

Étlap

<i>Felsőiskolás</i> (11-14 év)	<i>Hétfő</i> 2025.06.09.	<i>Kedd</i> 2025.06.10.	<i>Szerda</i> 2025.06.11.	<i>Csütörtök</i> 2025.06.12.	<i>Péntek</i> 2025.06.13.
-----------------------------------	-----------------------------	----------------------------	------------------------------	---------------------------------	------------------------------

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)
 -Kolbászkрем (E:198,5 ZS:20,3 T:0,0 F:3,9 CH:0,2 C:0,1 S:0,8) (L)

S:1,5, E:355,0, ZS:20,8, T:0,3, F:7,8, CH:11,6, C:0,2, Ca:7,5

-Kefir (E:102,0 ZS:0,3 T:0,0 F:10,2 CH:13,8 C:0,0 S:0,0) (L)
 -Sokmagvas kifli (E:270,0 ZS:1,6 T:0,1 F:8,3 CH:0,0 C:0,1 S:0,9) (G, L, T)

S:0,9, E:372,0, ZS:1,9, T:0,1, F:18,5, CH:13,8, C:0,1, Ca:0,0

-Mézes tej (E:197,7 ZS:8,4 T:5,4 F:8,7 CH:21,9 C:21,9 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:412,0, ZS:18,3, T:9,8, F:11,2, CH:50,6, C:30,0, Ca:0,0

-Gyümölcsstea (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)
 -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)
 -Ketchup (E:30,9 ZS:0,1 T:0,0 F:0,4 CH:7,1 C:6,6 S:0,0)

S:1,6, E:327,0, ZS:12,8, T:0,7, F:10,4, CH:42,1, C:7,5, 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 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:382,0, ZS:11,2, T:6,1, F:12,7, CH:57,4, C:26,5, Ca:0,0

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)
 -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:2,3, E:779,0, ZS:28,3, T:5,0, F:32,4, CH:89,1, C:6,8, Ca:257,9

-Csibeleves (E:294,0 ZS:24,2 T:6,0 F:12,6 CH:6,3 C:0,4 S:2,4) (Z, G, L, T, O, M)
 -Finomfőzelék (E:291,5 ZS:10,9 T:0,0 F:8,7 CH:38,0 C:9,5 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:5,2, E:1010,0, ZS:59,9, T:6,0, F:40,0, CH:73,4, C:8,6, Ca:20,5

-Fokhagyma krémleves levesgyönggyel (E:242,5 ZS:15,0 T:0,0 F:4,0 CH:23,0 C:0,7 S:2,1) (G, L, T, Z, O, M)
 -Mexikói sertésragu (E:445,3 ZS:33,9 T:0,0 F:23,3 CH:8,7 C:0,0 S:1,0)
 -Kuskusz (E:112,0 ZS:0,2 T:0,4 F:3,8 CH:23,0 C:0,1 S:1,0)
 -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:3,0, E:657,0, ZS:39,2, T:0,4, F:27,4, CH:42,6, C:0,4, Ca:20,4

-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)
 -Rántott sajt (E:350,4 ZS:18,0 T:8,5 F:18,0 CH:28,8 C:1,2 S:1,8) (G, L, T)
 -Kukoricás rizs (E:420,8 ZS:7,7 T:0,1 F:8,2 CH:76,5 C:0,5 S:1,5) (G)
 -Tartármártás (E:214,3 ZS:21,0 T:0,0 F:1,1 CH:7,5 C:2,0 S:0,0) (T, M, L)

S:4,2, E:808,0, ZS:34,9, T:6,1, F:23,8, CH:98,1, C:4,7, Ca:13,1

-Frankfurti leves (E:403,4 ZS:27,5 T:0,0 F:13,6 CH:24,0 C:0,9 S:3,2) (G, L)
 -Túrós táskák (E:371,6 ZS:19,7 T:9,7 F:8,3 CH:39,7 C:6,6 S:0,6)
 -Alma (E:31,0 ZS:0,0 T:0,0 F:0,4 CH:0,7 C:0,0 S:0,0)
 -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:4,2, E:901,0, ZS:43,7, T:9,9, F:25,0, CH:92,7, C:7,5, Ca:45,4

Uzsonna

-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) -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) -Zöldpaprika (E:20,1 ZS:0,3 T:0,0 F:1,2 CH:3,1 C:0,0 S:0,0)	-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)	-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) -Paradicsom (E:11,5 ZS:0,1 T:0,0 F:0,5 CH:2,0 C:0,0 S:0,0)	-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) -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 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) -Zöldpaprika (E:20,1 ZS:0,3 T:0,0 F:1,2 CH:3,1 C:0,0 S:0,0)
---	---	--	--	--

S:1,9, E:500,0, ZS:31,7, T:0,3, F:21,9, CH:30,1, C:0,2, Ca:372,6	S:0,6, E:346,0, ZS:8,7, T:3,3, F:9,9, CH:56,4, C:8,9, Ca:0,0	S:1,5, E:325,0, ZS:18,3, T:2,7, F:10,7, CH:29,2, C:0,2, Ca:4,5	S:0,5, E:278,0, ZS:4,6, T:0,3, F:11,1, CH:46,2, C:13,1, Ca:0,0	S:0,7, E:206,0, ZS:5,1, T:3,0, F:8,2, CH:31,1, C:1,6, Ca:12,6
---	---	---	---	--

Összesen

S:5,6, E:1 635,0, ZS:80,8, T:5,5, F:62,1, CH:130,7, C:7,2, Ca:638,0	S:6,7, E:1 728,0, ZS:70,5, T:9,4, F:68,4, CH:143,6, C:17,6, Ca:20,5	S:5,2, E:1 395,0, ZS:75,8, T:12,9, F:49,4, CH:122,3, C:30,7, Ca:24,9	S:6,2, E:1 413,0, ZS:52,3, T:7,0, F:45,3, CH:186,4, C:25,2, Ca:13,1	S:5,7, E:1 489,0, ZS:60,0, T:19,0, F:45,8, CH:181,1, C:35,6, Ca:58,0
--	--	---	--	---

Jó étvágyat!

Jelmagyarázat:		Allergén jelmagyarázat:			
S: só (g)	E: energia (kcal)	G: glutén, gabonák	Z: zeller	D: diófélék, mandula, pisztácia	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: szezám	
C: cukor (g)	Ca: kalcium (mg)	F: földimogyoró	O: szója	K: szulfitok, kéndioxid	

Étlap

<i>Felsőiskolás</i> (11-14 év)	<i>Hétfő</i> 2025.06.16.	<i>Kedd</i> 2025.06.17.	<i>Szerda</i> 2025.06.18.	<i>Csütörtök</i> 2025.06.19.	<i>Péntek</i> 2025.06.20.
-----------------------------------	-----------------------------	----------------------------	------------------------------	---------------------------------	------------------------------

Tízórai

-Gyümölcsstea (E:40,2 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:10,1 C:0,0 S:0,0) (K)
 -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)
 -Főtt kemény tojás (E:68,0 ZS:4,8 T:0,0 F:5,4 CH:0,3 C:0,0 S:0,2) (T)
 -Delma MULTIVITAMIN (E:124,0 ZS:14,0 T:0,0 F:0,1 CH:0,1 C:0,1 S:0,0) (L)

S:0,7, E:327,0, ZS:18,0, T:0,7, F:6,7, CH:34,7, C:1,0, Ca:0,0

-Gyümölcsstea (E:40,2 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:10,1 C:0,0 S:0,0) (K)
 -Vajkrém (E:78,0 ZS:8,0 T:0,0 F:0,5 CH:0,4 C:0,5 S:0,0) (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)
 -Paradicsom (E:11,5 ZS:0,1 T:0,0 F:0,5 CH:2,0 C:0,0 S:0,0)

S:0,7, E:246,0, ZS:8,6, T:0,3, F:4,9, CH:13,8, C:0,6, Ca:4,5

-Karamellás Tej (E:204,0 ZS:8,4 T:5,4 F:8,7 CH:23,8 C:13,8 S:0,4) (L)
 -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:407,0, ZS:11,8, T:6,4, F:13,9, CH:61,1, C:17,2, Ca:0,0

-Gyümölcsstea (E:40,2 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:10,1 C:0,0 S:0,0) (K)
 -Tojásrántotta (E:142,2 ZS:12,8 T:0,0 F:5,4 CH:0,3 C:0,0 S:2,0) (T)
 -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)

S:2,7, E:299,0, ZS:13,3, T:0,3, F:9,3, CH:11,7, C:0,1, 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)
 -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:419,0, ZS:11,5, T:6,3, F:13,1, CH:65,2, C:33,9, Ca:3,5

Ebéd

-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)
 -Rizses hús pulykából (E:701,5 ZS:25,2 T:0,1 F:28,4 CH:84,8 C:1,9 S:2,3) (G, Z)
 -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:3,4, E:889,0, ZS:28,6, T:0,1, F:37,4, CH:111,6, C:2,0, Ca:30,5

-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)
 -Székelykáposzta (E:476,1 ZS:35,3 T:0,0 F:21,9 CH:15,3 C:0,9 S:1,5) (L, G)
 -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:610,0, ZS:33,4, T:0,7, F:24,6, CH:49,4, C:0,9, Ca:21,6

-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)
 -Kicsi Dínók (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)
 -Csemege uborka (E:12,0 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,0) (M)
 -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:2,8, E:536,0, ZS:9,3, T:0,3, F:11,8, CH:78,7, C:1,1, Ca:34,4

-Gulyásleves (E:486,2 ZS:34,3 T:0,0 F:20,7 CH:20,4 C:0,4 S:2,1) (Z)
 -Mini Meggyes rácsos (E:162,8 ZS:3,0 T:1,2 F:4,2 CH:29,3 C:6,5 S:0,4) (G, L, 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:2,5, E:714,0, ZS:34,0, T:1,9, F:25,8, CH:72,2, C:7,0, Ca:17,5

-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)
 -Tavaszi rizs (E:410,9 ZS:7,7 T:0,1 F:7,3 CH:75,1 C:1,5 S:1,5) (G)
 -Őszibarack, befőtt (E:72,0 ZS:0,0 T:0,0 F:0,4 CH:17,0 C:0,0 S:0,0)

S:3,7, E:881,0, ZS:28,1, T:5,4, F:24,8, CH:119,5, C:2,9, Ca:12,2

Üzsonna

-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)	-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) -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)	-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) -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)	-Sok magvas kifli (E:270,0 ZS:1,6 T:0,1 F:8,3 CH:0,0 C:0,1 S:0,9) (G, L, T) -Kockasajt (E:93,0 ZS:7,0 T:4,5 F:3,2 CH:4,3 C:2,5 S:0,4) (L)	-Sós pereg 5 dkg (E:200,1 ZS:4,6 T:2,4 F:5,3 CH:34,1 C:3,3 S:3,1) (G, L, T)
S:0,5, E:278,0, ZS:4,6, T:0,3, F:11,1, CH:46,2, C:13,1, Ca:0,0	S:1,4, E:242,0, ZS:10,6, T:5,0, F:8,3, CH:26,8, C:0,9, Ca:7,2	S:1,6, E:320,0, ZS:19,2, T:3,2, F:10,0, CH:27,0, C:1,0, Ca:0,0	S:1,1, E:316,0, ZS:5,1, T:2,4, F:9,9, CH:2,1, C:1,4, Ca:124,8	S:3,1, E:200,0, ZS:4,6, T:2,4, F:5,3, CH:34,1, C:3,3, Ca:0,0

Összesen

S:4,5, E:1 494,0, ZS:51,2, T:1,1, F:55,2, CH:192,5, C:16,1, Ca:30,5	S:5,5, E:1 098,0, ZS:52,6, T:6,0, F:37,7, CH:90,0, C:2,3, Ca:33,3	S:5,2, E:1 263,0, ZS:40,3, T:9,9, F:35,7, CH:166,8, C:19,3, Ca:34,4	S:6,3, E:1 330,0, ZS:52,5, T:4,6, F:44,9, CH:86,0, C:8,4, Ca:142,2	S:7,6, E:1 501,0, ZS:44,2, T:14,0, F:43,2, CH:218,7, C:40,0, Ca:15,7
--	--	--	---	---

Jó étvágyat!

Jelmagyarázat:		Allergén jelmagyarázat:			
S: só (g)	E: energia (kcal)	G: glutén, gabonák	Z: zeller	D: diófélék, mandula, pisztácia	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: szezám	
C: cukor (g)	Ca: kalcium (mg)	F: földimogyoró	O: szója	K: szulfitok, kén-dioxid	