

**Felsőiskolás**  
(11-14 év)

**Hétfő**  
2017.12.11.

**Kedd**  
2017.12.12.

**Szerda**  
2017.12.13.

**Csütörtök**  
2017.12.14.

**Péntek**  
2017.12.15.

### Tízórai

-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  
-Zsemle, vizes (1db 54g)  
-Szezámagos rozsos kenyér

E:236,8, ZS:2,8, T:0,0, F:8,5, CH:44,0,  
C:0,0  
Allergén: G, L, S

-Gyümölcs tea  
-Vajkrém  
-Szezámagos rozsos kenyér  
-Zöldpaprika

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

-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

-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

### Ebéd

-Burgonyagombóc leves  
-Lecsó kolbásszal  
-Kakaós kevert sütemény  
-Búzacsírás Graham kenyér  
-Alma

E:843,6, ZS:26,0, T:0,0, F:26,7,  
CH:121,0, C:2,9  
Allergén: G, L, T

-Hamis gulyás leves  
-Sült csirkemell  
-Burgonyapüré  
-Mexikói vegyes zöldség  
-Alma

E:762,8, ZS:16,8, T:0,2, F:42,9,  
CH:91,4, C:8,0  
Allergén: G, L, M, O, T, Z

-Burgonyaleves  
-Borsos pulykatokány  
-Párolt mexikói  
zöldségkeverék  
-Búzacsírás Graham kenyér  
-Banán

E:878,6, ZS:33,6, T:0,4, F:35,3,  
CH:104,0, C:3,6  
Allergén: G, L, M, O, T, Z

-Májgombóclevés  
-Rakott zöldbab  
-Alma  
-Búzacsírás Graham kenyér

E:942,2, ZS:53,9, T:0,0, F:37,1,  
CH:65,5, C:2,4  
Allergén: G, L, T

-Zöldborsólevés  
-Eperlevél  
-Marhapörkölt  
-Pirított tarhonya  
-Céklasaláta

E:706,0, ZS:24,3, T:0,0, F:37,6,  
CH:79,4, C:1,0  
Allergén: G, T

### Uzsonna

-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  
-Búzacsírás Graham kenyér  
-Tönkölyös kenyér

E:258,5, ZS:1,9, T:0,0, F:7,2, CH:50,0,  
C:0,0  
Allergén: G

-Vajas pogácsa  
-Alma

E:231,3, ZS:6,8, T:0,0, F:7,0, CH:20,4,  
C:0,5  
Allergén: G, L, T

-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

-Gabonás keksz  
-Búzacsírás Graham kenyér  
-Tönkölyös kenyér  
-Alma

E:323,5, ZS:6,3, T:1,9, F:9,0, CH:48,2,  
C:5,4  
Allergén: F, G, L, O, T

### Összesen

E:1 391,0, ZS:42,3, T:0,0, F:41,2,  
CH:205,8, C:4,2  
Allergén: G, L, O, S, T

E:1 258,2, ZS:21,4, T:0,2, F:58,6,  
CH:185,4, C:8,0  
Allergén: G, L, M, O, S, T, Z

E:1 311,5, ZS:47,1, T:0,4, F:47,0,  
CH:154,8, C:4,4  
Allergén: G, L, M, O, S, T, Z

E:1 253,9, ZS:58,3, T:0,1, F:48,3,  
CH:119,4, C:7,1  
Allergén: F, G, L, O, S, T

E:1 284,5, ZS:33,2, T:2,0, F:54,2,  
CH:177,5, C:9,9  
Allergén: F, G, L, O, S, 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, kén-dioxid

C: csillagfűrt  
P: puhatestűek

**Felsőiskolás**  
(11-14 év)**Hétfő**  
2017.12.18.**Kedd**  
2017.12.19.**Szerda**  
2017.12.20.**Csütörtök**  
2017.12.21.**Péntek**  
2017.12.22.**Tízórai****-Tej 1,5%-os**  
**-Meggyes rúd**E:221,6, ZS:10,2, T:0,0, F:5,1, CH:26,8,  
C:0,0  
Allergén: G, L, O, T**-Tej 1,5%-os**  
**-Kuglóf**E:205,3, ZS:5,4, T:0,0, F:7,0, CH:32,1,  
C:0,0  
Allergén: G, L, O, T**-Gyümölcs tea**  
**-Kenőmájás**  
**-Szezámagos rozsos kenyér**  
**-Paradicsom**E:164,0, ZS:2,2, T:0,0, F:5,8, CH:30,2,  
C:0,0  
Allergén: G, L, O, S**-Tejes kávé**  
**-Sajtos pogácsa**  
**-Szezámagos rozsos kenyér**E:357,2, ZS:11,8, T:0,0, F:15,2,  
CH:46,2, C:0,0  
Allergén: G, L, O, S, T**-Karamellás tej**  
**-Csemege szalámi**  
**-Szezámagos rozsos kenyér**  
**-Zöldpaprika**E:190,2, ZS:3,4, T:0,0, F:6,9, CH:32,9,  
C:0,0  
Allergén: G, O, S**Ebéd****-Lebbencsleves**  
**-Tökmagos Rántott sertésszelet**  
**-Zöldborsófőzelék**  
**-Müzli szelet piros gyümölcsös**E:1 011,2, ZS:38,5, T:0,7, F:46,7,  
CH:111,9, C:8,6  
Allergén: D, F, G, L, O, S, T**-Szárzabbaleves**  
**-Káposztás kocka**  
**-Alma**  
**-Búzacsírás Graham kenyér**E:997,5, ZS:25,6, T:0,0, F:36,4,  
CH:143,5, C:1,2  
Allergén: G, L, M, O, T, Z**-Gyümölcsleves**  
**-Sajttal töltött rántott halfilé**  
**-Hagymás burgonya**  
**-Búzacsírás Graham kenyér**  
**-Alma**E:887,2, ZS:23,7, T:1,4, F:25,2,  
CH:129,6, C:9,3  
Allergén: G, H, L, T, Z**-Csontleves**  
**-Temesvári tokány**  
**-Bulgur**  
**-Búzacsírás Graham kenyér**E:868,7, ZS:37,5, T:0,9, F:30,7,  
CH:102,4, C:1,3  
Allergén: G, L, T, Z**-Spárgakrémleves**  
**-Zúzapörkölt**  
**-Galuska**  
**-Uborkasaláta**  
**-Alma**E:744,9, ZS:27,3, T:0,6, F:31,6,  
CH:83,6, C:1,7  
Allergén: G, L, T**Uzsonna****-Főzött puding**  
**-Keksz**  
**-Szörp**E:80,4, ZS:1,6, T:0,1, F:2,9, CH:13,2,  
C:3,2  
Allergén: G, L, O, T**-Virsli**  
**-Tönkölyös kenyér**  
**-Mustár**E:320,6, ZS:21,5, T:0,0, F:12,7,  
CH:14,9, C:0,4  
Allergén: G, M**-Teavaj**  
**-Méz**  
**-Tönkölyös kenyér**  
**-Szaloncukor**E:305,2, ZS:7,5, T:0,0, F:3,8, CH:52,7,  
C:10,8  
Allergén: G, L, O**-Nápolyi**  
**-Alma**E:118,8, ZS:4,1, T:0,0, F:1,5, CH:11,8,  
C:0,0  
Allergén: L, T**-Joghurt, gyümölcsös**  
**-Kifli, sós v. tejes ( 1 db 44g)**  
**-Tönkölyös kenyér**  
**-Szaloncukor**E:438,5, ZS:7,6, T:0,0, F:11,3, CH:77,7,  
C:26,4  
Allergén: G, L, O**Összesen**E:1 313,2, ZS:50,4, T:0,8, F:54,6,  
CH:152,0, C:11,8  
Allergén: D, F, G, L, O, S, TE:1 523,4, ZS:52,4, T:0,0, F:56,1,  
CH:190,5, C:1,5  
Allergén: G, L, M, O, T, ZE:1 356,3, ZS:33,3, T:1,4, F:34,9,  
CH:212,5, C:20,2  
Allergén: G, H, L, O, S, T, ZE:1 344,7, ZS:53,3, T:0,9, F:47,5,  
CH:160,3, C:1,3  
Allergén: G, L, O, S, T, ZE:1 373,6, ZS:38,3, T:0,6, F:49,8,  
CH:194,2, C:28,1  
Allergén: G, L, O, S, 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: földimogyoróZ: zeller  
R: rákfélék  
H: halak  
O: szójaD: diófélék, mandula, pisztácia  
M: mustár  
S: szezámag  
K: szulfitok, kéndioxidC: csillagfűrt  
P: puhatestűek