

Felsőiskolás

(11-14 év)

Hétfő

2025.03.17.

Kedd

2025.03.18.

Szerda

2025.03.19.

Csütörtök

2025.03.20.

Péntek

2025.03.21.

Tízórai

-Gyümölcsstea (E:40,2 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:10,1 C:0,0 S:0,0) (K)
 -Vizes zsemle 50g (E:123,2 ZS:0,5 T:0,3 F:3,9 CH:3,0 C:0,1 S:0,7) (G, F)
 -Kenőmájás (E:153,0 ZS:13,4 T:6,5 F:6,0 CH:0,1 C:0,0 S:1,3) (L, O)
 -Zöldpaprika (E:20,1 ZS:0,3 T:0,0 F:1,2 CH:3,1 C:0,0 S:0,0)

S:1,5, E:277,0, ZS:9,7, T:4,6, F:9,0, CH:14,2, C:0,1, Ca:12,6

-Vágott kifli 55g (E:135,5 ZS:1,6 T:0,7 F:3,9 CH:26,1 C:0,9 S:0,6) (G, F)
 -Tojásrántotta (E:142,2 ZS:12,8 T:0,0 F:5,4 CH:0,3 C:0,0 S:2,0) (T)
 -Gyümölcsstea (E:40,2 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:10,1 C:0,0 S:0,0) (K)

S:2,6, E:311,0, ZS:14,4, T:0,7, F:9,3, CH:34,8, C:0,9, Ca:0,0

-Kakaó (E:175,2 ZS:7,4 T:4,7 F:7,7 CH:19,3 C:18,9 S:0,4) (L, F)
 -Kalács, foszlós (E:339,1 ZS:6,9 T:2,7 F:9,5 CH:58,9 C:8,2 S:0,8) (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 (E:40,2 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:10,1 C:0,0 S:0,0) (K)
 -Teljes kiőrlésű kifli (E:129,8 ZS:0,6 T:0,3 F:4,1 CH:26,2 C:0,1 S:0,5) (G, F)
 -Sült kolbász (E:441,1 ZS:39,2 T:0,0 F:18,2 CH:0,4 C:0,0 S:3,8)
 -Ketchup (E:30,9 ZS:0,1 T:0,0 F:0,4 CH:7,1 C:6,6 S:0,0)

S:4,0, E:609,0, ZS:37,6, T:0,3, F:21,7, CH:42,1, C:6,7, Ca:33,9

-Vaniliás tej (E:184,8 ZS:8,4 T:5,4 F:8,7 CH:18,7 C:13,8 S:0,4) (L)
 -Briós Teljes kiőrlésű (E:244,2 ZS:4,2 T:1,7 F:5,4 CH:45,9 C:15,0 S:0,5) (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

-Zöldségleves (E:67,0 ZS:2,4 T:0,1 F:2,1 CH:9,0 C:0,3 S:2,0) (Z, G, L, T, O, M)
 -Töltött paprika (E:651,1 ZS:32,6 T:0,1 F:24,9 CH:59,7 C:7,7 S:3,9) (Z, G, T)
 -Teljes kiőrlésű kenyér (E:161,6 ZS:2,0 T:0,8 F:4,6 CH:30,5 C:0,1 S:0,4) (G, T, F)

S:5,4, E:735,0, ZS:30,9, T:0,8, F:26,4, CH:82,9, C:6,8, Ca:17,3

-Zöldségkrémleves (E:177,0 ZS:6,0 T:5,1 F:5,4 CH:20,5 C:2,3 S:1,6) (G, L, T, Z, O, M)
 -Szezámagos csirkecomb (E:219,0 ZS:12,2 T:0,0 F:25,1 CH:0,6 C:0,0 S:1,5) (S)
 -Főtt burgonya (E:282,0 ZS:0,6 T:0,0 F:7,5 CH:60,0 C:0,0 S:0,2)
 -Csemege uborka (E:12,0 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,0) (M)

S:2,9, E:594,0, ZS:17,1, T:4,4, F:34,2, CH:66,2, C:1,9, Ca:22,7

-Egri húsleves (E:268,4 ZS:18,7 T:0,1 F:12,8 CH:10,4 C:0,4 S:0,9) (Z, G, L, T, O, M)
 -Mákos metélt (E:637,9 ZS:20,8 T:0,8 F:17,7 CH:92,7 C:6,4 S:0,6) (G, T)
 -Alma (E:31,0 ZS:0,0 T:0,0 F:0,4 CH:0,7 C:0,0 S:0,0)

S:1,3, E:793,0, ZS:33,4, T:0,7, F:26,1, CH:86,9, C:5,7, Ca:260,9

-Magyaros zöldbaleves (E:176,7 ZS:10,5 T:0,0 F:3,6 CH:16,2 C:0,0 S:2,0) (G, Z)
 -Hentestokány pulykahúsból (E:268,0 ZS:16,7 T:1,2 F:20,8 CH:6,8 C:1,1 S:2,3) (M, G, O)
 -Bulgur (E:81,6 ZS:5,1 T:0,0 F:1,3 CH:7,0 C:0,0 S:1,0) (G)
 -Fehér kenyér (E:254,8 ZS:0,8 T:0,4 F:7,7 CH:52,9 C:0,2 S:1,5) (G, D, S)

S:5,8, E:635,0, ZS:30,1, T:1,4, F:28,3, CH:59,0, C:1,1, Ca:42,5

-Csontleves (E:32,5 ZS:0,2 T:0,0 F:1,5 CH:6,0 C:0,0 S:2,0) (Z, G, L, T, O, M)
 -Tökfőzelék (E:257,1 ZS:11,2 T:0,0 F:5,9 CH:32,3 C:0,9 S:2,0) (L, G, T, Z, O, M)
 -Sertéspörkölt (E:373,8 ZS:31,2 T:0,0 F:18,0 CH:3,1 C:0,0 S:1,0)
 -Teljes kiőrlésű kenyér (E:161,6 ZS:2,0 T:0,8 F:4,6 CH:30,5 C:0,1 S:0,4) (G, T, F)
 -Levestészta (E:72,0 ZS:0,5 T:0,2 F:2,5 CH:14,1 C:1,2 S:0,5) (G, T)

S:5,0, E:760,0, ZS:39,6, T:0,9, F:28,4, CH:68,9, C:1,8, Ca:21,9



Uzsonna

-Teljes kiörlésű kifli (E:129,8 ZS:0,6 T:0,3 F:4,1 CH:26,2 C:0,1 S:0,5) (G, F)
 -Kockasajt (E:93,0 ZS:7,0 T:4,5 F:3,2 CH:4,3 C:2,5 S:0,4) (L)

-Vizes zsemle 50g (E:123,2 ZS:0,5 T:0,3 F:3,9 CH:3,0 C:0,1 S:0,7) (G, F)
 -Trappista sajt (E:266,7 ZS:19,7 T:0,0 F:19,4 CH:1,1 C:0,0 S:1,7) (L)
 -Delma MULTIVITAMIN (E:124,0 ZS:14,0 T:0,0 F:0,1 CH:0,1 C:0,1 S:0,0) (L)

-Teljes kiörlésű zsemle (E:129,8 ZS:0,6 T:0,3 F:4,1 CH:26,2 C:0,1 S:0,5) (G, F)
 -Delma MULTIVITAMIN (E:124,0 ZS:14,0 T:0,0 F:0,1 CH:0,1 C:0,1 S:0,0) (L)
 -Felvágott (E:75,0 ZS:4,5 T:3,1 F:7,6 CH:1,1 C:0,0 S:1,3) (O)

-Vizes zsemle 50g (E:123,2 ZS:0,5 T:0,3 F:3,9 CH:3,0 C:0,1 S:0,7) (G, F)
 -Kenhető sajt (E:77,6 ZS:5,6 T:3,6 F:4,0 CH:2,8 C:2,0 S:0,4) (L)
 -Paradicsom (E:11,5 ZS:0,1 T:0,0 F:0,5 CH:2,0 C:0,0 S:0,0)

-Túrókrém (E:194,0 ZS:9,6 T:0,0 F:6,9 CH:19,4 C:0,0 S:0,0) (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

S:2,2, E:476,0, ZS:31,4, T:0,3, F:20,6, CH:4,0, C:0,2, Ca:360,0

S:1,5, E:314,0, ZS:18,2, T:2,7, F:10,2, CH:27,2, C:0,2, Ca:0,0

S:1,0, E:193,0, ZS:4,8, T:3,0, F:7,4, CH:7,1, C:1,6, Ca:4,5

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

Összesen

S:7,6, E:1 188,0, ZS:44,7, T:7,9, F:41,0, CH:125,4, C:8,3, Ca:154,6

S:7,6, E:1 381,0, ZS:62,9, T:5,4, F:64,1, CH:105,0, C:3,0, Ca:382,7

S:3,7, E:1 519,0, ZS:63,7, T:10,0, F:50,7, CH:174,6, C:30,5, Ca:264,4

S:10,7, E:1 437,0, ZS:72,5, T:4,6, F:57,4, CH:108,1, C:9,5, Ca:80,9

S:5,7, E:1 352,0, ZS:60,3, T:7,0, F:47,9, CH:149,8, C:28,3, Ca:21,9



Jó étvágyat!

Jelmagyarázat:		Allergén jelmagyarázat:			
S: só (g)	E: energia (kcal)	G: glutén, gabonák	Z: zeller	D: diófélék, mandula, piztácia	C: csillagfűrt
ZS: zsír (g)	T: telített zsírsav (g)	L: laktóz, tej, tejtermékek	R: rákfélék	M: mustár	P: puhatestűek
F: fehérje (g)	CH: szénhidrát (g)	T: tojás, fehérje	H: halak	S: szezámag	
C: cukor (g)	Ca: kalcium (mg)	F: földimogyoró	O: szója	K: szulfitok, kéndioxid	

Felsőiskolás

(11-14 év)

Hétfő

2025.03.24.

Kedd

2025.03.25.

Szerda

2025.03.26.

Csütörtök

2025.03.27.

Péntek

2025.03.28.

Tízórai

-Gyümölcstea (E:40,2 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:10,1 C:0,0 S:0,0) (K)
 -Virsli (E:153,0 ZS:13,3 T:0,0 F:7,4 CH:0,7 C:0,0 S:1,2) (G)
 -Mustár (E:32,7 ZS:1,5 T:0,0 F:1,4 CH:3,0 C:1,8 S:0,0) (M)
 -Teljes kiörlésű kifli (E:129,8 ZS:0,6 T:0,3 F:4,1 CH:26,2 C:0,1 S:0,5) (G, F)

S:1,5, E:323,0, ZS:13,2, T:0,3, F:11,6, CH:38,2, C:1,9, Ca:0,0

-Joghurt, gyümölcsös (0,2) (E:148,0 ZS:4,0 T:0,0 F:7,0 CH:20,0 C:13,0 S:0,0)
 -Teljes kiörlésű kifli (E:129,8 ZS:0,6 T:0,3 F:4,1 CH:26,2 C:0,1 S:0,5) (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

-Tej (E:165,0 ZS:8,4 T:5,4 F:8,7 CH:13,8 C:13,8 S:0,4) (L)
 -Kakaós csiga (E:247,6 ZS:11,3 T:5,3 F:3,9 CH:32,4 C:11,8 S:0,4) (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

-Teljes kiörlésű kifli (E:129,8 ZS:0,6 T:0,3 F:4,1 CH:26,2 C:0,1 S:0,5) (G, F)
 -Kefir (E:102,0 ZS:0,3 T:0,0 F:10,2 CH:13,8 C:0,0 S:0,0) (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

-Tej (E:165,0 ZS:8,4 T:5,4 F:8,7 CH:13,8 C:13,8 S:0,4) (L)
 -Briós Teljes kiörlésű (E:244,2 ZS:4,2 T:1,7 F:5,4 CH:45,9 C:15,0 S:0,5) (G, L, T)

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

Ebéd

-Lencseleves (E:505,1 ZS:26,9 T:0,0 F:23,0 CH:36,1 C:1,0 S:2,0) (L, G, M)
 -Bolognai spagetti (E:761,6 ZS:35,4 T:0,5 F:31,7 CH:74,7 C:6,4 S:0,7) (G, T, L)
 -Alma (E:31,0 ZS:0,0 T:0,0 F:0,4 CH:0,7 C:0,0 S:0,0)

S:2,3, E:1 099,0, ZS:52,6, T:0,5, F:46,5, CH:93,8, C:6,2, Ca:143,3

-Daragaluska leves (E:224,9 ZS:11,6 T:0,0 F:4,8 CH:24,1 C:0,1 S:2,1) (Z, G, T, L, O, M)
 -Rakott zöldbab (E:647,4 ZS:40,7 T:0,1 F:22,8 CH:38,9 C:7,5 S:2,2) (G, L, Z)
 -Teljes kiörlésű kenyér (E:161,6 ZS:2,0 T:0,8 F:4,6 CH:30,5 C:0,1 S:0,4) (G, T, F)

S:3,9, E:867,0, ZS:45,5, T:0,8, F:26,9, CH:78,4, C:6,4, Ca:38,8

-Brokkoli krémleves (E:284,7 ZS:12,9 T:5,0 F:6,2 CH:25,1 C:1,9 S:1,7) (G, L, T, Z, O, M)
 -Halrúd 100% (E:246,0 ZS:11,3 T:1,1 F:13,9 CH:21,8 C:0,0 S:1,1) (G, T, H)
 -Jázmín Rizs (E:343,0 ZS:0,5 T:0,0 F:6,7 CH:78,0 C:0,0 S:0,0) (G)
 -Céklasaláta ü (E:50,4 ZS:0,1 T:0,0 F:1,0 CH:11,1 C:0,0 S:0,0)

S:2,4, E:806,0, ZS:22,2, T:5,3, F:24,9, CH:116,8, C:1,7, Ca:4,0

-Tejfölös szárazbabbaleves (E:345,1 ZS:14,3 T:0,0 F:13,5 CH:38,7 C:0,9 S:2,0) (L, G)
 -Nudli szilvás töltelékkel (E:669,4 ZS:8,7 T:3,1 F:15,8 CH:129,0 C:8,1 S:2,8) (G, T)
 -Fehér kenyér (E:254,8 ZS:0,8 T:0,4 F:7,7 CH:52,9 C:0,2 S:1,5) (G, D, S)

S:5,0, E:1 007,0, ZS:20,0, T:2,8, F:29,4, CH:172,4, C:7,7, Ca:51,3

-Tarhonyaleves (E:149,6 ZS:0,6 T:0,1 F:4,5 CH:30,8 C:1,5 S:2,2) (G, T, Z)
 -Finomfőzelék (E:321,5 ZS:11,0 T:0,0 F:10,2 CH:43,5 C:11,6 S:2,0) (L, G, T, Z, O, M)
 -Sült Virsli (E:313,0 ZS:29,0 T:0,0 F:11,1 CH:1,0 C:0,0 S:1,8) (G)
 -Fehér kenyér (E:254,8 ZS:0,8 T:0,4 F:7,7 CH:52,9 C:0,2 S:1,5) (G, D, S)

S:5,8, E:783,0, ZS:33,4, T:0,4, F:25,3, CH:91,6, C:10,2, Ca:10,6



Uzsonna

-Vizes zsemle 50g (E:123,2 ZS:0,5 T:0,3 F:3,9 CH:3,0 C:0,1 S:0,7) (G, F)
 -Kenőmájjas (E:153,0 ZS:13,4 T:6,5 F:6,0 CH:0,1 C:0,0 S:1,3) (L, O)
 -Zöldpaprika (E:20,1 ZS:0,3 T:0,0 F:1,2 CH:3,1 C:0,0 S:0,0)

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

-Király krumplis pogácsa (E:201,8 ZS:10,0 T:3,8 F:3,6 CH:23,9 C:0,2 S:1,3) (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

-Vizes zsemle 50g (E:123,2 ZS:0,5 T:0,3 F:3,9 CH:3,0 C:0,1 S:0,7) (G, F)
 -Delma MULTIVITAMIN (E:124,0 ZS:14,0 T:0,0 F:0,1 CH:0,1 C:0,1 S:0,0) (L)
 -Felvágott (E:75,0 ZS:4,5 T:3,1 F:7,6 CH:1,1 C:0,0 S:1,3) (O)
 -Paradicsom (E:11,5 ZS:0,1 T:0,0 F:0,5 CH:2,0 C:0,0 S:0,0)

S:1,7, E:319,0, ZS:18,2, T:2,8, F:10,5, CH:5,9, C:0,2, Ca:4,5

-Mini pizzás rácsos (E:346,3 ZS:8,7 T:3,3 F:9,9 CH:56,4 C:8,9 S:0,6) (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 kiörlésű zsemle (E:129,8 ZS:0,6 T:0,3 F:4,1 CH:26,2 C:0,1 S:0,5) (G, F)
 -Csemege körözött (E:91,8 ZS:5,3 T:0,0 F:7,3 CH:3,4 C:2,1 S:1,0) (L)

S:1,3, E:206,0, ZS:5,0, T:0,3, F:10,2, CH:29,1, C:1,8, Ca:29,2

Összesen

S:5,3, E:1 665,0, ZS:75,5, T:5,3, F:67,0, CH:137,8, C:8,2, Ca:155,9

S:5,7, E:1 346,0, ZS:60,1, T:4,8, F:41,6, CH:148,5, C:19,7, Ca:38,8

S:4,9, E:1 509,0, ZS:58,7, T:17,8, F:46,5, CH:166,6, C:25,2, Ca:8,5

S:6,0, E:1 585,0, ZS:29,6, T:6,4, F:53,6, CH:268,8, C:16,7, Ca:51,3

S:7,9, E:1 371,0, ZS:49,6, T:6,8, F:48,2, CH:178,0, C:38,4, Ca:39,8



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, kéndioxid
 C: csillagfűrt
 P: puhatestűek