

Felsőiskolás

(11-14 év)

Hétfő

2025.01.20.

Kedd

2025.01.21.

Szerda

2025.01.22.

Csütörtök

2025.01.23.

Péntek

2025.01.24.

Ebéd

-Őszi zöldségleves (Z, M, G, T)  
 -Kelkáposzta főzelék (G, Z, M)  
 -Fokhagymás aprópecsenye (Z, M)

S:1,8, E:617,0, ZS:30,1, T:0,1, F:33,3,  
 CH:49,0, C:5,5, Ca:143,4

-Paradicsomleves (G, T)  
 -Párizsi szelet (G, T, L)  
 -Párolt rizs

S:1,8, E:2 218,0, ZS:53,2, T:1,0, F:99,9,  
 CH:310,5, C:130,3, Ca:59,6

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

S:2,0, E:976,0, ZS:31,1, T:3,0, F:38,4,  
 CH:137,9, C:17,9, Ca:101,7

-Almaleves (L, G)  
 -Borsos tokány (Z, M, G, L, T, O, S, K)  
 -Főtt burgonya

S:2,3, E:627,0, ZS:19,4, T:2,8, F:29,2,  
 CH:72,4, C:7,3, Ca:86,4

-Gombaleves (G, T)  
 -Nudli mákos (G, T)  
 -Narancs

S:0,8, E:1 033,0, ZS:17,9, T:0,9, F:12,7,  
 CH:96,5, C:29,9, Ca:14,6

Összesen

S:1,8, E:617,0, ZS:30,1, T:0,1, F:33,3,  
 CH:49,0, C:5,5, Ca:143,4

S:1,8, E:2 218,0, ZS:53,2, T:1,0, F:99,9,  
 CH:310,5, C:130,3, Ca:59,6

S:2,0, E:976,0, ZS:31,1, T:3,0, F:38,4,  
 CH:137,9, C:17,9, Ca:101,7

S:2,3, E:627,0, ZS:19,4, T:2,8, F:29,2,  
 CH:72,4, C:7,3, Ca:86,4

S:0,8, E:1 033,0, ZS:17,9, T:0,9, F:12,7,  
 CH:96,5, C:29,9, Ca:14,6

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  
 L: laktóz, tej, tejtermékek R: rákfélék M: mustár C: csillagfűrt  
 T: tojás, fehérje H: halak S: szezám  
 F: földimogyoró O: szója K: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfűrt  
 P: puhatestűek

Felsőiskolás

(11-14 év)

Hétfő

2025.01.27.

Kedd

2025.01.28.

Szerda

2025.01.29.

Csütörtök

2025.01.30.

Péntek

2025.01.31.

Ebéd

-Tarhonyaleves (Z, M, G, T)  
 -Parajfőzelék (L, G)  
 -Főtt tojás (T)  
 -1/2 adag burgonya

S:1,0, E:591,0, ZS:13,6, T:1,4, F:23,2,  
 CH:86,3, C:8,8, Ca:148,2

-Burgonyakrémleves (Z, G)  
 -Stefánia vagdalt (G, L, T, O,  
 M, S, K)  
 -Párolt rizs

S:4,6, E:934,0, ZS:21,9, T:1,1, F:36,8,  
 CH:143,8, C:2,4, Ca:37,6

-Szárzabb leves csipetkével  
 (Z, M, G, L, T, O, S, K)  
 -Almás Fahéjas Gombóc (G)

S:0,3, E:238,0, ZS:11,8, T:0,8, F:7,5,  
 CH:24,5, C:3,6, Ca:8,4

-Húsleves (Z, G, L, T, O, M,  
 S, K)  
 -Főtt hús  
 -Párolt rizs  
 -Meggy mártás (G, L, T, Z,  
 O, M, S)

S:1,7, E:1 212,0, ZS:39,6, T:2,5, F:85,3,  
 CH:136,6, C:32,8, Ca:101,9

Összesen

S:1,0, E:591,0, ZS:13,6, T:1,4, F:23,2,  
 CH:86,3, C:8,8, Ca:148,2

S:4,6, E:934,0, ZS:21,9, T:1,1, F:36,8,  
 CH:143,8, C:2,4, Ca:37,6

S:0,3, E:238,0, ZS:11,8, T:0,8, F:7,5,  
 CH:24,5, C:3,6, Ca:8,4

S:1,7, E:1 212,0, ZS:39,6, T:2,5, F:85,3,  
 CH:136,6, C:32,8, Ca:101,9

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

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  
 L: laktóz, tej, tejtermékek R: rákfélék M: mustár C: csillagfűrt  
 T: tojás, fehérje H: halak S: szezám  
 F: földimogyoró O: szója K: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfűrt  
 P: puhatestűek