

**Felsőiskolás**  
(11-14 év)

**Hétfő**  
2017.10.16.

**Kedd**  
2017.10.17.

**Szerda**  
2017.10.18.

**Csütörtök**  
2017.10.19.

**Péntek**  
2017.10.20.

**Tízórai**

-Tej 1,5%-os  
-Sajtos pizza

E:365,5, ZS:8,7, T:0,0, F:13,7, CH:56,2,  
C:0,0  
Allergén: G, L, O

-Tejbedara  
-Kakaó öntet  
-Szezámagos rozsos kenyér

E:255,0, ZS:2,6, T:0,0, F:7,6, CH:49,9,  
C:3,5  
Allergén: F, G, L, S

-Gyümölcs tea  
-Csemege szalámi  
-Szezámagos rozsos kenyér  
-Paradicsom

E:164,8, ZS:2,5, T:0,0, F:5,2, CH:30,2,  
C:0,0  
Allergén: G, O, S

-Tej 1,5%-os  
-Korpás kifli

E:252,5, ZS:2,8, T:0,0, F:9,5, CH:45,0,  
C:0,0  
Allergén: G, O

-Tejes kávé  
-Sajtos pogácsa

E:228,2, ZS:10,1, T:0,0, F:11,0,  
CH:22,0, C:0,0  
Allergén: G, L, O, T

**Ebéd**

-Tarhonyaleves  
-Sajttal töltött pulykamedál  
-Kelkáposzta főzelék  
-Körte  
-Búzacsírás Graham kenyér

E:1 133,7, ZS:51,7, T:2,9, F:35,2,  
CH:126,3, C:2,6  
Allergén: G, L, O, T

-Karatléleves  
-Cigánypecsenye  
-Hasábburgonya  
-Káposztasaláta  
-Búzacsírás Graham kenyér

E:1 052,6, ZS:43,1, T:0,0, F:43,0,  
CH:116,5, C:0,9  
Allergén: G, T

-Fokhagymakrémleves  
-Bajai húsgombóc  
-Szarvacska tészta  
-Alma  
-Búzacsírás Graham kenyér

E:1 113,7, ZS:47,4, T:1,2, F:39,1,  
CH:121,1, C:2,2  
Allergén: G, L, T

-Zöldborsóleves  
-Eperlevél  
-Sült csirkecomb  
-Burgonyapüré  
-Málna mártás

E:799,5, ZS:22,8, T:0,0, F:42,6,  
CH:93,5, C:1,1  
Allergén: G, L, M, O, T, Z

-Szárzabbaleves  
-Kakaós csiga kelt  
-Búzacsírás Graham kenyér  
-Körte

E:1 249,7, ZS:34,0, T:0,0, F:41,1,  
CH:186,0, C:1,4  
Allergén: D, G, L, M, O, T, Z

**Uzsonna**

-Paradicsomos Tonhal  
-Tönkölyös kenyér  
-Zöldpaprika

E:98,0, ZS:1,2, T:0,0, F:5,0, CH:14,5,  
C:0,0  
Allergén: G, H

-Nápolyi  
-Alma

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

-Teavaj  
-Túró rudi  
-Tönkölyös kenyér

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

-Gabonás keksz  
-Alma

E:145,8, ZS:4,4, T:1,9, F:2,2, CH:17,1,  
C:5,4  
Allergén: F, G, L, O, T

-Zala felvágott  
-Tönkölyös kenyér  
-Zöldpaprika

E:120,5, ZS:4,2, T:0,0, F:3,8, CH:14,5,  
C:0,1  
Allergén: G, O

**Összesen**

E:1 597,2, ZS:61,6, T:2,9, F:53,9,  
CH:197,0, C:2,6  
Allergén: G, H, L, O, T

E:1 426,5, ZS:49,7, T:0,0, F:52,1,  
CH:178,2, C:4,4  
Allergén: F, G, L, S, T

E:1 414,4, ZS:55,1, T:1,2, F:48,3,  
CH:167,2, C:2,2  
Allergén: G, L, O, S, T

E:1 197,8, ZS:30,0, T:1,9, F:54,3,  
CH:155,7, C:6,5  
Allergén: F, G, L, M, O, T, Z

E:1 598,4, ZS:48,3, T:0,0, F:55,9,  
CH:222,5, C:1,5  
Allergén: D, G, L, M, O, T, Z

**Jó étvágyat!**

**Étlapváltoztatás jogát fenntartjuk**

**Jelmagyarázat:**

**Allergén jelmagyarázat:**

S: só (g) E: energia (kcal) G: glutén, gabonák Z: zeller D: diófélék, mandula, pisztácia C: csillagfűrt  
ZS: zsír (g) T: telített zsírsav (g) L: laktóz, tej, tejtermékek R: rákfélék M: mustár P: puhatestűek  
F: fehérje (g) CH: szénhidrát (g) T: tojás, fehérje H: halak S: szezámag  
C: cukor (g) Ca: kalcium (mg) F: földimogyoró O: szója K: szulfitok, kéndioxid

**Felsőiskolás**  
(11-14 év)

**Hétfő**  
2017.10.23.

**Kedd**  
2017.10.24.

**Szerda**  
2017.10.25.

**Csütörtök**  
2017.10.26.

**Péntek**  
2017.10.27.

### Tízórai

-Kakaó  
-Kockasajt  
-Szezámagos rozsos kenyér  
-Zöldpaprika

E:171,8, ZS:3,0, T:0,0, F:6,4, CH:29,8,  
C:0,0  
Allergén: G, L, S

-Gyümölcs tea  
-Gépsonka  
-Szezámagos rozsos kenyér  
-Paradicsom

E:174,1, ZS:3,3, T:0,0, F:5,7, CH:30,2,  
C:0,0  
Allergén: G, S

-Tej 1,5%-os  
-Kuglóf  
-Búzacsírás Graham kenyér

E:296,7, ZS:6,4, T:0,0, F:10,5, CH:48,9,  
C:0,0  
Allergén: G, L, O, T

-Banán turmix  
-Zsemle, vizes (1db 54g)

E:144,8, ZS:1,3, T:0,0, F:4,9, CH:27,9,  
C:0,0  
Allergén: G

### Ebéd

-Burgonyagombóc leves  
-Székelykáposzta  
-Búzacsírás Graham kenyér  
-Körte  
-Gabonás keksz

E:900,8, ZS:36,0, T:1,9, F:30,7,  
CH:108,3, C:6,4  
Allergén: F, G, L, O, T

-Rizsleves  
-Kijevi pulykamell  
-Párolt mexikói  
zöldségkeverék  
-Alma  
-Müzsli szelet piros  
gyümölcsös

E:892,6, ZS:30,7, T:0,7, F:53,7,  
CH:88,3, C:8,5  
Allergén: D, F, G, L, M, O, S, T, Z

-Tejfölös zöldbaleves  
-Halfilé párizsiasan  
-Petrezselymes burgonya  
-Savanyú dinnye  
-Alma

E:921,1, ZS:37,8, T:0,9, F:39,0,  
CH:104,0, C:2,9  
Allergén: G, H, L, T

-Csontleves  
-Rakott spárga  
-Búzacsírás Graham kenyér  
-Körte

E:1004,3, ZS:59,2, T:0,0, F:34,0,  
CH:77,6, C:1,3  
Allergén: G, L, T, Z

### Uzsonna

-Baromfi májkrém  
-Tönkölyös kenyér  
-Paradicsom

E:244,4, ZS:16,3, T:5,3, F:6,9, CH:15,4,  
C:0,4  
Allergén: G, L

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

E:190,6, ZS:6,5, T:0,1, F:6,2, CH:26,1,  
C:2,8  
Allergén: G, L, T

-Kalács foszlós  
-Rostos őszibaracklé

E:133,8, ZS:1,0, T:0,0, F:4,2, CH:24,8,  
C:1,3  
Allergén: G, O, T

-Szilvaíz, natúr  
-Tönkölyös kenyér

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

### Összesen

E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0,  
C:0,0  
Allergén: -

E:1317,0, ZS:55,3, T:7,3, F:43,9,  
CH:153,4, C:6,8  
Allergén: F, G, L, O, S, T

E:1257,3, ZS:40,6, T:0,8, F:65,6,  
CH:144,6, C:11,4  
Allergén: D, F, G, L, M, O, S, T, Z

E:1351,5, ZS:45,2, T:0,9, F:53,7,  
CH:177,7, C:4,2  
Allergén: G, H, L, O, T

E:1316,3, ZS:61,4, T:0,0, F:42,5,  
CH:138,8, C:1,3  
Allergén: G, L, T, Z

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, kéndioxid

C: csillagfűrt  
P: puhatestűek