

Középiskolás

(15-18 év)

Hétfő

2024.04.22.

Kedd

2024.04.23.

Szerda

2024.04.24.

Csütörtök

2024.04.25.

Péntek

2024.04.26.

Reggeli

-Kakaó (L)
-Teavaj (L)
-Zala felvágott (O)
-Félbarna kenyér (G)
-Kígyóuborka

S:2,5, E:657,0, ZS:30,0, T:17,6, F:25,8,
CH:69,2, C:28,3, Ca:152,7

-Tea
-Pizzás csiga (G, L, T, O, K)
-Natúr vajkrém (L)
-Búzakenyér (G)
-Retek

S:3,7, E:663,0, ZS:26,6, T:5,5, F:13,4,
CH:91,1, C:14,2, Ca:25,5

-Gyümölcs joghurt (L)
-Teljes kiőrlésű magvas zsemle (G)
-Májkrém (G, L, O)
-Kápia paprika

S:3,1, E:574,0, ZS:17,6, T:5,8, F:20,7,
CH:80,0, C:20,1, Ca:143,1

-Gyümölcslé
-Margarin (L)
-Diákcsemege
-Lapkasajt (L)
-Vizes zsemle (G)

S:3,5, E:693,0, ZS:32,9, T:14,3, F:20,9,
CH:79,2, C:14,9, Ca:194,3

-Tea
-Harcapástétom (H, O)
-Miniogyorókrém (L, F)
-Búzakenyér (G)
-Paradicsom

S:1,8, E:762,0, ZS:37,8, T:4,9, F:16,7,
CH:88,0, C:39,9, Ca:82,1

Tízórai

-Kakaó (L)
-Teavaj (L)
-Félbarna kenyér (G)

S:1,6, E:553,0, ZS:22,0, T:14,4, F:20,0,
CH:67,3, C:28,1, Ca:140,6

-Tea
-Pizzás csiga (G, L, T, O, K)

S:2,4, E:426,0, ZS:20,8, T:2,2, F:7,0,
CH:51,4, C:13,5, Ca:0,1

-Gyümölcs joghurt (L)
-Teljes kiőrlésű magvas zsemle (G)

S:2,4, E:408,0, ZS:3,4, T:1,0, F:15,5,
CH:75,6, C:19,3, Ca:125,0

-Karamellás tej (L)
-Brióskalács (G, L, T, O)

S:1,3, E:472,0, ZS:11,8, T:6,4, F:16,5,
CH:73,6, C:24,7, Ca:138,0

-Tea
-Harcapástétom (H, O)
-Búzakenyér (G)

S:1,7, E:388,0, ZS:14,7, T:1,9, F:9,2,
CH:54,4, C:13,2, Ca:24,5

Ebéd

-Rizsleves (G, L, T, Z, M)
-Mexikói rakott tészta (L, G, T, Z, M)
-Félbarna kenyér (G)

S:7,7, E:1 304,0, ZS:46,6, T:24,6,
F:56,3, CH:164,8, C:12,6, Ca:63,5

-Galuskaleves (G, T, L, Z, M)
-Rántott csirkemell (T, G, L, Z, M)
-Almamártás (G, L, T, Z, O, M)
-Búzakenyér (G)

S:7,9, E:1 318,0, ZS:39,4, T:9,8, F:42,9,
CH:192,0, C:76,0, Ca:61,4

-Zöldbableves (L, G, T, Z, M)
-Borsos tokány (G, L, T, Z, M)
-Bulgur (G, L, T, Z, M)
-Mórai paraszt kenyér (G)

S:6,4, E:871,0, ZS:35,0, T:5,6, F:35,8,
CH:93,1, C:5,7, Ca:54,0

-Hamis tyúkhúsleves (G, L, T, Z, M)
-Hagymás szelet (G, L, T, Z, M)
-Tört burgonya (G, L, T, Z, M)
-Vegyes savanyúság
-Félbarna kenyér (G)

S:6,7, E:1 258,0, ZS:50,8, T:5,1, F:41,7,
CH:138,9, C:5,7, Ca:19,6

-Karfiolleves (G, L, T, Z, M)
-Bolognai penne (G, T, L, Z, M)
-Búzakenyér (G)
-Banán

S:10,9, E:1 182,0, ZS:27,4, T:7,7,
F:53,8, CH:178,4, C:9,3, Ca:256,3

Uzsonna

-Lekvár
-Félbarna kenyér (G)

S:1,3, E:294,0, ZS:1,5, T:0,3, F:8,6,
CH:60,2, C:19,9, Ca:0,0

-Natúr vajkrém (L)
-Diákcsemege
-Búzakenyér (G)
-Kápia paprika

S:2,3, E:379,0, ZS:17,7, T:8,1, F:11,8,
CH:43,0, C:0,8, Ca:42,5

-Körözött (L)
-Mórai paraszt kenyér (G)
-Paradicsom

S:0,6, E:222,0, ZS:6,8, T:4,3, F:10,7,
CH:29,0, C:1,9, Ca:497,6

-Szezámagos trappista sajtkrém (L, S)
-Félbarna kenyér (G)
-Alma

S:2,1, E:554,0, ZS:29,4, T:10,6, F:19,6,
CH:51,5, C:1,6, Ca:9,0

-Margarin (L)
-Zala felvágott (O)
-Teljes kiőrlésű kenyér (G)
-Zöldpaprika

S:2,1, E:350,0, ZS:19,0, T:5,9, F:12,0,
CH:31,6, C:2,4, Ca:11,4

Vacsora

-Baconos kifli (G, L, T)
-Margarin (L)
-Félbarna kenyér (G)

S:4,7, E:600,0, ZS:22,7, T:4,8, F:17,9,
CH:79,1, C:3,2, Ca:3,0

-Pizza (G, L)

S:3,0, E:449,0, ZS:33,0, T:21,3, F:32,2,
CH:5,6, C:2,7, Ca:0,0

-Marhapörkölt (G, L, T, Z, M)
-Főtt tészta (G, T)
-Csemege uborka

S:2,6, E:824,0, ZS:27,5, T:4,6, F:38,0,
CH:103,8, C:10,5, Ca:0,1

-Zöldborsós pulykaragu (G, L, T, Z, M)
-Párolt rizs (G, L, T, Z, M)

S:5,4, E:700,0, ZS:21,4, T:2,1, F:32,2,
CH:91,9, C:2,7, Ca:51,1

-Csemege karajos szendvics (G, L)

S:1,6, E:893,0, ZS:37,0, T:10,6, F:45,1,
CH:93,5, C:4,3, Ca:0,0

EPER



Összesen

S:17,8, E:3 408,0, ZS:122,7, T:61,8,
F:128,6, CH:440,6, C:92,3, Ca:359,8

S:19,2, E:3 235,0, ZS:137,6, T:46,9,
F:107,3, CH:383,1, C:107,3, Ca:129,5

S:15,2, E:2 899,0, ZS:90,3, T:21,2,
F:120,6, CH:381,6, C:57,5, Ca:819,8

S:19,1, E:3 679,0, ZS:146,5, T:38,6,
F:130,9, CH:435,0, C:49,5, Ca:412,0

S:18,1, E:3 574,0, ZS:135,8, T:31,1,
F:136,7, CH:445,9, C:69,1, Ca:374,3



Jó étvágyat! Az allergén összetevőkről bővebb tájékoztatás a 30/719-1708 telefonszámon az ételmezésvezetőtől kérhető.

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: szezámag
K: szulfitok, kéndioxid
C: csillagfűrt
P: puhatestűek