04.

Szerda

2025.02.05.

Csütörtök

2025.02.06.

Péntek

2025.02.07.

Tízórai

-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

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

S:0,6, E:293,0, ZS:12,7, T:0,7, F:7,7,
CH:36,5, C:0,9, Ca:4,5

-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

-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

-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

Ebéd

-Grízgaluskaleves (Z, G, L, T, O, M)
-Zöldbabfőzelék (L, G)
-Teljes kiőrlésű kenyér (G, T, F)
-Sült Virsli (G)

S:5,2, E:680,0, ZS:37,2, T:0,7, F:22,8,
CH:60,9, C:0,8, Ca:92,8

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

S:4,6, E:1 211,0, ZS:54,1, T:0,8, F:49,0,
CH:115,5, C:6,3, Ca:44,0

-Gyümölcsleves (K, L, O)
-Hentestokány pulykahúsból (M, G, O)
-Bulgur (G)
-Piskóta szelet (G, L, T, O, D, M)

S:3,5, E:611,0, ZS:32,2, T:9,6, F:24,5,
CH:53,1, C:32,9, Ca:7,3

-Nyírségi gombócleves (Z, G, L, T, O, M)
-Gombás csirkeragu (G)
-Petrezselymes burgonya
-Alma

S:4,4, E:723,0, ZS:22,0, T:0,0, F:32,1,
CH:87,0, C:3,3, Ca:59,7

-Zöldségleves (Z, G, L, T, O, M)
-Székelykáposzta (L, G)
-Teljes kiőrlésű kenyér (G, T, F)

S:3,4, E:590,0, ZS:33,1, T:0,7, F:23,9,
CH:46,1, C:1,2, Ca:16,8

Uzsonna

-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

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

S:1,3, E:250,0, ZS:9,8, T:4,6, F:9,2,
CH:29,0, C:0,1, Ca:12,6

-Teljes kiőrlésű kenyér (G, T, F)
-Mogyorókrém (L, F, O, D)

S:0,4, E:309,0, ZS:13,4, T:3,2, F:3,8,
CH:25,4, C:15,4, Ca:0,0

-Király krumpolis pogácsa (G, L, K)
-Uborka

S:1,3, E:207,0, ZS:10,0, T:3,8, F:4,0,
CH:24,6, C:0,2, Ca:7,2

-Puding

S:0,0, E:88,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0,
CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0

Összesen

S:7,4, E:1 258,0, ZS:57,1, T:4,2, F:46,8,
CH:113,1, C:1,9, Ca:92,8

S:6,4, E:1 754,0, ZS:76,6, T:6,1, F:65,9,
CH:181,0, C:7,4, Ca:61,1

S:4,8, E:1 333,0, ZS:57,8, T:19,3,
F:42,7, CH:139,1, C:72,9, Ca:10,9

S:7,4, E:1 270,0, ZS:50,1, T:6,6, F:46,1,
CH:123,9, C:3,7, Ca:66,9

S:4,1, E:1 090,0, ZS:51,4, T:10,5,
F:35,1, CH:96,7, C:31,2, Ca:16,8

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: szezámag
K: szulfitok, kén-dioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek

Felsőiskolás

(11-14 év)

Hétfő

2025.02.10.

Kedd

2025.02.11.

Szerda

2025.02.12.

Csütörtök

2025.02.13.

Péntek

2025.02.14.

Tízórai

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

S:1,5, E:347,0, ZS:18,2, T:2,7, F:10,3,
CH:35,6, C:0,2, Ca:0,0

-Gyümölcsstea (K)
-Bundáskenyér/teljes kiőr/
(G, T, F)

S:1,4, E:388,0, ZS:24,1, T:0,7, F:6,6,
CH:34,0, C:0,1, Ca:0,0

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

S:0,9, E:516,0, ZS:15,7, T:7,8, F:17,2,
CH:76,2, C:20,4, Ca:0,0

-Gyümölcsstea (K)
-Virslí (G)
-Mustár (M)
-Vizes zsemle 50g (G, F)

S:1,7, E:317,0, ZS:13,1, T:0,3, F:11,4,
CH:14,9, C:1,9, Ca:0,0

-Vaniliás tej (L)
-Briós Teljes kiőrlésű (G, L, T)

S:0,8, E:398,0, ZS:11,2, T:6,1, F:12,7,
CH:61,5, C:26,5, Ca:0,0

Ebéd

-Tavaszi zöldségleves (G, L, T, Z, O, M)
-Csirkepaprikás (L, Z)
-Tésztaköret (G, T)

S:3,8, E:716,0, ZS:28,4, T:0,8, F:37,9,
CH:73,9, C:10,5, Ca:7,0

-Fokhagyma krémleves (G, L, T, Z, O, M)
-Mexikói pulykaragu
-Kuskusz

S:3,1, E:573,0, ZS:26,6, T:11,6, F:87,2,
CH:50,9, C:0,8, Ca:29,2

-Tejfölös karfiolleves (L, G, T, Z, O, M)
-Halrúd 100% (G, T, H)
-Sárgarépas rizs
-Vágott vegyes savanyúság

S:5,4, E:629,0, ZS:22,9, T:1,2, F:22,7,
CH:78,9, C:2,7, Ca:32,0

-Zöldborsóleves (G, L, T, Z, O, M)
-Majorannás csirkemáj
-Párolt rizs (G)
-Őszibarack, befőtt

S:4,8, E:707,0, ZS:19,0, T:0,1, F:32,7,
CH:96,7, C:2,6, Ca:15,7

-Zöldségleves brokkolival (G, L, T, Z, O, M)
-Chilis bab (G, L, K)
-Fehér kenyér (G, D, S)

S:3,8, E:505,0, ZS:20,9, T:0,3, F:22,0,
CH:51,1, C:5,0, Ca:27,0

Uzsonna

-Vágott kifli 55g (G, F)
-Kenhető sajt (L)
-Uborka

S:0,8, E:198,0, ZS:5,8, T:3,4, F:7,3,
CH:28,8, C:2,4, Ca:7,2

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

S:0,7, E:213,0, ZS:8,6, T:0,3, F:4,9,
CH:5,4, C:0,6, Ca:4,5

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

S:0,6, E:187,0, ZS:3,3, T:1,9, F:8,2,
CH:30,3, C:1,3, Ca:30,6

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

S: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)
-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:6,1, E:1 261,0, ZS:52,4, T:6,9, F:55,4,
CH:138,4, C:13,1, Ca:14,2

S:5,2, E:1 174,0, ZS:59,3, T:12,6,
F:98,6, CH:90,2, C:1,5, Ca:33,7

S:6,9, E:1 331,0, ZS:41,9, T:10,9,
F:48,1, CH:185,4, C:24,3, Ca:62,6

S:8,1, E:1 254,0, ZS:41,6, T:5,0, F:52,3,
CH:115,3, C:4,6, Ca:22,9

S:5,2, E:1 080,0, ZS:36,1, T:9,0, F:40,3,
CH:140,9, C:32,8, Ca:151,7

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, kéndioxid

C: csillagfürt
P: puhatestűek