

**Felsőiskolás**  
(11-14 év)

**Hétfő**  
2017.05.15.

**Kedd**  
2017.05.16.

**Szerda**  
2017.05.17.

**Csütörtök**  
2017.05.18.

**Péntek**  
2017.05.19.

### Tízórai

-Tej 1,5%-os  
-Kakaós csiga

E:284,6, ZS:13,7, T:0,0, F:6,0, CH:35,9,  
C:0,0  
Allergén: G, O

-Karamellás tej  
-Zsemle, vizes (1db 54g)  
-Búzacsírás Graham kenyér

E:210,2, ZS:2,1, T:0,0, F:7,6, CH:39,7,  
C:0,0  
Allergén: G

-Citromos tea  
-Vajkrém  
-Szezámagos rozsos kenyér  
-Paradicsom

E:201,7, ZS:6,7, T:0,0, F:4,6, CH:30,5,  
C:0,3  
Allergén: G, L, S

-Tejes kávé  
-Briós  
-Szezámagos rozsos kenyér

E:243,8, ZS:4,3, T:0,0, F:8,2, CH:42,6,  
C:0,0  
Allergén: G, L, S, T

-Rostos őszibaracklé  
-Baromfi májkrém  
-Búzacsírás Graham kenyér  
-Paradicsom

E:255,0, ZS:16,5, T:5,3, F:7,2, CH:17,8,  
C:1,7  
Allergén: G, L

### Ebéd

-Hamis gulyás leves  
-Rizses hús  
-Alma kompót  
-Búzacsírás Graham kenyér

E:884,8, ZS:33,8, T:0,0, F:30,2,  
CH:105,3, C:0,9  
Allergén: G, L, T, Z

-Csontleves  
-Milánói makaróni  
-Alma  
-Búzacsírás Graham kenyér

E:1 023,0, ZS:44,9, T:0,1, F:38,6,  
CH:103,7, C:3,7  
Allergén: G, L, T, Z

-Tojásleves  
-Rántott csirkecomb  
-Zöldbabfőzelék  
-Búzacsírás Graham kenyér  
-Alma

E:805,9, ZS:27,9, T:0,0, F:53,6,  
CH:74,2, C:2,2  
Allergén: G, L, T

-Fokhagymakrémleves  
-Sült csirkemell  
-Párolt mexikói  
zöldségkeverék  
-Búzacsírás Graham kenyér  
-Banán

E:837,5, ZS:28,9, T:0,6, F:42,5,  
CH:97,9, C:1,6  
Allergén: G, L, M, O, T, Z

-Paradicsomleves  
-Brassói aprópecsenye  
-Fejes saláta

E:1 164,9, ZS:60,6, T:0,0, F:34,1,  
CH:112,7, C:1,4  
Allergén: G, T

### Uzsonna

-Teavaj  
-Tönkölyös kenyér  
-Túró rudi

E:135,9, ZS:5,1, T:0,0, F:4,0, CH:16,0,  
C:0,0  
Allergén: G, L

-Mogyorókrém  
-Tönkölyös kenyér  
-Sárgarépa

E:140,2, ZS:3,5, T:0,0, F:4,0, CH:21,2,  
C:0,0  
Allergén: F, G, L, O

-Kockasajt  
-Tönkölyös kenyér  
-Zöldpaprika

E:91,7, ZS:1,2, T:0,0, F:3,4, CH:14,5,  
C:0,0  
Allergén: G, L

-Zabpehely(almás-fahéjas)  
-Tej 1,5%-os  
-Tönkölyös kenyér

E:185,5, ZS:6,3, T:0,1, F:6,0, CH:23,7,  
C:2,8  
Allergén: G, L, T

-Vasi sajtkrém  
-Tönkölyös kenyér  
-Zöldpaprika

E:110,5, ZS:3,1, T:0,0, F:3,6, CH:14,6,  
C:0,0  
Allergén: G, L

### Összesen

E:1 305,3, ZS:52,5, T:0,0, F:40,2,  
CH:157,2, C:0,9  
Allergén: G, L, O, T, Z

E:1 373,4, ZS:50,5, T:0,1, F:50,2,  
CH:164,6, C:3,7  
Allergén: F, G, L, O, T, Z

E:1 099,3, ZS:35,8, T:0,0, F:61,6,  
CH:119,2, C:2,5  
Allergén: G, L, S, T

E:1 266,8, ZS:39,5, T:0,7, F:56,7,  
CH:164,2, C:4,5  
Allergén: G, L, M, O, S, T, Z

E:1 530,4, ZS:80,2, T:5,3, F:44,8,  
CH:145,1, C:3,1  
Allergén: G, L, T

Jó étvágyat!

Étlapváltoztatás jogát fenntartjuk

#### 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: csillagfürt  
P: puhatestűek

**Felsőiskolás**  
(11-14 év)

**Hétfő**  
2017.05.22.

**Kedd**  
2017.05.23.

**Szerda**  
2017.05.24.

**Csütörtök**  
2017.05.25.

**Péntek**  
2017.05.26.

### Tízórai

-Tej 1,5%-os  
-Sajtos stangli  
-Szezámagos rozsos kenyér

E:221,9, ZS:5,9, T:0,0, F:7,6, CH:34,4,  
C:0,0  
Allergén: G, L, O, S

-Kakaó  
-Kalács foszlós

E:165,6, ZS:2,0, T:0,0, F:6,1, CH:30,2,  
C:0,0  
Allergén: G, L, O, T

-Citromos tea  
-Csemege szalámi  
-Szezámagos rozsos kenyér  
-Zöldpaprika

E:164,7, ZS:2,5, T:0,0, F:5,2, CH:30,2,  
C:0,0  
Allergén: G, O, S

-Tej 1,5%-os  
-Pudingos rúd  
-Búzacsírás Graham kenyér

E:351,5, ZS:13,2, T:0,0, F:9,2, CH:48,1,  
C:0,0  
Allergén: G, L, O, T

-Citromos tea  
-Hamburgerhús  
-Magvas zsemle  
-Uborka

E:286,1, ZS:18,7, T:0,0, F:3,0, CH:21,0,  
C:0,0  
Allergén: D, G, O, S

### Ebéd

-Zsemlegombóc leves  
-Sajttal töltött rántott halfilé  
-Finomfőzelék  
-Búzacsírás Graham kenyér  
-Banán

E:870,9, ZS:27,0, T:1,3, F:28,0,  
CH:125,7, C:2,5  
Allergén: G, H, L, T, Z

-Szárzabbeles  
-Sajtos metélt  
-Kivi  
-Búzacsírás Graham kenyér

E:1 017,2, ZS:31,6, T:0,0, F:38,0,  
CH:138,9, C:2,0  
Allergén: G, L, M, O, T, Z

-Zöldborsóleves  
-Eperlevél  
-Búbos szelet  
-Főtt-sült burgonya  
-Fejes saláta

E:1 037,9, ZS:35,1, T:0,0, F:46,9,  
CH:126,4, C:1,7  
Allergén: G, L, T

-Zöldségleves  
-Csirkepörkölt  
-Galuska  
-Kivi  
-Céklasaláta

E:804,8, ZS:21,6, T:0,0, F:41,9,  
CH:105,2, C:0,7  
Allergén: G, T, Z

-Tarhonyaleves  
-Rakott spárga  
-Búzacsírás Graham kenyér

E:945,4, ZS:59,0, T:0,0, F:33,6,  
CH:64,5, C:1,3  
Allergén: G, L, T

### Uzsonna

-Habos puding  
-Tönkölyös kenyér

E:227,5, ZS:5,7, T:0,0, F:6,4, CH:35,4,  
C:0,0  
Allergén: G, L

-Lecsókolbász  
-Tönkölyös kenyér  
-Mustár

E:192,0, ZS:9,5, T:0,0, F:8,6, CH:15,0,  
C:0,4  
Allergén: G, M

-Méz  
-Tönkölyös kenyér  
-Dió

E:170,4, ZS:6,9, T:0,0, F:4,7, CH:21,8,  
C:0,8  
Allergén: D, G

-Szilvaíz, natúr  
-Tönkölyös kenyér

E:167,2, ZS:0,8, T:0,0, F:3,7, CH:33,2,  
C:0,0  
Allergén: G

-Nápolyi  
-Alma

E:118,8, ZS:4,1, T:0,0, F:1,5, CH:11,8,  
C:0,0  
Allergén: L, T

### Összesen

E:1 320,3, ZS:38,7, T:1,3, F:42,0,  
CH:195,5, C:2,5  
Allergén: G, H, L, O, S, T, Z

E:1 374,8, ZS:43,0, T:0,0, F:52,7,  
CH:184,1, C:2,4  
Allergén: G, L, M, O, T, Z

E:1 372,9, ZS:44,5, T:0,0, F:56,9,  
CH:178,4, C:2,5  
Allergén: D, G, L, O, S, T

E:1 323,5, ZS:35,7, T:0,0, F:54,8,  
CH:186,5, C:0,7  
Allergén: G, L, O, T, Z

E:1 350,4, ZS:81,9, T:0,0, F:38,1,  
CH:97,3, C:1,3  
Allergén: D, G, L, O, S, T

Jó étvágyat!

Étlapváltoztatás jogát fenntartjuk

#### 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, kén-dioxid

C: csillagfűrt  
P: puhatestűek