

<b>Felsőiskolás</b> (11-14 év)	<b>Hétfő</b> 2018.11.26.	<b>Kedd</b> 2018.11.27.	<b>Szerda</b> 2018.11.28.	<b>Csütörtök</b> 2018.11.29.	<b>Péntek</b> 2018.11.30.	<b>Szombat</b> 2018.12.01.	<b>Vasárnap</b> 2018.12.02.
<b>Tízórai</b>	-Tej 1,5%-os -Baromfi májkrém -Zöldpaprika -Búzacsírás Graham kenyér  E:278,7, ZS:17,5, T:5,3, F:9,2, CH:20,9, C:0,4 Allergén: G, L	-Tejbedara -Kakaó öntet  E:126,0, ZS:0,9, T:0,0, F:3,4, CH:25,8, C:3,5 Allergén: F, G, L	-Gyümölcs tea -Tojáskrém -Pírtott kenyér  E:234,5, ZS:11,2, T:0,0, F:3,6, CH:22,4, C:0,2 Allergén: G, M, T	-Kakaó -Kalács foszlós  E:165,6, ZS:2,0, T:0,0, F:6,1, CH:30,2, C:0,0 Allergén: G, L, O, T	-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	-Eperturmix -Kifli, sós v. tejes ( 1 db 44g) -Szezámagos rozsos kenyér  E:275,9, ZS:3,5, T:0,0, F:9,5, CH:51,4, C:0,9 Allergén: G, L, O, S	
<b>Ebéd</b>	-Rizsleves -Hentestokány sertéshúsból -Szarvacska tészta -Alma -Gabonás keksz  E:1 106,7, ZS:46,3, T:2,0, F:39,0, CH:120,2, C:7,9 Allergén: F, G, L, O, T	-Sárgaborsóleves sertéshússal -Mákos nudli -Banán -Búzacsírás Graham kenyér  E:1 158,0, ZS:29,4, T:0,0, F:40,2, CH:176,8, C:1,7 Allergén: G, T	-Burgonyaleves -Rakott karfiol -Alma -Búzacsírás Graham kenyér  E:922,5, ZS:51,8, T:0,0, F:33,0, CH:73,9, C:2,1 Allergén: G, L	-Hamis gulyás leves -Sajttal töltött pulykamedál -Egresfőzelék -Búzacsírás Graham kenyér -Banán  E:1 177,1, ZS:47,0, T:2,9, F:33,3, CH:149,2, C:2,6 Allergén: G, L, O, T, Z	-Tejfölös zöldbaleves -Rántott sertésmáj -Burgonyapüré -Málna mártás  E:956,2, ZS:29,7, T:0,0, F:36,7, CH:122,1, C:2,0 Allergén: G, L, T	-Kertész leves -Tarhonyás hús csirkéből -Céklasaláta -Búzacsírás Graham kenyér  E:800,1, ZS:20,1, T:0,0, F:43,1, CH:106,8, C:1,0 Allergén: G, T, Z	
<b>Uzsonna</b>	-Teavaj -Trappista sajt -Paradicsom -Tönkölyös kenyér  E:151,1, ZS:6,6, T:0,0, F:5,7, CH:14,7, C:0,0 Allergén: G, L	-Csemege szalámi -Paradicsom -Tönkölyös kenyér  E:99,2, ZS:1,7, T:0,0, F:4,1, CH:14,5, C:0,0 Allergén: G, O	-Főzött puding -Keksz -Szörp -Tönkölyös kenyér  E:166,7, ZS:2,5, T:0,1, F:6,1, CH:27,5, C:3,2 Allergén: G, L, 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	-Méz -Dió -Tönkölyös kenyér  E:170,4, ZS:6,9, T:0,0, F:4,7, CH:21,8, C:0,8 Allergén: D, G	-Gabonás keksz -Alma -Tönkölyös kenyér  E:232,1, ZS:5,2, T:1,9, F:5,5, CH:31,4, C:5,4 Allergén: F, G, L, O, T	
<b>Összesen</b>	E:1 536,4, ZS:70,4, T:7,3, F:53,9, CH:155,8, C:8,3 Allergén: F, G, L, O, T	E:1 383,2, ZS:32,1, T:0,0, F:47,7, CH:217,1, C:5,3 Allergén: F, G, L, O, T	E:1 323,7, ZS:65,4, T:0,1, F:42,7, CH:123,9, C:5,4 Allergén: G, L, M, O, T	E:1 509,9, ZS:49,8, T:2,9, F:43,1, CH:212,6, C:2,6 Allergén: G, L, O, T, Z	E:1 492,0, ZS:45,3, T:0,0, F:55,1, CH:200,1, C:2,9 Allergén: D, G, L, O, T	E:1 308,1, ZS:28,8, T:2,0, F:58,1, CH:189,7, C:7,3 Allergén: F, G, L, O, S, T, Z	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)

## 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