

Alsós iskolás

(7-10 év)

Hétfő

2025.03.31.

Kedd

2025.04.01.

Szerda

2025.04.02.

Csütörtök

2025.04.03.

Péntek

2025.04.04.

Tízórai

-Forralt tej(P) (E:186,0 ZS:8,4 T:0,0 F:10,2 CH:15,9 C:0,0 S:0,0) (L)
 -Teljes kiőrlésű burgonyás rozs kenyér (p) (E:174,9 ZS:1,6 T:0,4 F:6,5 CH:33,3 C:1,2 S:0,5) (G)
 -Delma Margarin (P) (E:3,5 ZS:0,4 T:0,3 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,0) (L)
 -Virágméz (P) (E:65,2 ZS:0,0 T:0,0 F:0,1 CH:16,2 C:0,0 S:0,0)

S:0,5, E:368,0, ZS:7,6, T:0,7, F:13,3, CH:60,1, C:1,2, Ca:0,0

-Gyümölcs ízű tea (P) (E:139,4 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:35,3 C:0,0 S:0,0)
 -Teljes kiőrlésű burgonyás rozs kenyér (p) (E:174,9 ZS:1,6 T:0,4 F:6,5 CH:33,3 C:1,2 S:0,5) (G)
 -Delma Margarin (P) (E:3,5 ZS:0,4 T:0,3 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,0) (L)
 -Kígyóborka friss (E:4,8 ZS:0,0 T:0,0 F:0,4 CH:0,7 C:0,0 S:0,0)
 -Trappista sajt(P) (E:124,8 ZS:9,2 T:6,0 F:10,4 CH:0,0 C:0,0 S:0,7) (L)

S:1,0, E:393,0, ZS:9,0, T:5,2, F:14,7, CH:63,5, C:1,2, Ca:187,2

-Gyümölcs ízű tea (P) (E:139,4 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:35,3 C:0,0 S:0,0)
 -Teljes kiőrlésű burgonyás rozs kenyér (p) (E:174,9 ZS:1,6 T:0,4 F:6,5 CH:33,3 C:1,2 S:0,5) (G)
 -Delma Margarin (P) (E:3,5 ZS:0,4 T:0,3 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,0) (L)
 -Kígyóborka friss (E:4,8 ZS:0,0 T:0,0 F:0,4 CH:0,7 C:0,0 S:0,0)

S:0,5, E:299,0, ZS:2,1, T:0,7, F:6,9, CH:63,4, C:1,2, Ca:7,2

-Gyümölcs ízű tea (P) (E:139,4 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:35,3 C:0,0 S:0,0)
 -Teljes kiőrlésű zsemle (P) (E:50,8 ZS:0,0 T:0,0 F:1,4 CH:10,4 C:0,4 S:0,3) (G, L, T)
 -kockasajt (P) (E:0,2 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,0) (L)
 -Jégcsapretek friss (E:4,5 ZS:0,0 T:0,0 F:0,4 CH:0,7 C:0,0 S:0,0)

S:0,3, E:172,0, ZS:0,1, T:0,0, F:1,8, CH:40,5, C:0,4, Ca:10,4

-Gyümölcs ízű tea (P) (E:139,4 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:35,3 C:0,0 S:0,0)
 -Teljes kiőrlésű zsemle vekni(P) (E:50,8 ZS:0,0 T:0,0 F:1,4 CH:10,4 C:0,4 S:0,3)
 -Delma Margarin (P) (E:3,5 ZS:0,4 T:0,3 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,0) (L)
 -Kápia paprika friss (E:10,8 ZS:0,1 T:0,0 F:0,4 CH:1,8 C:1,0 S:0,0)

S:0,3, E:181,0, ZS:0,5, T:0,4, F:1,8, CH:41,6, C:1,3, Ca:0,0

Ebéd

-Zöldséges erőleves eperlevél. (P) (E:112,7 ZS:0,7 T:0,2 F:3,2 CH:23,4 C:3,6 S:0,1) (G, T, Z, O, M, S, L)
 -lencsefőzelék (P) (E:481,1 ZS:13,3 T:4,2 F:23,4 CH:58,7 C:1,8 S:0,4) (G, L, M)
 -Tükörtojás (P) (E:257,8 ZS:22,0 T:0,0 F:13,5 CH:0,6 C:0,0 S:0,0) (T)
 -Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (E:181,3 ZS:1,1 T:0,1 F:7,0 CH:33,6 C:1,3 S:1,1) (G)

-Málnakrém leves (P) (E:459,2 ZS:14,1 T:5,6 F:10,4 CH:74,7 C:1,6 S:0,1) (L, G)
 -Francia Rakott burgonya (P) (E:702,8 ZS:38,8 T:9,5 F:28,9 CH:56,5 C:2,1 S:0,5) (L, G, T, Z, O, M, S)
 -Csemegeuborka (P) (E:44,8 ZS:0,2 T:0,0 F:1,9 CH:7,4 C:6,7 S:0,1)

-Borsodi zöldségleves gazdagon(P) (E:229,6 ZS:1,3 T:0,3 F:12,1 CH:40,5 C:8,4 S:0,1) (G, T, Z, O, M, S, L)
 -Rántott Trappista sajt Vega(P) (E:0,0 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,0)
 -Párolt rizs (P) (E:389,1 ZS:10,4 T:0,1 F:7,6 CH:68,5 C:0,5 S:0,1)
 -Csemegeuborka (P) (E:44,8 ZS:0,2 T:0,0 F:1,9 CH:7,4 C:6,7 S:0,1)

-Hamis gulyásleves. (P) (E:306,5 ZS:6,5 T:0,4 F:7,8 CH:40,7 C:4,2 S:0,1) (G, T, Z, O, M, S)
 -Túrógombóc (P) (E:992,0 ZS:25,1 T:2,8 F:32,9 CH:163,0 C:17,4 S:2,3) (G, L, T)

-Tejfölös karfiolleves (P) (E:411,1 ZS:27,8 T:7,1 F:11,6 CH:30,6 C:8,1 S:0,2) (G, T, Z, O, M, S, L)
 -Zöldséges párolt bulgur .(P) (E:178,7 ZS:10,3 T:0,0 F:3,1 CH:17,4 C:1,6 S:0,1) (G, T, Z, O, M, S)
 -Lapcsánka (P) (E:653,1 ZS:14,1 T:0,0 F:17,7 CH:117,0 C:0,4 S:0,2) (G, T, Z, O, M, S)
 -Csemegeuborka (P) (E:44,8 ZS:0,2 T:0,0 F:1,9 CH:7,4 C:6,7 S:0,1)

Üzsonna

-zsemlevekni KEM(P)
(E:38,0 ZS:0,0 T:0,0 F:1,3
CH:7,9 C:0,1 S:0,3) (G, O, S)
-kockasajt (P) (E:0,2 ZS:0,0
T:0,0 F:0,0 CH:0,0 C:0,0
S:0,0) (L)
-Kígyóuborka friss (E:4,8
ZS:0,0 T:0,0 F:0,4 CH:0,7
C:0,0 S:0,0)

S:0,3, E:43,0, ZS:0,1, T:0,0, F:1,7,
CH:8,6, C:0,1, Ca:7,7

-sajtos stangli (P) (E:81,3
ZS:0,6 T:0,4 F:2,4 CH:15,6
C:0,5 S:0,0) (G, L, T)
-Banán (p) (E:189,0 ZS:0,0
T:0,0 F:2,3 CH:43,6 C:0,0
S:0,1)

S:0,1, E:270,0, ZS:0,6, T:0,4, F:4,7,
CH:59,2, C:0,5, Ca:198,0

-kakaós kifli p (E:342,9
ZS:8,6 T:1,8 F:7,7 CH:56,3
C:7,2 S:1,0)
-Alma (P) (E:55,8 ZS:0,0
T:0,0 F:0,7 CH:1,3 C:0,0
S:0,0)

S:1,0, E:399,0, ZS:8,6, T:1,8, F:8,4,
CH:57,5, C:7,2, Ca:9,9

-vizes kifli(P) (E:37,5 ZS:0,0
T:0,0 F:1,3 CH:7,6 C:0,1
S:0,3) (G)
-Túródesszert(P) (E:182,0
ZS:10,0 T:7,2 F:8,0 CH:15,0
C:14,0 S:0,1) (G, L)

S:0,4, E:220,0, ZS:10,0, T:7,2, F:9,3,
CH:22,6, C:14,1, Ca:0,0

-ízes bukta KEM (P) (E:167,6
ZS:3,7 T:0,6 F:3,8 CH:26,7
C:3,8 S:0,5) (L, T, O, D)

S:0,3, E:84,0, ZS:1,9, T:0,3, F:1,9,
CH:13,3, C:1,9, Ca:0,0

Összesen

S:1,9, E:1 171,0, ZS:39,2, T:3,6, F:50,1,
CH:145,1, C:5,9, Ca:115,0

S:1,6, E:1 504,0, ZS:46,4, T:16,1,
F:48,0, CH:219,8, C:8,9, Ca:581,1

S:1,7, E:1 126,0, ZS:18,5, T:2,8, F:29,0,
CH:196,0, C:18,4, Ca:39,6

S:2,3, E:1 282,0, ZS:31,7, T:9,4, F:38,9,
CH:202,3, C:29,3, Ca:21,0

S:1,0, E:1 377,0, ZS:44,2, T:6,0, F:33,5,
CH:211,6, C:15,4, Ca:127,4

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 Z: zeller D: diófélék, mandula, pisztácia C: csillagfürt
L: laktóz, tej, tejtermékek R: rákfélék M: mustár P: puhatestűek
T: tojás, fehérje H: halak S: szezámag
F: földimogyoró O: szója K: szulfitok, kéndioxid

Alsós iskolás

(7-10 év)

Hétfő

2025.04.07.

Kedd

2025.04.08.

Szerda

2025.04.09.

Csütörtök

2025.04.10.

Péntek

2025.04.11.

Tízórai

-Kakaó ital (P) (E:381,0
ZS:8,4 T:0,0 F:10,2 CH:65,9
C:0,0 S:0,0) (L, O)
-Briós (P) (E:83,8 ZS:1,9
T:0,3 F:1,9 CH:13,3 C:2,0
S:0,3) (G, L, T, D)

-Gyümölcs ízű tea (P)
(E:139,4 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0
CH:35,3 C:0,0 S:0,0)
-Teljes kiőrlésű zsemle (P)
(E:50,8 ZS:0,0 T:0,0 F:1,4
CH:10,4 C:0,4 S:0,3) (G, L,
T)
-Főtt tojás (P) (E:165,0
ZS:12,0 T:0,0 F:13,5 CH:0,6
C:0,0 S:0,0) (T)
-Tv paprika friss (E:8,0
ZS:0,1 T:0,0 F:0,5 CH:1,2
C:0,0 S:0,0)

-Gyümölcs ízű tea (P)
(E:139,4 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0
CH:35,3 C:0,0 S:0,0)
-Teljes kiőrlésű zsemle (P)
(E:50,8 ZS:0,0 T:0,0 F:1,4
CH:10,4 C:0,4 S:0,3) (G, L,
T)
-Delma Margarin (P) (E:3,5
ZS:0,4 T:0,3 F:0,0 CH:0,0
C:0,0 S:0,0) (L)
-Ketchup(P) (E:30,9 ZS:0,1
T:0,0 F:0,4 CH:7,1 C:6,6
S:0,0)
-Kígyó uborka (P) (E:3,6
ZS:0,0 T:0,0 F:0,3 CH:0,5
C:0,0 S:0,0)

-Gyümölcs ízű tea (P)
(E:139,4 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0
CH:35,3 C:0,0 S:0,0)
-Teljes kiőrlésű burgonyás
rozs kenyér (p) (E:174,9
ZS:1,6 T:0,4 F:6,5 CH:33,3
C:1,2 S:0,5) (G)
-Delma Margarin (P) (E:3,5
ZS:0,4 T:0,3 F:0,0 CH:0,0
C:0,0 S:0,0) (L)
-Paradicsom friss (E:9,2
ZS:0,1 T:0,0 F:0,4 CH:1,6
C:0,0 S:0,0)

-Gyümölcs ízű tea (P)
(E:139,4 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0
CH:35,3 C:0,0 S:0,0)
-Teljes kiőrlésű fahéjas csiga
(E:382,0 ZS:18,5 T:9,2 F:5,3
CH:46,2 C:22,3 S:0,5)

S:0,3, E:338,0, ZS:7,5, T:0,3, F:8,7,
CH:57,2, C:2,0, Ca:0,0

S:0,3, E:257,0, ZS:6,1, T:0,0, F:8,7,
CH:41,3, C:0,4, Ca:26,7

S:0,3, E:205,0, ZS:0,5, T:0,3, F:2,2,
CH:47,4, C:7,0, Ca:5,4

S:0,5, E:304,0, ZS:2,1, T:0,7, F:6,9,
CH:64,3, C:1,2, Ca:3,6

S:0,5, E:498,0, ZS:18,5, T:9,2, F:5,3,
CH:75,6, C:22,3, Ca:0,0

Ebéd

-Zöldséges erőleves
eperlevél. (P) (E:112,7 ZS:0,7
T:0,2 F:3,2 CH:23,4 C:3,6
S:0,1) (G, T, Z, O, M, S, L)
-Tükörtojás (P) (E:257,8
ZS:22,0 T:0,0 F:13,5 CH:0,6
C:0,0 S:0,0) (T)
-Tarkabab főzelék(P)
(E:671,7 ZS:32,7 T:7,0
F:23,6 CH:66,7 C:1,9 S:0,1)
(G, L)
-Kenyér ebédhez/ Félbarna/
(P) (E:181,3 ZS:1,1 T:0,1
F:7,0 CH:33,6 C:1,3 S:1,1)
(G)

-Nyírségi gombóc leves (P) F
(E:609,0 ZS:37,1 T:7,2
F:26,4 CH:40,5 C:6,5 S:0,3)
(L, G, T, Z, O, M, S)
-Karfiol pörkölt /VEGA/(P)
(E:314,2 ZS:21,5 T:0,1 F:8,7
CH:28,7 C:6,1 S:0,2) (G, O)
-Főtt durumtészta köret/orsó
tészta/ (P)F (E:430,1 ZS:11,3
T:0,0 F:11,9 CH:69,4 C:0,0
S:0,1) (G)

-Köménymagleves (P)
(E:377,3 ZS:24,9 T:0,0
F:14,6 CH:27,1 C:0,0 S:0,1)
(T, G)
-kenyérkocka levesbetét (P)
(E:67,0 ZS:0,4 T:0,1 F:2,3
CH:12,3 C:0,5 S:0,4)
-Burgonyafőzelék (P)
(E:537,5 ZS:22,0 T:7,0
F:12,0 CH:69,8 C:1,9 S:0,2)
(G, L)
-Tükörtojás (P) (E:257,8
ZS:22,0 T:0,0 F:13,5 CH:0,6
C:0,0 S:0,0) (T)

-Lebbencs leves vega (P)
(E:234,1 ZS:5,9 T:0,1 F:5,4
CH:34,2 C:0,8 S:0,3) (G, T,
Z, O, M, S)
-Mexicói zöld köretes párolt
rizs ID (P) (E:683,5 ZS:26,2
T:0,2 F:15,4 CH:93,3 C:4,7
S:0,1) (G, T, Z, O, M, S)
-Rántott Trappista sajt
Vega(P) (E:0,0 ZS:0,0 T:0,0
F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,0)
-Tartármártás (E:134,2
ZS:10,5 T:7,0 F:1,7 CH:7,9
C:2,5 S:0,3) (L, M)

-Vegyes zöldségleves (P)
(E:118,2 ZS:3,5 T:0,1 F:3,3
CH:18,5 C:3,2 S:0,1) (G, T,
Z, O, M, S, L)
-Főtt tojás (P) (E:165,0
ZS:12,0 T:0,0 F:13,5 CH:0,6
C:0,0 S:0,0) (T)
-Főtt burgonya (P) (E:268,0
ZS:0,6 T:0,0 F:7,6 CH:56,0
C:0,0 S:0,1)
-Sóskamártás (P) (E:481,2
ZS:23,6 T:7,0 F:10,4 CH:55,3
C:1,9 S:0,3) (L, G)

Üzsonna

-Teljes kiőrlésű kifli (P)
(E:108,0 ZS:2,0 T:0,3 F:3,7
CH:20,8 C:0,8 S:0,6) (G, L,
T)
-kockasajt (P) (E:0,2 ZS:0,0
T:0,0 F:0,0 CH:0,0 C:0,0
S:0,0) (L)
-Jégcsapretek friss (E:4,5
ZS:0,0 T:0,0 F:0,4 CH:0,7
C:0,0 S:0,0)

S:0,6, E:113,0, ZS:2,0, T:0,3, F:4,1,
CH:21,4, C:0,8, Ca:10,4

-ízes levél (P): (E:402,0
ZS:25,3 T:2,8 F:7,1 CH:35,0
C:9,8 S:0,0)

S:0,0, E:402,0, ZS:25,3, T:2,8, F:7,1,
CH:35,0, C:9,8, Ca:0,0

-csokis croissant/KEM/(P)
(E:201,5 ZS:13,1 T:1,4 F:3,6
CH:17,6 C:4,9 S:0,6) (G)
-Alma (P) (E:55,8 ZS:0,0
T:0,0 F:0,7 CH:1,3 C:0,0
S:0,0)

S:0,6, E:257,0, ZS:13,1, T:1,4, F:4,3,
CH:18,9, C:4,9, Ca:9,9

-vizes kifli(P) (E:37,5 ZS:0,0
T:0,0 F:1,3 CH:7,6 C:0,1
S:0,3) (G)
-Gyümölcsjoghurt P (E:0,9
ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:0,1
C:0,2 S:0,0) (G, L)

S:0,3, E:38,0, ZS:0,0, T:0,0, F:1,3,
CH:7,8, C:0,3, Ca:0,0

-pizzás csiga (P) (E:100,8
ZS:6,5 T:0,7 F:1,8 CH:8,8
C:2,4 S:0,3)
-Jégcsapretek friss (E:4,5
ZS:0,0 T:0,0 F:0,4 CH:0,7
C:0,0 S:0,0)

S:0,3, E:105,0, ZS:6,6, T:0,7, F:2,1,
CH:9,5, C:2,4, Ca:9,9

Összesen

S:1,8, E:1 330,0, ZS:53,2, T:5,1, F:47,9,
CH:160,0, C:7,3, Ca:148,9

S:0,7, E:1 633,0, ZS:82,7, T:8,0, F:49,5,
CH:174,4, C:19,7, Ca:130,2

S:1,5, E:1 392,0, ZS:67,5, T:6,2, F:40,2,
CH:142,1, C:13,6, Ca:136,7

S:1,3, E:1 055,0, ZS:30,8, T:5,6, F:23,5,
CH:164,0, C:6,9, Ca:53,4

S:1,1, E:1 277,0, ZS:48,8, T:14,4,
F:28,9, CH:176,1, C:28,3, Ca:211,5

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: szezám
K: szulfitok, kén-dioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek