

<i>Felsőiskolás</i> (11-14 év)	<i>Hétfő</i> 2025.01.06.	<i>Kedd</i> 2025.01.07.	<i>Szerda</i> 2025.01.08.	<i>Csütörtök</i> 2025.01.09.	<i>Péntek</i> 2025.01.10.
<i>Tízórai</i>	-Erdei gyümölcsös tea -Sajtos párizsi -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S)	-Epres tea -Rántotta (T)	-Kakaó (L) -Fonott kalács (G, L, T)	-Citromos tea -Tejbedara (L, G)	-Birsalma-eper tea -Főtt virsli (M, L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S)
	S:1,3, E:287,0, ZS:9,9, T:1,3, F:9,2, CH:37,0, C:10,4, Ca:189,3	S:0,0, E:95,0, ZS:4,0, T:0,0, F:4,6, CH:9,2, C:8,3, Ca:1,2	S:0,7, E:426,0, ZS:14,1, T:7,5, F:15,1, CH:58,0, C:25,7, Ca:327,1	S:0,7, E:762,0, ZS:13,8, T:8,2, F:24,7, CH:132,1, C:61,6, Ca:560,8	S:1,5, E:5 724,0, ZS:495,9, T:2,1, F:232,0, CH:40,4, C:12,5, Ca:173,1
<i>Ebéd</i>	-Lencsegulyás (G, T) -Mákos metélt (G, T, L) -Alma	-Daragaluska leves (G, T, Z) -Zöldborsófőzelék (G, L) -Fasírt golyó (T)	-Gyümölcsleves (L, G) -Panírozott halrúd (G, L, T, Z, R, O, M, P) -Zöldséges Kuskusz (G)	-Karalábéleves (G, T) -Bolognai spagetti (G, T, L, O, M, S, Z)	-Brokkolikrém leves (L, G, Z, M, T, O, S, K) -Kukoricás csirkeragu (Z, M, G) -Párolt rizs
	S:1,5, E:1 145,0, ZS:39,4, T:3,3, F:47,5, CH:144,4, C:21,6, Ca:134,2	S:1,1, E:661,0, ZS:26,6, T:0,2, F:34,7, CH:66,6, C:10,6, Ca:1,1	S:3,2, E:1 153,0, ZS:42,6, T:5,5, F:26,1, CH:116,6, C:24,8, Ca:39,3	S:1,2, E:1 686,0, ZS:33,7, T:3,1, F:75,3, CH:253,3, C:117,9, Ca:152,3	S:1,9, E:1 075,0, ZS:36,3, T:5,0, F:47,6, CH:136,3, C:9,7, Ca:143,9
<i>Uzsonna</i>	-Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) -Zöldpaprika	-Csemege szalámi (O) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Korpás zsemle (G)	-Natúr vajkrém -Korpás rúd (G)	-Csirkemell sonka -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S)	-Nádudvari gyümölcs joghurt (L)
	S:1,3, E:221,0, ZS:5,7, T:1,3, F:7,2, CH:32,5, C:3,4, Ca:114,5	S:1,3, E:366,0, ZS:11,5, T:1,1, F:15,9, CH:47,2, C:1,7, Ca:10,8	S:1,2, E:313,0, ZS:9,0, T:0,2, F:8,9, CH:47,4, C:1,4, Ca:2,5	S:2,7, E:270,0, ZS:8,1, T:1,3, F:15,5, CH:31,0, C:3,4, Ca:125,5	S:0,1, E:135,0, ZS:1,8, T:1,3, F:5,8, CH:21,6, C:18,0, Ca:0,0
<i>Összesen</i>	S:4,1, E:1 653,0, ZS:55,0, T:5,9, F:63,9, CH:214,0, C:35,3, Ca:438,1	S:2,4, E:1 121,0, ZS:42,1, T:1,3, F:55,2, CH:123,0, C:20,7, Ca:13,1	S:5,1, E:1 893,0, ZS:65,7, T:13,2, F:50,1, CH:222,0, C:51,9, Ca:368,9	S:4,6, E:2 718,0, ZS:55,6, T:12,7, F:115,6, CH:416,5, C:182,9, Ca:838,6	S:3,6, E:6 934,0, ZS:534,0, T:8,4, F:285,3, CH:198,3, C:40,2, Ca:316,9

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

Felsőiskolás

(11-14 év)

Hétfő

2025.01.13.

Kedd

2025.01.14.

Szerda

2025.01.15.

Csütörtök

2025.01.16.

Péntek

2025.01.17.

Tízórai

-Szilvás tea
-Kópé felvágott (O)
-Margarin(Ewa)-20% (L)
-Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S)

S:2,3, E:309,0, ZS:10,4, T:3,3, F:12,7,
CH:38,3, C:10,5, Ca:114,9

-Tej (L)
-Briós (G, L, T)

S:0,0, E:486,0, ZS:14,5, T:4,3, F:17,0,
CH:69,3, C:11,5, Ca:300,0

-Málna tea
-Pulykamell sonka (G)
-Margarin(Ewa)-20% (L)
-Rozskenyér (G)

S:2,4, E:350,0, ZS:8,7, T:1,0, F:6,2,
CH:46,7, C:7,8, Ca:2,2

-Vörösfonya tea
-Kenőmájás (O, M)
-Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S)

S:2,3, E:325,0, ZS:13,6, T:5,2, F:11,2,
CH:38,4, C:11,5, Ca:118,1

-Meggyes tea
-Fahéjas zabkása (L, G)

S:0,0, E:252,0, ZS:6,8, T:2,8, F:9,0,
CH:41,9, C:22,4, Ca:180,4

Ebéd

-Csontleves (Z, M)
-Szárzabb főzelék (L, G, T, O, M, S, K)
-Sertéspörkölt (G)

S:1,3, E:645,0, ZS:21,8, T:2,0, F:36,0,
CH:73,7, C:4,9, Ca:49,9

-Májgaluskaleves (T, G, Z, M)
-Káposztás tészta (G)

S:1,0, E:633,0, ZS:18,1, T:0,7, F:26,0,
CH:81,7, C:7,3, Ca:78,8

-Erőleves (Z, M, G, T)
-Paradicsomos húsgombóc (T, G)
-Főtt burgonya

S:1,6, E:1 177,0, ZS:18,9, T:0,3, F:49,4,
CH:190,4, C:69,1, Ca:66,2

-Tárkonyos csirkeraguleves (G, L, T, O, M, S, K, D)
-Burgonyás tészta (G, Z, M)
-Cékla

S:1,9, E:767,0, ZS:18,6, T:3,5, F:30,6,
CH:108,3, C:17,7, Ca:66,0

-Tojásleves (T, G, Z, M, L, O, S, K)
-Rakott karfiol (L, Z, M)

S:1,0, E:420,0, ZS:29,4, T:2,2, F:19,8,
CH:21,2, C:7,8, Ca:92,0

Uzsonna

-Pulykamell sonka (G)
-Margarin(Ewa)-20% (L)
-Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S)

S:3,6, E:310,0, ZS:10,0, T:1,3, F:6,2,
CH:31,3, C:3,4, Ca:114,5

-Magyaros vajkrém (L)
-Korpás zsemle (G)

S:1,4, E:304,0, ZS:7,4, T:4,2, F:8,4,
CH:48,3, C:2,1, Ca:2,5

-Krémtúró, mazsolás, vaniliás (L)

S:0,0, E:228,0, ZS:8,8, T:0,0, F:15,1,
CH:20,6, C:14,8, Ca:60,3

-Sonkás pizza szelet (G, L, T, Z, O, M)

S:1,1, E:163,0, ZS:6,2, T:1,3, F:5,4,
CH:20,8, C:2,2, Ca:0,0

-Kockasajt (L)
-Csavart kifli

S:2,3, E:354,0, ZS:7,3, T:3,3, F:3,4,
CH:58,6, C:2,6, Ca:1 000,0

Összesen

S:7,2, E:1 264,0, ZS:42,2, T:6,6, F:54,8,
CH:143,3, C:18,7, Ca:279,2

S:2,4, E:1 424,0, ZS:40,0, T:9,1, F:51,4,
CH:199,4, C:20,9, Ca:381,3

S:4,0, E:1 756,0, ZS:36,5, T:1,3, F:70,7,
CH:257,7, C:91,7, Ca:128,7

S:5,3, E:1 256,0, ZS:38,4, T:10,0,
F:47,2, CH:167,5, C:31,3, Ca:184,0

S:3,3, E:1 026,0, ZS:43,5, T:8,3, F:32,2,
CH:121,8, C:32,9, Ca:1 272,4

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
L: laktóz, tej, tejtermékek
T: tojás, fehérje
F: földimogyoró

Z: zeller
R: rákfélék
H: halak
O: szója

D: diófélék, mandula, pisztácia
M: mustár
S: szezámag
K: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek