

**Felsőiskolás**  
(11-14 év)

**Hétfő**  
2018.02.05.

**Kedd**  
2018.02.06.

**Szerda**  
2018.02.07.

**Csütörtök**  
2018.02.08.

**Péntek**  
2018.02.09.

### Tízórai

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

E:334,3, ZS:7,0, T:0,0, F:11,3, CH:56,3,  
C:0,0  
Allergén: G, L, O, S, T

-Kakaó  
-Kifli, sós v. tejes ( 1 db 44g)  
-Szezámagos rozsos kenyér

E:259,5, ZS:3,4, T:0,0, F:9,3, CH:47,5,  
C:0,0  
Allergén: G, L, O, S

-Gyümölcs tea  
-Baromfi májkrém  
-Zöldpaprika  
-Szezámagos rozsos kenyér

E:309,9, ZS:17,1, T:5,3, F:7,9, CH:31,0,  
C:0,4  
Allergén: G, L, S

-Tejbedara  
-Kakaó öntet  
-Búzacsírás Graham kenyér

E:217,4, ZS:2,0, T:0,0, F:6,9, CH:42,6,  
C:3,5  
Allergén: F, G, L

-Rostos őszibaracklé  
-Zala felvágott  
-Tönkölyös kenyér

E:125,1, ZS:4,2, T:0,0, F:3,8, CH:14,3,  
C:1,4  
Allergén: G, O

### Ebéd

-Lebbencsleves  
-Töltött tök  
-Piskóta szelet  
-Búzacsírás Graham kenyér  
-Banán

E:912,3, ZS:33,3, T:0,0, F:33,4,  
CH:114,7, C:5,2  
Allergén: G, L, T

-Magyaros karfiollevés  
-Bazsalikomos csirkemáj  
-Burgonyapüré  
-Búzacsírás Graham kenyér  
-Kivi

E:827,7, ZS:22,5, T:0,0, F:34,8,  
CH:109,9, C:1,7  
Allergén: G, L, M

-Májgombóclevés  
-Fokhagymás sertéssült  
-Paradicsomos  
káposztafőzelék  
-Búzacsírás Graham kenyér  
-Alma

E:925,7, ZS:44,1, T:0,0, F:48,5,  
CH:70,2, C:2,7  
Allergén: G, L, M, O, T, Z

-Olasz zöldséglevés  
-Sajttal töltött rántott halfilé  
-Panírozott tengerihalrúd  
-Hagymás burgonya  
-Kivi

E:1 018,7, ZS:40,6, T:1,3, F:31,3,  
CH:125,9, C:2,0  
Allergén: G, H, L, T, Z

-Sárgaborsólevés sertéshússal  
-Kigýórétes  
-Mandarin

E:1 188,5, ZS:39,0, T:0,0, F:42,1,  
CH:156,9, C:6,2  
Allergén: D, G, L, T

### Uzsonna

-Vasi sajtkrém  
-Zöldpaprika  
-Tönkölyös kenyér

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

-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

-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

-Mogyorókrém  
-Tönkölyös kenyér

E:131,0, ZS:3,4, T:0,0, F:3,8, CH:19,1,  
C:0,0  
Allergén: F, G, L, O

-Virslis  
-Mustár  
-Tönkölyös kenyér

E:320,6, ZS:21,5, T:0,0, F:12,7,  
CH:14,9, C:0,4  
Allergén: G, M

### Összesen

E:1 357,1, ZS:43,4, T:0,0, F:48,3,  
CH:185,6, C:5,2  
Allergén: G, L, O, S, T

E:1 314,6, ZS:31,6, T:0,0, F:50,5,  
CH:192,9, C:1,7  
Allergén: G, L, M, O, S

E:1 371,5, ZS:66,3, T:5,3, F:60,5,  
CH:117,2, C:3,1  
Allergén: G, L, M, O, S, T, Z

E:1 367,1, ZS:46,0, T:1,4, F:41,9,  
CH:187,6, C:5,5  
Allergén: F, G, H, L, O, T, Z

E:1 634,2, ZS:64,7, T:0,0, F:58,6,  
CH:186,1, C:7,9  
Allergén: D, G, L, M, O, 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, kéndioxid

C: csillagfűrt  
P: puhatestűek

**Felsőiskolás**  
(11-14 év)

**Hétfő**  
2018.02.12.

**Kedd**  
2018.02.13.

**Szerda**  
2018.02.14.

**Csütörtök**  
2018.02.15.

**Péntek**  
2018.02.16.

### Tízórai

-Tejes kávé  
-Briós

E:114,8, ZS:2,6, T:0,0, F:4,0, CH:18,5,  
C:0,0  
Allergén: G, L, T

-Gyümölcs tea  
-Paradicsomos Tonhal  
-Zöldpaprika  
-Szezámagos rozsos kenyér

E:163,7, ZS:2,0, T:0,0, F:6,1, CH:30,2,  
C:0,0  
Allergén: G, H, S

-Tej 1,5%-os  
-Gabonapehely

E:91,0, ZS:1,5, T:0,1, F:3,5, CH:15,3,  
C:4,7  
Allergén: F, G, L, O

-Karamellás tej  
-Pudingos rúd

E:279,2, ZS:12,1, T:0,0, F:5,5, CH:36,7,  
C:0,0  
Allergén: G, L, O, T

### Ebéd

-Csontleves  
-Milánói makaróni  
-Búzacsírás Graham kenyér  
-Kivi

E:1 120,8, ZS:45,6, T:0,1, F:41,8,  
CH:128,7, C:3,7  
Allergén: G, L, T, Z

-Zeller krémleves  
-Sült csirkecomb  
-Párolt mexikói  
zöldségkeverék  
-Búzacsírás Graham kenyér  
-Müzli szelet piros  
gyümölcsös

E:797,8, ZS:34,5, T:1,6, F:40,8,  
CH:77,7, C:8,8  
Allergén: D, F, G, L, M, O, S, T, Z

-Zöldborsóleves  
-Eperlevél  
-Párizsi sertésszelet  
-Főtt-sült burgonya  
-Fokhagymás, joghurtos  
uborkasaláta

E:878,9, ZS:26,3, T:0,0, F:42,8,  
CH:111,9, C:1,2  
Allergén: G, L, T

-Zöldbab leves  
-Lecsős sertésszelet  
-Bulgur  
-Búzacsírás Graham kenyér  
-Banán

E:1 016,2, ZS:29,0, T:0,0, F:44,5,  
CH:148,7, C:2,8  
Allergén: G

### Uzsonna

-Vajas pogácsa  
-Alma  
-Csemege szalámi  
-Zsemle, vizes (1db 54g)

E:313,6, ZS:7,9, T:0,0, F:10,3, CH:34,8,  
C:0,5  
Allergén: G, L, O, T

-Kockasajt  
-Alma  
-Tönkölyös kenyér

E:121,8, ZS:1,2, T:0,0, F:3,8, CH:15,1,  
C:0,0  
Allergén: G, L

-Joghurt, gyümölcsös  
-Korpás kifli  
-Alma

E:346,8, ZS:4,4, T:0,0, F:12,3, CH:55,5,  
C:16,4  
Allergén: G, L, O

-Gofri  
-Főzött puding

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

### Összesen

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

E:1 549,2, ZS:56,1, T:0,1, F:56,1,  
CH:182,0, C:4,3  
Allergén: G, L, O, T, Z

E:1 083,2, ZS:37,7, T:1,6, F:50,6,  
CH:123,0, C:8,8  
Allergén: D, F, G, H, L, M, O, S, T, Z

E:1 316,8, ZS:32,3, T:0,1, F:58,5,  
CH:182,7, C:22,2  
Allergén: F, G, L, O, T

E:1 343,6, ZS:42,4, T:0,3, F:52,1,  
CH:192,3, C:4,2  
Allergén: F, G, L, O, 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, kéndioxid

C: csillagfűrt  
P: puhatestűek