

<i>Felsőiskolás</i> (11-14 év)	<i>Hétfő</i> 2017.10.02.	<i>Kedd</i> 2017.10.03.	<i>Szerda</i> 2017.10.04.	<i>Csütörtök</i> 2017.10.05.	<i>Péntek</i> 2017.10.06.
<i>Tízórai</i>	-Karamellás tej -Magvas zsemle -Szezámagos rozsos kenyér  E:261,1, ZS:4,5, T:0,0, F:8,2, CH:46,4, C:0,0 Allergén: D, G, O, S	-Tej 1,5%-os -Kalács foszlós -Szezámagos rozsos kenyér  E:286,6, ZS:3,7, T:0,0, F:10,5, CH:52,0, C:0,0 Allergén: G, O, S, T	-Gyümölcs tea -Teavaj -Csemege szalámi -Szezámagos rozsos kenyér  E:194,9, ZS:5,9, T:0,0, F:5,1, CH:30,1, C:0,0 Allergén: G, L, O, S	-Tej 1,5%-os -Kakaós csiga -Szezámagos rozsos kenyér  E:413,6, ZS:15,3, T:0,0, F:10,2, CH:60,1, C:0,0 Allergén: G, O, S	-Kakaó -Kifli, sós v. tejes ( 1 db 44g) -Delma margarin  E:167,6, ZS:3,4, T:0,0, F:5,0, CH:23,4, C:0,0 Allergén: G, L, O
<i>Ebéd</i>	-Piroslevű tészta leves -Sült csirkemell -Burgonyapüré -Sajtmártás -Mexikói vegyes zöldség  E:724,1, ZS:16,9, T:0,2, F:42,5, CH:88,4, C:8,0 Allergén: G, L, M, O, T, Z	-Zsemlegombóc leves -Fokhagymás, borsos tokány -Tökfőzelék -Szőlő -Búzacsírás Graham kenyér  E:852,2, ZS:41,0, T:0,1, F:28,7, CH:86,7, C:1,4 Allergén: G, L, O, T	-Paradicsomleves -Rakott burgonya kolbásszal -Káposztasaláta -Búzacsírás Graham kenyér  E:949,3, ZS:48,3, T:0,0, F:30,9, CH:92,2, C:2,6 Allergén: G, L, T	-Karfiol leves -Marhapörkölt -Pirított tarhonya -Céklasaláta -Búzacsírás Graham kenyér  E:761,9, ZS:23,6, T:0,0, F:39,5, CH:94,7, C:1,0 Allergén: G, T	-Sárgaborsóleves sertéshússal -Aranygaluska -Vaníliásodó -Szőlő -Búzacsírás Graham kenyér  E:1191,7, ZS:39,8, T:0,0, F:38,1, CH:165,5, C:1,3 Allergén: D, G, L, O, T
<i>Uzsonna</i>	-Méz -Sárgarépa -Tönkölyös kenyér -Alma  E:147,8, ZS:0,9, T:0,0, F:3,9, CH:22,9, C:0,8 Allergén: G	-Teavaj -Trappista sajt -Tönkölyös kenyér -Zöldpaprika  E:150,9, ZS:6,6, T:0,0, F:5,7, CH:14,6, C:0,0 Allergén: G, L	-Tejberizs -Kakaó öntet  E:143,0, ZS:1,5, T:0,0, F:4,1, CH:28,5, C:3,5 Allergén: F, L	-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	-Lecsókolbász -Mustár -Tönkölyös kenyér  E:192,0, ZS:9,5, T:0,0, F:8,6, CH:15,0, C:0,4 Allergén: G, M
<i>Összesen</i>	E:1133,0, ZS:22,3, T:0,2, F:54,5, CH:157,7, C:8,8 Allergén: D, G, L, M, O, S, T, Z	E:1289,7, ZS:51,3, T:0,1, F:44,8, CH:153,3, C:1,4 Allergén: G, L, O, S, T	E:1287,1, ZS:55,6, T:0,0, F:40,1, CH:150,7, C:6,0 Allergén: F, G, L, O, S, T	E:1286,1, ZS:42,0, T:0,0, F:53,3, CH:169,4, C:1,0 Allergén: G, L, O, S, T	E:1551,3, ZS:52,7, T:0,0, F:51,7, CH:203,8, C:1,7 Allergén: D, G, L, M, O, 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: csillagfűrt  
P: puhatestűek

**Felsőiskolás**  
(11-14 év)

**Hétfő**  
2017.10.09.

**Kedd**  
2017.10.10.

**Szerda**  
2017.10.11.

**Csütörtök**  
2017.10.12.

**Péntek**  
2017.10.13.

### Tízórai

-Tej 1,5%-os  
-Gabonapehely  
-Szezámagos rozsos kenyér

E:220,0, ZS:3,2, T:0,1, F:7,7, CH:39,4,  
C:4,7  
Allergén: F, G, L, O, 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

-Gyümölcs tea  
-Virslí  
-Mustár  
-Szezámagos rozsos kenyér

E:386,2, ZS:22,4, T:0,0, F:13,8,  
CH:30,7, C:0,4  
Allergén: G, M, S

-Tej 1,5%-os  
-Pudingos rúd  
-Szezámagos rozsos kenyér

E:389,1, ZS:13,8, T:0,0, F:10,0,  
CH:55,4, C:0,0  
Allergén: G, L, O, S, T

-Kakaó  
-Baromfi májkrém  
-Zöldpaprika  
-Szezámagos rozsos kenyér

E:324,4, ZS:18,0, T:5,3, F:9,8, CH:30,6,  
C:0,4  
Allergén: G, L, S

### Ebéd

-Hamis gulyás leves  
-Sült csirkecomb  
-Párolt kukorica  
-Rántott sajt  
-Rántott tök

E:957,2, ZS:42,9, T:0,0, F:51,0,  
CH:85,4, C:2,6  
Allergén: G, L, M, O, T, Z

-Májgombóclevés  
-Natúr sertésszelet  
-Finomfőzelék  
-Szőlő  
-Búzacsírás Graham kenyér

E:820,6, ZS:25,6, T:0,0, F:41,9,  
CH:101,0, C:1,3  
Allergén: G, O, T

-Zeller krémleves  
-Hentestokány sertéshúsból  
-Szarvacska tészta  
-Búzacsírás Graham kenyér  
-Szőlő

E:1174,8, ZS:50,6, T:1,0, F:39,6,  
CH:133,2, C:3,3  
Allergén: G, L, O, T, Z

-Olasz zöldségleves  
-Halpaprikás  
-Bulgur  
-Alma  
-Búzacsírás Graham kenyér

E:786,5, ZS:24,5, T:0,9, F:42,7,  
CH:104,2, C:1,5  
Allergén: G, H, L, T, Z

-Csirkehúsleves  
-Gránátos kocka  
-Kovászos uborka  
-Szőlő

E:827,0, ZS:22,2, T:0,0, F:37,2,  
CH:114,3, C:0,5  
Allergén: G, O, T, Z

### Uzsonna

-Medvehagymás margarin  
-Tönkölyös kenyér  
-Zöldpaprika  
-Alma

E:172,7, ZS:3,2, T:0,0, F:3,7, CH:15,5,  
C:0,0  
Allergén: G

-Trappista sajt  
-Tönkölyös kenyér  
-Alma

E:149,9, ZS:3,2, T:0,0, F:6,0, CH:15,1,  
C:0,0  
Allergén: G, L

-Körített túró  
-Tönkölyös kenyér  
-Zöldpaprika

E:109,1, ZS:2,3, T:0,0, F:4,8, CH:15,1,  
C:0,5  
Allergén: G, L

-Habos puding

E:141,2, ZS:4,9, T:0,0, F:3,1, CH:21,1,  
C:0,0  
Allergén: L

-Csemege szalámi  
-Rostos őszibaracklé  
-Tönkölyös kenyér

E:103,6, ZS:1,7, T:0,0, F:4,1, CH:14,3,  
C:1,3  
Allergén: G, O

### Összesen

E:1349,9, ZS:49,3, T:0,1, F:62,4,  
CH:140,3, C:7,3  
Allergén: F, G, L, M, O, S, T, Z

E:1214,3, ZS:33,2, T:0,0, F:56,1,  
CH:158,8, C:1,3  
Allergén: G, L, O, S, T

E:1670,1, ZS:75,2, T:1,0, F:58,2,  
CH:179,0, C:4,1  
Allergén: G, L, M, O, S, T, Z

E:1316,8, ZS:43,2, T:0,9, F:55,8,  
CH:180,7, C:1,5  
Allergén: G, H, L, O, S, T, Z

E:1255,0, ZS:42,0, T:5,3, F:51,2,  
CH:159,3, C:2,2  
Allergén: G, L, O, S, T, Z

Jó étvágyat!

Étlapváltoztatás jogát fenntartjuk

#### Jelmagyarázat:

S: só (g)  
ZS: zsír (g)  
F: fehérje (g)  
C: cukor (g)

#### 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