

**Felsőiskolás**  
(11-14 év)

**Hétfő**  
2019.02.11.

**Kedd**  
2019.02.12.

**Szerda**  
2019.02.13.

**Csütörtök**  
2019.02.14.

**Péntek**  
2019.02.15.

### Tízórai

-Karamellás tej  
-Teavaj (L)  
-Retek, hónapos  
-Szezámagos rozsos kenyér  
(G, S)

E:210,5, ZS:5,9, T:0,0, F:6,2, CH:33,0,  
C:0,0

-Gyümölcs tea  
-Bundás kenyér (T, G)

E:146,7, ZS:6,6, T:0,0, F:5,4, CH:14,7,  
C:0,0

-Tej 1,5%-os  
-Gabonapehely (G, L, F, O)  
-Szezámagos rozsos kenyér  
(G, S)

E:220,0, ZS:3,2, T:0,1, F:7,7, CH:39,4,  
C:4,7

-Tejbedara (G, L)  
-Kakaó öntet (L, F)  
-Szezámagos rozsos kenyér  
(G, S)

E:255,0, ZS:2,6, T:0,0, F:7,6, CH:49,9,  
C:3,5

### Ebéd

-Szárzabbaleves (G, T, L, Z,  
O, M)  
-Káposztás kocka (G, T)  
-Banán  
-Tökmagos kenyér (G, S)

E:1 097,5, ZS:25,0, T:0,1, F:36,0,  
CH:175,8, C:1,2

-Gyümölcsleves (G, L)  
-Brassói aprópecsenye  
-Csicsóka saláta  
-Tökmagos kenyér (G, S)

E:1 201,1, ZS:54,3, T:0,1, F:33,6,  
CH:134,7, C:10,2

-Reszeltészta leves (G, T)  
-Csirkepörkölt  
-Tökfőzelék (L, G)  
-Banán  
-Búzacsírás Graham kenyér  
(G)

E:856,5, ZS:28,4, T:0,0, F:39,0,  
CH:106,0, C:1,4

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

E:1 110,4, ZS:45,8, T:0,1, F:43,2,  
CH:118,7, C:3,3

### Uzsonna

-Melegszendvics krém (L, O)  
-Tönkölyös kenyér (G)

E:133,2, ZS:4,2, T:0,0, F:4,5, CH:14,7,  
C:0,3

-Paradicsomos Tonhal (H)  
-Retek, hónapos  
-Tönkölyös kenyér (G)

E:99,2, ZS:1,2, T:0,0, F:5,1, 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

-Gofri (G, T, F, O)  
-Főzött puding (L)

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

### Összesen

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

E:1 441,2, ZS:35,1, T:0,1, F:46,6,  
CH:223,5, C:1,5

E:1 447,0, ZS:62,1, T:0,1, F:44,2,  
CH:164,0, C:10,2

E:1 243,7, ZS:32,4, T:0,1, F:50,4,  
CH:178,7, C:6,1

E:1 413,6, ZS:49,6, T:0,4, F:52,9,  
CH:175,6, C:8,1

**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**  
2019.02.18.

**Kedd**  
2019.02.19.

**Szerda**  
2019.02.20.

**Csütörtök**  
2019.02.21.

**Péntek**  
2019.02.22.

### Tízórai

-Tejes kávé (G)  
-Briós (G, L, T)  
-Szezámagos rozsos kenyér (G, S)

E:243,8, ZS:4,3, T:0,0, F:8,2, CH:42,6, C:0,0

-Madártej  
-Kalács foszlós (G, T, O)

E:174,6, ZS:1,9, T:0,0, F:6,0, CH:32,2, C:0,5

-Gyümölcs tea  
-Trappista sajt (L)  
-Paradicsom  
-Szezámagos rozsos kenyér (G, S)

E:185,6, ZS:4,1, T:0,0, F:6,7, CH:30,4, C:0,0

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

E:334,3, ZS:7,0, T:0,0, F:11,3, CH:56,3, C:0,0

-Tej 1,5%-os  
-Baromfi májkrém (L)  
-Zöldpaprika  
-Szezámagos rozsos kenyér (G, S)

E:316,3, ZS:18,1, T:5,3, F:9,9, CH:28,3, C:0,4

### Ebéd

-Hamis gulyás leves (G, L, T, Z)  
-Töltött káposzta (G)  
-Alma  
-Búzacsírás Graham kenyér (G)

E:697,3, ZS:31,2, T:0,0, F:27,7, CH:66,3, C:0,9

-Paradicsomleves (G, T)  
-Töltött sertésdagadó (T, G, L, Z, O, M)  
-Burgonyapüré  
-Csemege uborka  
-Tökmagos kenyér (G, S)

E:1117,0, ZS:56,0, T:0,1, F:34,4, CH:104,5, C:1,7

-Zeller krémleves (G, L, Z, T)  
-Rakott spárga (L)  
-Alma  
-Tökmagos kenyér (G, S)

E:992,9, ZS:63,0, T:1,0, F:32,7, CH:62,2, C:2,2

-Karalábéleves (G, T)  
-Halfilé párizsiasan (H, G, T)  
-Hagymás burgonya  
-Búzacsírás Graham kenyér (G)

E:930,8, ZS:34,7, T:0,9, F:42,2, CH:116,7, C:1,5

-Palócleves (L, G)  
-Aranygaluska (G, D, L)  
-Vaníliásodó (T, L)  
-Alma  
-Búzacsírás Graham kenyér (G)

E:1070,0, ZS:39,9, T:0,0, F:31,0, CH:137,1, C:1,9

### Uzsonna

-Vasi sajtkrém (L)  
-Retek, hónapos  
-Tönkölyös kenyér (G)

E:111,7, ZS:3,1, T:0,0, F:3,7, CH:14,7, C:0,0

-Gabonás keksz (G, L, T, F, O)  
-Alma

E:145,8, ZS:4,4, T:1,9, F:2,2, CH:17,1, C:5,4

-Joghurt, gyümölcsös (L)  
-Korpás kifli (G, O)

E:315,8, ZS:4,4, T:0,0, F:11,9, CH:54,8, C:16,4

-Nápolyi (L, T)  
-Alma

E:118,8, ZS:4,1, T:0,0, F:1,5, CH:11,8, C:0,0

-Csemege szalámi (O)  
-Paradicsom  
-Tönkölyös kenyér (G)

E:99,2, ZS:1,7, T:0,0, F:4,1, CH:14,5, C:0,0

### Összesen

E:1052,7, ZS:38,6, T:0,0, F:39,7, CH:123,7, C:0,9

E:1437,4, ZS:62,3, T:2,0, F:42,6, CH:153,8, C:7,6

E:1494,4, ZS:71,5, T:1,0, F:51,2, CH:147,4, C:18,5

E:1384,0, ZS:45,8, T:0,9, F:54,9, CH:184,7, C:1,5

E:1485,5, ZS:59,7, T:5,3, F:45,1, CH:179,9, C:2,3

**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