

Felsőiskolás
(11-14 év)

Hétfő
2024.09.30.

Kedd
2024.10.01.

Szerda
2024.10.02.

Csütörtök
2024.10.03.

Péntek
2024.10.04.

Tízórai

-Gyümölcs tea
-Tejbedara (G, L)

S:0,0, E:763,0, ZS:7,7, T:0,3, F:27,0,
CH:140,3, C:45,0, Ca:0,6

-Gyümölcs tea
-Csirkemell sonka
-Margarin(Ewa)-20% (L)
-Korpás rúd (G, L)
-Görög joghurt kekszes (G, L, T, F, D)

S:3,1, E:433,0, ZS:8,2, T:1,9, F:20,7,
CH:66,8, C:9,1, Ca:13,2

-Kakaó (G, L)
-Rántotta (T)
-Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S)

S:2,1, E:697,0, ZS:17,4, T:2,1, F:23,1,
CH:65,5, C:23,0, Ca:118,9

-Tej (L, G)
-Kuglóf (G, L, T, K)

S:0,8, E:404,0, ZS:10,3, T:2,9, F:15,0,
CH:59,7, C:6,3, Ca:0,0

-Gyümölcs tea
-Bundás kenyér (G, T)

S:2,3, E:396,0, ZS:12,0, T:0,3, F:13,8,
CH:56,0, C:8,5, Ca:19,0

Ebéd

-Karalábéleves (G, T)
-Rántott sajt
-Főtt burgonya
-Majonéz (T, M)

S:0,1, E:413,0, ZS:6,2, T:0,1, F:11,2,
CH:71,9, C:6,3, Ca:59,3

-Bográcsgulyás (G, L, T, O, M, S, K)
-Rizsfelfújít (T, L, G, Z, M)
-Vanília sodó (L)

S:0,0, E:940,0, ZS:27,2, T:0,4, F:38,5,
CH:125,2, C:20,8, Ca:40,2

-Rántott leves (Z, M, G)
-Vadas tokány (M, G, L, T, O, S, K, Z)
-Tészta köret (G)

S:0,9, E:1 086,0, ZS:37,3, T:5,0, F:40,3,
CH:138,9, C:15,3, Ca:0,1

-Daragaluska leves (G, T, O, M, Z)
-Lencsefőzelék (G, L, T, O, M, S, K)
-Sült kolbász

S:2,1, E:1 087,0, ZS:54,7, T:3,4, F:42,4,
CH:90,8, C:6,5, Ca:75,5

-Húsleves (Z)
-Főtt hús
-Párolt rizs
-Meggy mártás (G, L)

S:1,6, E:1 334,0, ZS:35,9, T:3,7, F:98,3,
CH:141,4, C:32,5, Ca:11,6

Uzsonna

-Dörmi csokoládés krémmel töltött piskóta (G, L, T, O, D)

S:0,6, E:394,0, ZS:16,0, T:3,0, F:5,0,
CH:60,0, C:29,0, Ca:0,0

-Kópé felvágott (O)
-Margarin(Ewa)-20% (L)
-Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S)
-Oikos ÉDES KETTES (L)
-Nádudvari gyümölcs joghurt (L)

S:2,4, E:415,0, ZS:12,2, T:4,6, F:18,4,
CH:52,9, C:21,6, Ca:114,5

-Natúr vajkrém
-Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S)
-Kópé felvágott (O)
-Vörösfonya tea

S:3,1, E:467,0, ZS:17,4, T:2,8, F:18,1,
CH:55,0, C:6,2, Ca:203,8

-Kakaós piskóta szelet (G, L, T, F, O, D)
-Narancslé-100%

S:0,5, E:442,0, ZS:13,0, T:5,6, F:0,0,
CH:73,8, C:51,8, Ca:0,0

-Szeletelt trappista sajt (L)
-Margarin(Ewa)-20% (L)
-Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S)
-Zöldpaprika

S:2,5, E:409,0, ZS:19,5, T:10,3, F:22,8,
CH:32,8, C:3,7, Ca:474,5

Összesen

S:0,7, E:1 570,0, ZS:29,9, T:3,4, F:43,2,
CH:272,1, C:80,4, Ca:59,9

S:5,5, E:1 788,0, ZS:47,7, T:7,0, F:77,7,
CH:244,9, C:51,5, Ca:167,8

S:6,1, E:2 250,0, ZS:72,1, T:9,8, F:81,5,
CH:259,3, C:44,5, Ca:322,7

S:3,3, E:1 934,0, ZS:78,0, T:12,0,
F:57,4, CH:224,3, C:64,6, Ca:75,5

S:6,4, E:2 139,0, ZS:67,3, T:14,3,
F:134,9, CH:230,3, C:44,7, Ca:505,1

Jó étvágyat!

Jelmagyarázat:

S: só (g)
ZS: zsír (g)
F: fehérje (g)
C: cukor (g)

E: energia (kcal)
T: telített zsírsav (g)
CH: szénhidrát (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: szezám
K: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek

Felsőiskolás (11-14 év)	Hétfő 2024.10.07.	Kedd 2024.10.08.	Szerda 2024.10.09.	Csütörtök 2024.10.10.	Péntek 2024.10.11.
Tízórai	-Tej (L) -Csokoládés gabonagolyó (G, L, F, O, D, S)	-Erdei gyümölcsös tea -Hot dog (G, T, M)	-Tejeskávé (L, G) -Soproni felvágott (G) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S)	-Citromos tea -Kenőmájás (O, M) -Korpás zsemle (G) -Zöldpaprika	-pöttyös kakaó 200ml (L) -Fonott kalács (G, L, T)
	S:0,6, E:476,0, ZS:9,3, T:4,6, F:12,4, CH:84,1, C:43,0, Ca:300,0	S:2,5, E:538,0, ZS:22,6, T:1,7, F:16,7, CH:65,7, C:12,8, Ca:24,3	S:2,3, E:540,0, ZS:25,3, T:6,4, F:21,2, CH:54,1, C:27,2, Ca:474,6	S:2,3, E:384,0, ZS:11,5, T:4,7, F:14,2, CH:53,6, C:4,4, Ca:5,5	S:0,9, E:350,0, ZS:7,3, T:4,7, F:12,1, CH:37,3, C:21,1, Ca:220,9
Ebéd	-Tárkonyos csirkeraguleves (G, L, T, O, M, S, K, D) -Nudli mákos (G, T) -Alma	-Gombaleves (G, T) -Csirkepaprikás (L) -Tészta köret (G, T) -Banán	-Májgaluskaleves (T, G, Z, M) -Sárgaborsó főzelék (G, Z, M, L, T, O, S, K) -Fokhagymás aprópecsenye (Z, M)	-Karfiolkrém leves (L, G, T, O, M, S, K) -Panírozott halrúd (G, L, T, Z, R, O, M, P) -Hagymás tört burgonya (Z, M)	-Őszi zöldségleves (Z, M, G, T) -Csilis bab (G, O, D, S)
	S:0,8, E:1 187,0, ZS:23,0, T:3,6, F:26,5, CH:107,3, C:19,0, Ca:44,3	S:2,8, E:875,0, ZS:29,5, T:3,8, F:54,6, CH:113,2, C:23,0, Ca:207,6	S:1,8, E:770,0, ZS:30,7, T:0,1, F:50,3, CH:69,7, C:3,8, Ca:271,4	S:3,4, E:1 303,0, ZS:55,9, T:7,5, F:33,8, CH:156,9, C:12,6, Ca:106,7	S:0,0, E:838,0, ZS:18,7, T:0,7, F:50,1, CH:101,5, C:6,5, Ca:32,8
Uzsonna	-Oikos ÉDES KETTES (L)	-Magyaros vajkrém (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S)	-Kockasajt (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) -Zöldpaprika	-Happy Day100%multivitamin -Fokhagymás tejfölös kifli (G, L, O)	-Lotti tejszelet (L) -Narancs
	S:0,0, E:1,0, ZS:0,1, T:0,0, F:0,0, CH:0,2, C:0,1, Ca:0,0	S:1,4, E:243,0, ZS:8,8, T:4,4, F:6,2, CH:31,1, C:4,1, Ca:115,2	S:2,6, E:256,0, ZS:7,3, T:2,4, F:10,6, CH:34,1, C:3,8, Ca:1 112,7	S:0,1, E:334,0, ZS:2,1, T:0,6, F:2,4, CH:72,6, C:67,1, Ca:0,0	S:0,0, E:62,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,9, CH:18,0, C:13,5, Ca:0,0
Összesen	S:1,4, E:1 664,0, ZS:32,4, T:8,2, F:38,9, CH:191,5, C:62,1, Ca:344,3	S:6,7, E:1 656,0, ZS:60,9, T:9,9, F:77,4, CH:209,9, C:39,9, Ca:347,0	S:6,7, E:1 566,0, ZS:63,2, T:9,0, F:82,1, CH:158,0, C:34,8, Ca:1 858,6	S:5,8, E:2 021,0, ZS:69,6, T:12,9, F:50,3, CH:283,1, C:84,1, Ca:112,3	S:0,9, E:1 250,0, ZS:26,0, T:5,4, F:63,1, CH:156,8, C:41,0, Ca:253,8

Jó étvágyat!

Jelmagyarázat:

S: só (g)
ZS: zsír (g)
F: fehérje (g)
C: cukor (g)

E: energia (kcal)
T: telített zsírsav (g)
CH: szénhidrát (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: szezám
K: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek