

**Felsőiskolás**  
(11-14 év)

**Hétfő**  
2018.12.17.

**Kedd**  
2018.12.18.

**Szerda**  
2018.12.19.

**Csütörtök**  
2018.12.20.

**Péntek**  
2018.12.21.

**Tízórai**

-Tejberizs  
-Kakaó öntet (L, F)

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

-Kakaó (L)  
-Kalács foszlós (G, T, O)  
-Szezámagos rozsos kenyér  
(G, S)

E:294,6, ZS:3,6, T:0,0, F:10,4, CH:54,3,  
C:0,0

-Gyümölcs tea  
-Tojásrántotta (T)  
-Szezámagos rozsos kenyér  
(G, S)

E:259,1, ZS:11,5, T:0,0, F:7,9, CH:30,2,  
C:0,0

-Tej 1,5%-os  
-Pudingos rúd (G, L, T, O)  
-Szezámagos rozsos kenyér  
(G, S)

E:389,1, ZS:13,8, T:0,0, F:10,0,  
CH:55,4, C:0,0

-Rostos őszibaracklé  
-Csemege szalámi (O)  
-Szezámagos rozsos kenyér  
(G, S)  
-Zöldpaprika

E:147,2, ZS:2,5, T:0,0, F:5,2, CH:24,3,  
C:1,3

**Ebéd**

-Tarhonyaleves (G, T)  
-Milánói makaróni (G, T, L)  
-Alma  
-Búzacsírás Graham kenyér  
(G)

E:1 093,0, ZS:45,4, T:0,1, F:40,9,  
CH:117,4, C:3,7

-Zöldborsóleves  
-Vajas galuska (G, T, L)  
-Bazsalikomos csirkemáj (M)  
-Burgonyapüré  
-Narancs

E:792,5, ZS:25,0, T:0,0, F:33,6,  
CH:99,6, C:1,3

-Paradicsomleves (G, T)  
-Kijevi pulykamell (L, G, T, D)  
-Rizibizi  
-Alma kompót  
-Búzacsírás Graham kenyér  
(G)

E:1 155,2, ZS:35,1, T:0,0, F:59,3,  
CH:139,0, C:2,1

-Sajtkrémleves (G, L, T)  
-Csirkepörkölt  
-Tökfőzelék (L, G)  
-Alma  
-Búzacsírás Graham kenyér  
(G)

E:738,9, ZS:34,3, T:3,5, F:37,4,  
CH:59,9, C:7,8

-Lencseleves (L, G, M)  
-Gránátos kocka (G, T)  
-Narancs  
-Szaloncukor (G, O)  
-Búzacsírás Graham kenyér  
(G)

E:1 125,4, ZS:29,2, T:0,0, F:35,2,  
CH:176,3, C:11,3

**Uzsonna**

-Teavaj (L)  
-Retek, hónapos  
-Tönkölyös kenyér (G)

E:119,4, ZS:4,2, T:0,0, F:3,4, CH:14,6,  
C:0,0

-Mogyorókrém (L, F, O)  
-Sárgarépa  
-Tönkölyös kenyér (G)

E:140,2, ZS:3,5, T:0,0, F:4,0, CH:21,2,  
C:0,0

-Trappista sajt (L)  
-Zöldpaprika  
-Tönkölyös kenyér (G)

E:119,8, ZS:3,2, T:0,0, F:5,7, CH:14,6,  
C:0,0

-Szilvaíz, natúr  
-Tönkölyös kenyér (G)

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

-Joghurt, gyümölcsös (L)

E:92,6, ZS:2,6, T:0,0, F:4,4, CH:12,9,  
C:16,4

**Összesen**

E:1 355,3, ZS:51,0, T:0,2, F:48,5,  
CH:160,5, C:7,2

E:1 227,3, ZS:32,1, T:0,0, F:48,0,  
CH:175,1, C:1,3

E:1 534,2, ZS:49,8, T:0,0, F:72,8,  
CH:183,8, C:2,1

E:1 295,2, ZS:49,0, T:3,5, F:51,1,  
CH:148,5, C:7,8

E:1 365,3, ZS:34,3, T:0,0, F:44,8,  
CH:213,5, C:29,0

**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 D: diófélék, mandula, pisztácia  
R: rákfélék M: mustár  
H: halak S: szezámag  
O: szója K: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfürt  
P: puhatestűek