

Étlap

Felsőiskolás

(11-14 év)

Hétfő

2025.04.14.

Kedd

2025.04.15.

Szerda

2025.04.16.

Csütörtök

2025.04.17.

Péntek

2025.04.18.

Tízórai

-Gyümölcsstea (E:40,2 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:10,1 C:0,0 S:0,0) (K)
-Kenőmájas (E:153,0 ZS:13,4 T:6,5 F:6,0 CH:0,1 C:0,0 S:1,3) (L, O)
-Zsemle magvas (E:146,5 ZS:2,6 T:0,6 F:4,6 CH:25,9 C:0,1 S:0,8) (G, S)
-Zöldpaprika (E:20,1 ZS:0,3 T:0,0 F:1,2 CH:3,1 C:0,0 S:0,0)

S:1,6, E:300,0, ZS:11,8, T:4,9, F:9,7, CH:37,2, C:0,1, Ca:12,6

-Méztes tej (E:197,7 ZS:8,4 T:5,4 F:8,7 CH:21,9 C:21,9 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:409,0, ZS:11,2, T:6,1, F:12,7, CH:64,1, C:33,2, Ca:0,0

-Tejberizs (E:400,8 ZS:8,3 T:5,2 F:11,2 CH:69,7 C:16,8 S:0,8) (L, G, F)

S:0,7, E:334,0, ZS:6,9, T:4,3, F:9,3, CH:58,1, C:14,0, Ca:1,5

-Gyümölcsstea (E:40,2 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:10,1 C:0,0 S:0,0) (K)
-Sonkakrém (E:112,6 ZS:11,0 T:0,0 F:3,3 CH:0,1 C:0,1 S:0,0) (L)
-Teljes kiőrlésű zsemle (E:129,8 ZS:0,6 T:0,3 F:4,1 CH:26,2 C:0,1 S:0,5) (G, F)
-Retek (E:6,0 ZS:0,0 T:0,0 F:0,5 CH:0,9 C:0,0 S:0,0)

S:0,5, E:282,0, ZS:11,7, T:0,3, F:7,9, CH:35,6, C:0,2, Ca:13,2

-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

Ebéd

-Tárkonyos csirkeraguleves (E:252,5 ZS:12,7 T:5,0 F:20,1 CH:13,0 C:1,7 S:2,1) (G, L, T, Z, O, M, K)
-Grízes tészta (E:520,4 ZS:12,3 T:0,7 F:13,9 CH:85,8 C:5,0 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:2,3, E:681,0, ZS:21,2, T:4,9, F:29,3, CH:83,4, C:5,7, Ca:22,2

-Meggyleves (E:133,3 ZS:3,6 T:0,0 F:1,7 CH:22,4 C:0,9 S:0,0) (L, K)
-Majorannás csirkemáj (E:231,9 ZS:11,5 T:0,0 F:24,4 CH:6,4 C:0,0 S:2,0)
-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:2,0, E:566,0, ZS:14,3, T:0,0, F:30,2, CH:73,1, C:0,8, Ca:52,0

-Sárgaborsó püréleves (E:265,4 ZS:6,0 T:0,0 F:12,8 CH:38,3 C:0,3 S:1,6) (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)
-Jázmin Rizs (E:343,0 ZS:0,5 T:0,0 F:6,7 CH:78,0 C:0,0 S:0,0) (G)
-Alma, befőtt (E:57,6 ZS:0,0 T:0,0 F:0,2 CH:14,0 C:0,0 S:0,0)

S:2,3, E:795,0, ZS:16,2, T:1,1, F:29,8, CH:130,6, C:0,3, Ca:22,1

-Tavaszi zöldségleves (E:88,2 ZS:2,5 T:0,1 F:3,1 CH:12,9 C:4,3 S:2,0) (G, L, T, Z, O, M)
-Bulgur (E:81,6 ZS:5,1 T:0,0 F:1,3 CH:7,0 C:0,0 S:1,0) (G)
-Mexikói sertésragu (E:445,3 ZS:33,9 T:0,0 F:23,3 CH:8,7 C:0,0 S:1,0)

S:3,7, E:571,0, ZS:38,8, T:0,1, F:25,6, CH:26,2, C:3,7, Ca:11,1

-Magyaros zöldbableves (E:176,7 ZS:10,5 T:0,0 F:3,6 CH:16,2 C:0,0 S:2,0) (G, Z)
-Kelkáposzta főzelék (E:263,5 ZS:8,0 T:0,0 F:10,0 CH:36,5 C:0,0 S:2,0) (G)
-Sült kolbász (E:441,1 ZS:39,2 T:0,0 F:18,2 CH:0,4 C:0,0 S:3,8)
-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:7,1, E:899,0, ZS:53,6, T:0,7, F:31,6, CH:67,0, C:0,1, Ca:144,4

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)

S:0,6, E:176,0, ZS:4,1, T:2,5, F:5,7, CH:28,3, C:1,3, Ca:124,8

-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)
-Tojáskrém (E:96,0 ZS:9,4 T:0,0 F:2,8 CH:0,2 C:0,1 S:1,0) (T, L)

S:1,6, E:232,0, ZS:11,0, T:0,7, F:6,6, CH:26,3, C:0,9, 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

-Tejes kifli 5dkg (E:133,1 ZS:1,1 T:0,5 F:3,8 CH:26,6 C:0,9 S:0,6) (G, L, T)
-Kefir (E:102,0 ZS:0,3 T:0,0 F:10,2 CH:13,8 C:0,0 S:0,0) (L)

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

-Lekváros bukta 5 dkg (E:250,0 ZS:12,0 T:0,0 F:14,0 CH:2,0 C:1,0 S:0,5) (G, L, T)

S:0,5, E:250,0, ZS:12,0, T:0,0, F:14,0, CH:2,0, C:1,0, Ca:0,0

Összesen

S:4,5, E:1 157,0, ZS:37,1, T:12,3, F:44,6, CH:148,9, C:7,1, Ca:159,6

S:4,4, E:1 206,0, ZS:36,4, T:6,8, F:49,5, CH:163,5, C:34,9, Ca:52,0

S:3,4, E:1 407,0, ZS:27,7, T:5,6, F:50,3, CH:234,9, C:27,4, Ca:23,6

S:4,7, E:1 088,0, ZS:51,8, T:0,8, F:47,5, CH:102,1, C:4,7, Ca:24,3

S:8,6, E:1 561,0, ZS:77,8, T:7,2, F:60,0, CH:129,5, C:25,8, Ca:147,9

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 Z: zeller D: diófélék, mandula, pisztácia C: csillagfűrt
L: laktóz, tej, tejtermékek R: rákfélék M: mustár P: puhatestűek
T: tojás, fehérje H: halak S: szezám
F: földimogyoró O: szója K: szulfitok, kéndioxid

Étlap

Felsőiskolás

(11-14 év)

Hétfő

2025.04.21.

Kedd

2025.04.22.

Szerda

2025.04.23.

Csütörtök

2025.04.24.

Péntek

2025.04.25.

Tízórai

-Gyümölcs tea (E:40,2 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:10,1 C:0,0 S:0,0) (K)
-Teljes kiőrlésű 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)

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

-Gyümölcs tea (E:40,2 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:10,1 C:0,0 S:0,0) (K)
-Virslis (E:153,0 ZS:13,3 T:0,0 F:7,4 CH:0,7 C:0,0 S:1,2) (G)
-Ketchup (E:30,9 ZS:0,1 T:0,0 F:0,4 CH:7,1 C:6,6 S:0,0)
-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)

S:1,6, E:327,0, ZS:12,8, T:0,7, F:10,4, CH:42,1, C:7,5, Ca:0,0

-Tejbedara (E:464,2 ZS:8,7 T:5,1 F:14,0 CH:81,8 C:16,7 S:0,9) (L, G, F)

S:0,7, E:387,0, ZS:7,2, T:4,3, F:11,7, CH:68,2, C:13,9, Ca:11,0

-Tej (E:165,0 ZS:8,4 T:5,4 F:8,7 CH:13,8 C:13,8 S:0,4) (L)
-Gabonapehely (E:164,4 ZS:1,6 T:0,5 F:2,8 CH:33,9 C:13,6 S:0,0) (G, O)

S:0,4, E:302,0, ZS:8,6, T:5,0, F:10,0, CH:45,4, C:25,1, Ca:0,0

-Gyümölcs tea (E:40,2 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:10,1 C:0,0 S:0,0) (K)
-Teljes kiőrlésű zsemle (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)
-Mustár (E:32,7 ZS:1,5 T:0,0 F:1,4 CH:3,0 C:1,8 S:0,0) (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

Ebéd

-Paradicsomleves (E:213,8 ZS:10,5 T:0,0 F:3,0 CH:25,9 C:2,7 S:2,0) (G, T, L, Z, O, M)
-Debreceni tokány (E:395,3 ZS:31,7 T:0,0 F:18,9 CH:5,6 C:1,5 S:2,9) (Z, G)
-Kuszkusz (E:112,0 ZS:0,2 T:0,4 F:3,8 CH:23,0 C:0,1 S:1,0)

S:5,5, E:662,0, ZS:38,6, T:0,4, F:23,9, CH:50,4, C:3,9, Ca:19,1

-Tejfölös gombaleves (E:204,5 ZS:13,8 T:0,0 F:2,9 CH:12,7 C:1,2 S:2,8) (L, G, T)
-Kicsi Dinók (E:121,8 ZS:1,4 T:0,2 F:1,1 CH:2,9 C:0,0 S:0,1) (L, T, Z, M, S)
-Petrezselymes burgonya (E:349,0 ZS:7,7 T:0,0 F:7,7 CH:60,1 C:0,1 S:0,5)
-Meggy, befőtt (E:72,1 ZS:0,0 T:0,0 F:0,5 CH:16,6 C:13,7 S:0,0)

S:3,0, E:679,0, ZS:20,6, T:0,2, F:11,4, CH:87,8, C:13,1, Ca:25,3

-Daragaluska leves (E:91,5 ZS:2,8 T:0,0 F:2,9 CH:13,1 C:0,0 S:2,0) (Z, G, T, L, O, M)
-Rakott karfiol (E:688,2 ZS:47,0 T:0,4 F:27,5 CH:33,2 C:6,0 S:2,1) (G, L, Z)
-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:3,9, E:787,0, ZS:43,2, T:1,1, F:29,3, CH:64,3, C:5,1, Ca:23,4

-Zöldborsóleves (E:96,5 ZS:2,5 T:0,1 F:4,5 CH:13,7 C:2,5 S:2,0) (G, L, T, Z, O, M)
-Csirkepaprikás (E:321,6 ZS:20,2 T:0,0 F:26,9 CH:6,6 C:2,0 S:2,0) (L, Z)
-Tésztaköret (E:425,0 ZS:9,4 T:0,9 F:12,7 CH:70,6 C:6,2 S:0,2) (G, T)

S:3,8, E:721,0, ZS:28,4, T:0,7, F:39,0, CH:74,3, C:8,9, Ca:14,2

-Babgulyás (E:545,2 ZS:25,5 T:0,1 F:25,5 CH:50,4 C:0,6 S:2,1) (Z, G, T, L, O, M)
-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)
-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:3,4, E:804,0, ZS:33,6, T:4,6, F:29,3, CH:92,5, C:0,8, Ca:60,0

Üzsonna

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

-Retek (E:6,0 ZS:0,0 T:0,0
F:0,5 CH:0,9 C:0,0 S:0,0)

-Teljes kiőrlésű zsemle
(E:129,8 ZS:0,6 T:0,3 F:4,1
CH:26,2 C:0,1 S:0,5) (G, F)

-Kenőmájas (E:153,0 ZS:13,4
T:6,5 F:6,0 CH:0,1 C:0,0
S:1,3) (L, O)

-Uborka (E:4,8 ZS:0,0 T:0,0
F:0,4 CH:0,7 C:0,0 S:0,0)

-Teljes kiőrlésű zsemle
(E:129,8 ZS:0,6 T:0,3 F:4,1
CH:26,2 C:0,1 S:0,5) (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)

-Túrós táska (E:371,6
ZS:19,7 T:9,7 F:8,3 CH:39,7
C:6,6 S:0,6)

-Kifli (E:133,1 ZS:1,1 T:0,5
F:3,8 CH:26,6 C:0,9 S:0,6)
(G, L, T)

-Dzsem Mini (E:264,0 ZS:0,5
T:0,0 F:0,5 CH:64,0 C:63,0
S:0,0)

S:0,0, E:200,0, ZS:9,6, T:0,0, F:7,4,
CH:20,3, C:0,0, Ca:13,2

S:1,3, E:237,0, ZS:9,6, T:4,6, F:8,5,
CH:26,9, C:0,1, Ca:7,2

S:0,7, E:199,0, ZS:4,9, T:3,0, F:7,6,
CH:30,3, C:1,6, Ca:4,5

S:0,6, E:372,0, ZS:19,7, T:9,7, F:8,3,
CH:39,7, C:6,6, Ca:0,0

S:0,6, E:397,0, ZS:1,6, T:0,5, F:4,3,
CH:90,6, C:63,9, Ca:0,0

Összesen

S:6,9, E:1 210,0, ZS:66,4, T:3,2, F:41,6,
CH:106,3, C:4,1, Ca:32,3

S:5,9, E:1 243,0, ZS:43,0, T:5,5, F:30,3,
CH:156,8, C:20,7, Ca:32,5

S:5,3, E:1 373,0, ZS:55,3, T:8,3, F:48,5,
CH:162,8, C:20,6, Ca:38,9

S:4,7, E:1 395,0, ZS:56,7, T:15,5,
F:57,3, CH:159,4, C:40,6, Ca:14,2

S:8,0, E:1 812,0, ZS:74,2, T:5,3, F:56,2,
CH:221,1, C:66,6, Ca:93,9

Jó étvágyat!

Jelmagyarázat:

S: só (g) E: energia (kcal) G: glutén, gabonák Z: zeller D: diófélék, mandula, pisztácia C: csillagfürt
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: szulfítok, kéndioxid

Allergén jelmagyarázat: