

## Felsőiskolás

(11-14 év)

## Hétfő

2018.03.26.

## Kedd

2018.03.27.

## Szerda

2018.03.28.

## Csütörtök

2018.03.29.

## Péntek

2018.03.30.

## Tízórai

-Kakaó  
-Teavaj  
-Zsemle, vizes (1db 54g)

E:138,9, ZS:4,5, T:0,0, F:4,3, CH:19,8,  
C:0,0  
Allergén: G, L

-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

## Ebéd

-Reszeltészta leves  
-Sajttal töltött pulykamedál  
-Spárgafőzelék  
-Búzacsírás Graham kenyér  
-Alma

E:1 153,3, ZS:52,9, T:2,9, F:37,5,  
CH:120,5, C:2,6  
Allergén: G, L, O, T

-Gyümölcsleves  
-Brassói aprópecsenye  
-Csicsóka saláta  
-Búzacsírás Graham kenyér

E:1 237,2, ZS:54,8, T:0,1, F:35,4,  
CH:140,6, C:10,0  
Allergén: G, L

## 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

-Sonkakrém  
-Paradicsom  
-Tönkölyös kenyér

E:148,4, ZS:4,2, T:0,0, F:4,4, CH:14,5,  
C:0,0  
Allergén: G

## Összesen

E:1 372,5, ZS:59,0, T:3,0, F:44,7,  
CH:153,6, C:5,8  
Allergén: G, L, O, T

E:1 590,9, ZS:64,3, T:0,1, F:46,8,  
CH:187,2, C:10,0  
Allergén: G, L, O, T

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

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

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

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**  
2018.04.02.

**Kedd**  
2018.04.03.

**Szerda**  
2018.04.04.

**Csütörtök**  
2018.04.05.

**Péntek**  
2018.04.06.

### Tízórai

-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

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

E:270,5, ZS:3,3, T:0,0, F:9,2, CH:50,6,  
C:0,0  
Allergén: G, L, O, S

-Tejberizs  
-Kakaó öntet

E:143,0, ZS:1,5, T:0,0, F:4,1, CH:28,5,  
C:3,5  
Allergén: F, L

### Ebéd

-Piroslevű tészta leves  
-Halfilé párizsiasan  
-Hagymás burgonya  
-Szilvamártás  
-Búzacsírás Graham kenyér

E:1 036,9, ZS:36,3, T:0,9, F:43,4,  
CH:137,8, C:1,9  
Allergén: G, H, L, T

-Fokhagymakrémleves  
-Zúzapörkölt  
-Galuska  
-Vágott vegyes savanyúság  
-Búzacsírás Graham kenyér

E:840,0, ZS:29,5, T:0,6, F:34,5,  
CH:105,7, C:1,4  
Allergén: G, L, T

-Olasz zöldségleves  
-Cigánypecsenye  
-Hasábburgonya  
-Málna mártás  
-Búzacsírás Graham kenyér

E:1 177,8, ZS:52,7, T:0,0, F:46,1,  
CH:122,7, C:0,5  
Allergén: G, L, T, Z

### Uzsonna

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

E:130,3, ZS:5,4, T:0,1, F:3,1, CH:10,0,  
C:2,8  
Allergén: G, L, 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

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

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

E:1 331,2, ZS:43,9, T:1,0, F:52,4,  
CH:178,1, C:4,7  
Allergén: G, H, L, O, S, T

E:1 277,7, ZS:33,7, T:0,6, F:47,3,  
CH:189,6, C:1,4  
Allergén: G, L, O, S, T

E:1 439,6, ZS:58,3, T:0,1, F:51,7,  
CH:162,9, C:4,0  
Allergén: F, 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