

| <i>Felsőiskolás</i> (11-14 év) | <i>Hétfő</i> 2025.01.20. | <i>Kedd</i> 2025.01.21. | <i>Szerda</i> 2025.01.22. | <i>Csütörtök</i> 2025.01.23. | <i>Péntek</i> 2025.01.24. |
|-----------------------------------|---|---|---|--|--|
| <i>Tízórai</i> | -Erdei gyümölcsös tea -Sertéspárizsi (O) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) | -Tej (L) -Kuglóf (G, L, T, K) | -Málna-csipke Tea -Olasz felvágott (O) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) | -Meggy-berkenye Tea -Tonhalkrém (H, L) -Korpás rúd (G) | -Citromos tea -Tojáskrém (T, L, M, Z) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) |
| | S:6,3, E:760,0, ZS:51,4, T:19,5, F:34,7, CH:41,5, C:12,2, Ca:114,9 | S:0,7, E:380,0, ZS:13,6, T:7,2, F:14,0, CH:49,3, C:17,8, Ca:300,0 | S:3,4, E:399,0, ZS:19,5, T:1,3, F:13,4, CH:38,3, C:11,7, Ca:114,7 | S:1,6, E:419,0, ZS:13,0, T:2,8, F:18,4, CH:55,5, C:9,8, Ca:0,8 | S:2,4, E:430,0, ZS:23,5, T:7,1, F:16,6, CH:34,9, C:7,4, Ca:135,0 |
| <i>Ebéd</i> | -Őszi zöldségleves (Z, M, G, T) -Kelkáposzta főzelék (G, Z, M) -Fokhagymás aprópecsenye (Z, M) | -Paradicsomleves (G, T) -Párizsi szelet (G, T, L) -Párolt rizs | -Karatéleves (G, T) -Vadas tokány (L, G, M, Z, T, O, S, K) -Tészta köret (G, T) | -Almaleves (L, G) -Borsos tokány (Z, M, G, L, T, O, S, K) -Főtt burgonya | -Gombaleves (G, T) -Nudli mákos (G, T) |
| | 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:218,0, ZS:53,2, T:1,0, F:99,9, CH:310,5, C:130,3, Ca:59,6 | S:2,0, E:898,0, ZS:30,9, T:3,0, F:38,0, CH:117,2, C:17,9, Ca:85,9 | 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:972,0, ZS:17,9, T:0,9, F:11,8, CH:78,5, C:16,4, Ca:14,6 |
| <i>Uzsonna</i> | -Jogobella gyümölcsös ivójoghurt (L) | -Natúr sajtkrém (L) -Rozskenyér (G) | -Zala felvágott -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) | -Csemege szalámi (O) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Rozskenyér (G) | -Kenőmájas (O, M) -Korpás zsemle (G) |
| | S:0,1, E:80,0, ZS:1,0, T:0,0, F:2,4, CH:14,4, C:0,7, Ca:97,7 | S:0,2, E:219,0, ZS:3,4, T:1,8, F:7,3, CH:38,7, C:1,2, Ca:100,0 | S:1,3, E:453,0, ZS:30,4, T:1,3, F:10,4, CH:29,8, C:3,9, Ca:114,5 | S:0,1, E:311,0, ZS:11,1, T:0,9, F:13,2, CH:37,7, C:0,6, Ca:10,8 | S:2,3, E:348,0, ZS:11,3, T:4,7, F:12,5, CH:47,4, C:1,5, Ca:5,0 |
| <i>Összesen</i> | S:8,2, E:1457,0, ZS:82,5, T:19,6, F:70,4, CH:104,9, C:18,4, Ca:355,9 | S:2,7, E:817,0, ZS:70,2, T:10,0, F:121,3, CH:398,5, C:149,4, Ca:459,6 | S:6,7, E:1750,0, ZS:80,8, T:5,6, F:61,9, CH:185,3, C:33,5, Ca:315,2 | S:4,0, E:1357,0, ZS:43,5, T:6,5, F:60,8, CH:165,6, C:17,7, Ca:98,0 | S:5,5, E:1751,0, ZS:52,6, T:12,7, F:40,8, CH:160,8, C:25,3, Ca:154,6 |

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: szulfidok, kéndioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek

| <i>Felsőiskolás</i> (11-14 év) | <i>Hétfő</i> 2025.01.27. | <i>Kedd</i> 2025.01.28. | <i>Szerda</i> 2025.01.29. | <i>Csütörtök</i> 2025.01.30. | <i>Péntek</i> 2025.01.31. |
|-----------------------------------|---|--|--|---|--|
| <i>Tízórai</i> | -Tej (L) -Lekváros kenyér (G, L) S:0,3, E:256,0, ZS:11,7, T:6,4, F:10,1, CH:27,2, C:11,9, Ca:306,5 | -Epres tea -Natúr vajkrém -Korpás zsemle (G) S:1,2, E:350,0, ZS:9,0, T:0,2, F:9,0, CH:56,3, C:1,4, Ca:3,7 | -Birsalma-eper tea -Körözött (L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) S:2,9, E:380,0, ZS:13,2, T:7,6, F:21,6, CH:42,3, C:15,7, Ca:213,1 | -Tej (L) -Kakaócsiga (G, L, T) S:0,4, E:618,0, ZS:30,7, T:4,3, F:14,9, CH:71,9, C:32,2, Ca:300,0 | |
| <i>Ebéd</i> | -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 -Meggy mártás (G, L, T, Z, O, M, S) -Párolt rizs 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 | |
| <i>Uzsonna</i> | -Gépsonka -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) S:1,3, E:329,0, ZS:15,4, T:1,3, F:14,4, CH:29,8, C:3,4, Ca:126,7 | -Alma -Túró Rudi (L, F, O, D) S:0,1, E:435,0, ZS:18,3, T:13,0, F:10,4, CH:59,7, C:37,0, Ca:95,8 | -Szeletelt trappista sajt (L) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) S:2,5, E:391,0, ZS:19,2, T:10,3, F:21,8, CH:30,1, C:3,7, Ca:474,5 | -Fokhagymás tejfölös kifli (G, L, O) S:0,0, E:34,0, ZS:1,5, T:0,0, F:0,6, CH:4,2, C:1,1, Ca:0,0 | |
| <i>Összesen</i> | S:2,7, E:1 175,0, ZS:40,7, T:9,1, F:47,6, CH:143,2, C:24,1, Ca:581,4 | S:5,9, E:1 719,0, ZS:49,2, T:14,3, F:56,2, CH:259,8, C:40,8, Ca:137,0 | S:5,8, E:1 009,0, ZS:44,2, T:18,7, F:50,9, CH:96,9, C:22,9, Ca:696,0 | S:2,1, E:1 864,0, ZS:71,8, T:6,7, F:100,7, CH:212,7, C:66,2, Ca:401,9 | 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)
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