

Felsőiskolás

(11-14 év)

Hétfő

2024.05.06.

Kedd

2024.05.07.

Szerda

2024.05.08.

Csütörtök

2024.05.09.

Péntek

2024.05.10.

Tízórai

-Erdei gyümölcs tea
-hosszú zsemle (G)
-Tojáskrém * (T)

S:1,0, E:361,0, ZS:12,7, T:0,8, F:20,2,
CH:66,0, C:0,2, Ca:35,3

-Tej# (L)
-Croissant * (G, L, T, O)

S:1,1, E:600,0, ZS:37,1, T:15,1, F:19,7,
CH:52,0, C:14,9, Ca:400,0

-Tea
-teljes kiőrlésű kifli (G, L)
-Kocka sajt * (L)
-Fehér paprika *

S:0,6, E:310,0, ZS:11,3, T:5,4, F:9,5,
CH:46,0, C:3,0, Ca:309,3

-Tejeskávés# (L)
-Briós * (G, L, T)

S:0,4, E:252,0, ZS:9,2, T:3,3, F:11,2,
CH:38,5, C:21,7, Ca:400,0

-Narancslé 100 %
-Kifli *
-Paradicsomos
harcsapástétom * (H)

S:1,1, E:272,0, ZS:15,9, T:2,3, F:7,5,
CH:25,3, C:4,9, Ca:9,7

Ebéd

-Palóc leves# (Z, S, L)
-Grízteszta# (G)

S:0,6, E:955,0, ZS:36,9, T:3,3, F:26,5,
CH:126,1, C:35,9, Ca:109,0

-Májgaluska leves# (T, G, Z, S)
-Főtt hús#
-Almafőzelék * (G, L)

S:0,7, E:598,0, ZS:22,7, T:0,9, F:34,6,
CH:60,3, C:18,4, Ca:98,2

-Magyaros burgonyaleves# (Z, S)
-Rakott karfiol# (L, G, T, Z, M)
-Túró Rudi *

S:0,9, E:620,0, ZS:30,7, T:5,6, F:28,5,
CH:53,5, C:15,2, Ca:85,7

-Karábékremleves# (G, F, Z, L, S)
-Gombás csirkecomb# (G)
-Párolt rizs#
-Uborkasaláta#

S:2,1, E:715,0, ZS:28,0, T:4,5, F:36,4,
CH:77,0, C:1,6, Ca:115,4

-Frankfurti leves# (Z, S, G, L)
-Szilvalekvárral töltött
gombóc # (G, L, T)

S:1,9, E:798,0, ZS:25,0, T:5,4, F:22,0,
CH:120,2, C:13,7, Ca:79,5

Uzsonna

-teljes kiőrlésű kifli (G, L)
-Magyaros vajkrém * (L)
-Paprika *

S:0,4, E:246,0, ZS:8,0, T:0,0, F:6,4,
CH:34,2, C:0,0, Ca:2,5

-Teljes kiőrlésű zsemle (G, L)
-Sajtos párizsi (L)
-Friss zöldség

S:0,3, E:202,0, ZS:8,9, T:1,0, F:7,3,
CH:25,7, C:0,1, Ca:66,1

-Kifli *
-Gyümölcs joghurt * (L)

S:0,4, E:195,0, ZS:4,2, T:2,8, F:6,4,
CH:33,8, C:16,0, Ca:131,8

-Kornspitz (G, O)
-Zöldséges felvágott *
-Fehér paprika *

S:0,3, E:286,0, ZS:7,9, T:1,1, F:10,1,
CH:45,7, C:0,2, Ca:8,4

-Teljes kiőrlésű zsemle (G, L)
-Sajt szelet * (L)
-Uborka *

S:1,0, E:290,0, ZS:14,8, T:7,2, F:16,3,
CH:25,2, C:0,3, Ca:273,3

Összesen

S:2,0, E:1 563,0, ZS:57,5, T:4,1, F:53,1,
CH:226,2, C:36,1, Ca:146,8

S:2,1, E:1 400,0, ZS:68,7, T:17,0,
F:61,6, CH:137,9, C:33,3, Ca:564,3

S:1,9, E:1 124,0, ZS:46,3, T:13,8,
F:44,4, CH:133,3, C:34,2, Ca:526,8

S:2,8, E:1 253,0, ZS:45,0, T:8,9, F:57,6,
CH:161,1, C:23,5, Ca:523,8

S:4,0, E:1 359,0, ZS:55,7, T:14,9,
F:45,8, CH:170,7, C:18,9, Ca:362,5

Készítette: Szekér Nikolett
élelmezésvezető

Jóváhagyta: Szabó Gabriella intézményvezető
Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

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: szezámag
C: cukor (g) Ca: kalcium (mg) F: földimogyoró O: szója K: szulfitok, kéndioxid

Felsőiskolás

(11-14 év)

Hétfő

2024.05.13.

Kedd

2024.05.14.

Szerda

2024.05.15.

Csütörtök

2024.05.16.

Péntek

2024.05.17.

Tízórai

-Gyümölcs tea *
-teljes kiőrlésű kifli (G, L)
-Körözött túró# (L)

S:0,7, E:293,0, ZS:8,4, T:2,2, F:13,0,
CH:44,4, C:3,3, Ca:64,9

-Almalé 100% #
-Hamburger # (G)

S:0,9, E:480,0, ZS:26,6, T:10,8, F:24,9,
CH:39,1, C:34,0, Ca:37,2

-Kakaó# (O, L)
-Teljes kiőrlésű áfonyás párna
(G, O, S)

S:1,0, E:488,0, ZS:24,0, T:11,1, F:13,3,
CH:59,3, C:26,0, Ca:400,9

-Vaníliás tej # (L)
-Kuglóf *

S:0,3, E:418,0, ZS:13,1, T:2,5, F:15,5,
CH:66,2, C:11,8, Ca:437,9

-Gyümölcs tea mézzel
-Teljes kiőrlésű zsemle (G, L)
-Zala felvágott *

S:1,0, E:279,0, ZS:10,8, T:3,4, F:10,7,
CH:36,7, C:12,3, Ca:16,5

Ebéd

-Zöldség leves# (G, T, Z, S)
-Spagetti carbonara# (G, T,
L)
-Balaton szelet

S:2,2, E:730,0, ZS:29,6, T:7,3, F:29,2,
CH:87,8, C:5,6, Ca:326,0

-Húsgombóc leves# (Z, S, T,
G)
-Főtt tojás * (T)
-Spenót főzelék# (L, G)
-Félbarna kenyér * (G, L)

S:1,8, E:607,0, ZS:24,3, T:1,0, F:27,3,
CH:66,1, C:0,5, Ca:234,9

-Lebbencs leves# (G, T, Z, S)
-Bácskai rizses hús#
-Vitamin saláta#

S:1,3, E:648,0, ZS:17,6, T:1,2, F:32,6,
CH:87,9, C:2,7, Ca:82,5

-Alma leves# (G, L)
-Paprikáshal (H, G)
-Burgonya püré# (Z, S, L)
-Paradicsom saláta

S:0,8, E:1 057,0, ZS:68,8, T:26,9,
F:25,1, CH:86,7, C:2,2, Ca:200,3

-Babgulyás # (Z, S, G, T)
-Kapos-túrós pite# (L, T, G)
-Gyümölcs *

S:0,8, E:1 356,0, ZS:41,7, T:7,3, F:60,2,
CH:182,1, C:9,6, Ca:513,5

Uzsonna

-Zsemle# (G)
-Paprikás diákcsemege (O)
-Uborka *

S:0,9, E:114,0, ZS:9,6, T:3,2, F:5,0,
CH:2,1, C:0,0, Ca:20,0

-Korpás zsemle * (G)
-Olasz felvágott *
-Friss zöldség

S:0,7, E:177,0, ZS:7,0, T:2,3, F:8,6,
CH:19,1, C:0,1, Ca:30,2

-Teljes kiőrlésű keksz * (G)
-Puding * (L)

S:1,5, E:334,0, ZS:11,6, T:5,6, F:5,4,
CH:50,1, C:27,8, Ca:0,0

-Kornspitz (G, O)
-Csirkemell sonka *
-Saláta levél

S:0,6, E:219,0, ZS:1,8, T:0,4, F:10,3,
CH:41,6, C:0,2, Ca:15,1

-Zsemle# (G)
-Szezámagos
szendvicskrém# (S, L)
-Paradicsom *

S:0,5, E:128,0, ZS:9,6, T:4,1, F:6,3,
CH:4,1, C:0,2, Ca:145,0

Összesen

S:3,7, E:1 137,0, ZS:47,6, T:12,8,
F:47,2, CH:134,3, C:9,0, Ca:410,9

S:3,4, E:1 264,0, ZS:58,0, T:14,1,
F:60,8, CH:124,3, C:34,6, Ca:302,2

S:3,8, E:1 470,0, ZS:53,2, T:17,8,
F:51,2, CH:197,3, C:56,4, Ca:483,5

S:1,6, E:1 694,0, ZS:83,6, T:29,8,
F:50,9, CH:194,4, C:14,2, Ca:653,2

S:2,3, E:1 763,0, ZS:62,2, T:14,9,
F:77,2, CH:222,8, C:22,1, Ca:675,0

Készítette: Szekér Nikolett
élelmezésvezető

Jóváhagyta: Szabó Gabriella intézményvezető
Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

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: szezámag
C: cukor (g) Ca: kalcium (mg) F: földimogyoró O: szója K: szulfitok, kéndioxid