

Felsőiskolás

(11-14 év)

Hétfő

2025.03.03.

Kedd

2025.03.04.

Szerda

2025.03.05.

Csütörtök

2025.03.06.

Péntek

2025.03.07.

Ebéd

-Zöldséges daragaluska leves (P) (G, T, Z, M, L, S)
 -Sárgaborsó főzelék (P) (G, T, Z, O, M, S)
 -Sertés pörkölt (P) (G, T, Z, O, M, S)
 -félbarna kenyér (P) (G)

S:1,4, E:1 162,0, ZS:37,5, T:0,4, F:59,3,
 CH:144,1, C:5,0, Ca:70,5

-Zöldséges karfiol leves (P) (G, T, Z, O, M, S, L)
 -Bolognai spagetti (P) (G, T, Z, O, M, S, L)
 -Trappista sajt(P) (L)
 -Csemegeuborka (P)

S:1,4, E:825,0, ZS:49,2, T:8,6, F:41,2,
 CH:61,3, C:19,8, Ca:367,3

-Tejfölös zöldbab leves(P) (G, L, T, Z, O, M, S)
 -Párolt rizs (P)
 -Rántott hal szelet (P) (H, T, G)
 -Csemegeuborka (P)

S:1,0, E:1 330,0, ZS:71,2, T:6,1, F:58,4,
 CH:109,8, C:7,6, Ca:228,6

-Hamis gulyásleves. (P) (G, T, Z, O, M, S)
 -Toroskáposzta (P) (G, T, Z, O, M, S)
 -Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G)

S:1,3, E:1 017,0, ZS:52,7, T:0,4, F:35,4,
 CH:89,1, C:4,7, Ca:19,3

-Tarhonya leves (P) (G, T, Z, O, M, S, L)
 -Burgonyafőzelék (P) (G, L)
 -Sertés pörkölt (P) (G, T, Z, O, M, S)
 -Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G)

S:1,3, E:1 032,0, ZS:35,0, T:5,5, F:42,5,
 CH:131,7, C:4,6, Ca:86,3

Összesen

S:1,4, E:1 162,0, ZS:37,5, T:0,4, F:59,3,
 CH:144,1, C:5,0, Ca:70,5

S:1,4, E:825,0, ZS:49,2, T:8,6, F:41,2,
 CH:61,3, C:19,8, Ca:367,3

S:1,0, E:1 330,0, ZS:71,2, T:6,1, F:58,4,
 CH:109,8, C:7,6, Ca:228,6

S:1,3, E:1 017,0, ZS:52,7, T:0,4, F:35,4,
 CH:89,1, C:4,7, Ca:19,3

S:1,3, E:1 032,0, ZS:35,0, T:5,5, F:42,5,
 CH:131,7, C:4,6, Ca:86,3

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
 T: tojás, fehérje H: halak S: szezám
 F: földimogyoró O: szója K: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfürt
 P: puhatestűek

<i>Felsőiskolás</i> (11-14 év)	<i>Hétfő</i> 2025.03.10.	<i>Kedd</i> 2025.03.11.	<i>Szerda</i> 2025.03.12.	<i>Csütörtök</i> 2025.03.13.	<i>Péntek</i> 2025.03.14.
<i>Ebéd</i>	-Májgaluska leves (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Tarkabab főzelék(P) (G, L) -Sertés pörkölt (P) (G, T, Z, O, M, S) -Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G)	-Alföldi gulyásleves .(P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Túrós csusza (P) (L, G) -Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G)	-Buggyantott tojásleves(P) (G, T, Z, O, M, S) -Tökfőzelék (P) (G, L) -Sertés vagdalt (P) (T, G, O, Z, M, S) -Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G)	-Lebbencs leves (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Párolt rizs mexikói zöld körettel (P) (P) -Rántott Trappista sajt Vega(P) -Tartármártás (L, M)	-Húsleves csigatésztával P (G, T, Z, O, M, S, L) -Főtt sertéshús (P) -Főtt burgonya (P) -Sóskamártás (P) (L, G)
	S:1,4, E:1 282,0, ZS:58,8, T:5,5, F:58,4, CH:128,4, C:5,6, Ca:132,8	S:1,3, E:1 155,0, ZS:52,2, T:9,9, F:48,1, CH:111,6, C:7,5, Ca:123,2	S:1,9, E:1 273,0, ZS:69,4, T:6,5, F:55,2, CH:104,1, C:3,8, Ca:156,5	S:0,4, E:873,0, ZS:25,8, T:6,1, F:21,1, CH:134,1, C:8,7, Ca:261,7	S:0,4, E:1 370,0, ZS:62,2, T:5,5, F:78,8, CH:112,8, C:4,6, Ca:206,0
<i>Összesen</i>	S:1,4, E:1 282,0, ZS:58,8, T:5,5, F:58,4, CH:128,4, C:5,6, Ca:132,8	S:1,3, E:1 155,0, ZS:52,2, T:9,9, F:48,1, CH:111,6, C:7,5, Ca:123,2	S:1,9, E:1 273,0, ZS:69,4, T:6,5, F:55,2, CH:104,1, C:3,8, Ca:156,5	S:0,4, E:873,0, ZS:25,8, T:6,1, F:21,1, CH:134,1, C:8,7, Ca:261,7	S:0,4, E:1 370,0, ZS:62,2, T:5,5, F:78,8, CH:112,8, C:4,6, Ca:206,0

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