

**Felsőiskolás**  
(11-14 év)

**Hétfő**  
2019.02.25.

**Kedd**  
2019.02.26.

**Szerda**  
2019.02.27.

**Csütörtök**  
2019.02.28.

**Péntek**  
2019.03.01.

**Tízórai**

-Kakaó (L)  
-Delma margarin  
-Retek, hónapos  
-Tökmagos kenyér (G, S)

E:125,0, ZS:3,2, T:0,1, F:3,6, CH:15,1, C:0,0

-Csokoládés tej  
-Sajtos stangli (G, L, O)  
-Szezámagos rozsos kenyér (G, S)

E:238,9, ZS:5,8, T:0,0, F:7,4, CH:38,7, C:0,5

-Gyümölcs tea  
-Lángos (G)

E:130,3, ZS:5,0, T:0,0, F:2,6, CH:18,3, C:0,0

-Tej 1,5%-os  
-Kakaós csiga (G, O)  
-Szezámagos rozsos kenyér (G, S)

E:413,6, ZS:15,3, T:0,0, F:10,2, CH:60,1, C:0,0

-Rostos őszibaracklé  
-Gépsonka  
-Paradicsom  
-Szezámagos rozsos kenyér (G, S)

E:156,6, ZS:3,3, T:0,0, F:5,7, CH:24,3, C:1,3

**Ebéd**

-Zöldborsóleves  
-Eperlevél (G, T)  
-Búbos szelet (L, G, T)  
-Főtt-sült burgonya  
-Vágott vegyes savanyúság

E:1 020,8, ZS:34,9, T:0,0, F:46,2, CH:123,5, C:1,7

-Sertéshúsleves (G, T, L, Z)  
-Mákos nudli (G, T)  
-Alma

E:750,2, ZS:21,9, T:0,0, F:25,9, CH:102,0, C:1,3

-Tarhonyaleves (G, T)  
-Sajttal töltött pulykamedál (G, L, O)  
-Finomfőzelék (G)  
-Alma  
-Tökmagos kenyér (G, S)

E:1 058,1, ZS:51,5, T:3,0, F:33,0, CH:104,7, C:2,6

-Kertész leves (G, T, Z)  
-Bazsalikomos csirkemáj (M)  
-Burgonyapüré  
-Tökmagos kenyér (G, S)

E:707,2, ZS:18,9, T:0,1, F:33,5, CH:89,4, C:1,3

-Csirkebecsinált leves (G, L, T, Z)  
-Fánk barackízzel (G, T)  
-Alma  
-Tönkölyös kenyér (G)

E:967,9, ZS:37,7, T:0,0, F:39,0, CH:104,7, C:0,9

**Uzsonna**

-Főzött puding (L)  
-Keksz (G, L, T, O)  
-Szörp  
-Tönkölyös kenyér (G)

E:166,7, ZS:2,5, T:0,1, F:6,1, CH:27,5, C:3,2

-Virslis  
-Mustár (M)  
-Tökmagos kenyér (G, S)

E:282,8, ZS:21,2, T:0,1, F:11,1, CH:10,0, C:0,4

-Tefjölös túró (L)  
-Zöldpaprika  
-Tönkölyös kenyér (G)

E:123,8, ZS:3,2, T:0,0, F:6,1, CH:15,3, C:0,8

-Vajkrém (L)  
-Alma  
-Tönkölyös kenyér (G)

E:166,1, ZS:5,8, T:0,0, F:3,9, CH:15,3, C:0,3

-Csemege szalámi (O)  
-Teavaj (L)  
-Zsemle, vizes (1db 54g) (G)

E:113,4, ZS:4,4, T:0,0, F:3,3, CH:14,4, C:0,0

**Összesen**

E:1 312,5, ZS:40,5, T:0,2, F:55,9, CH:166,1, C:4,9

E:1 271,9, ZS:48,9, T:0,1, F:44,4, CH:150,8, C:2,1

E:1 312,2, ZS:59,6, T:3,0, F:41,8, CH:138,4, C:3,4

E:1 286,9, ZS:40,1, T:0,1, F:47,7, CH:164,8, C:1,6

E:1 237,9, ZS:45,4, T:0,0, F:47,9, CH:143,5, C:2,3

**Jó étvágyat!**

**Étlapváltoztatás jogát fenntartjuk**

**Jelmagyarázat:**

**Allergén jelmagyarázat:**

S: só (g) E: energia (kcal) G: glutén, gabonák Z: zeller D: diófélék, mandula, pisztácia C: csillagfűrt  
 ZS: zsír (g) T: telített zsírsav (g) L: laktóz, tej, tejtermékek R: rákfélék M: mustár P: puhatestűek  
 F: fehérje (g) CH: szénhidrát (g) T: tojás, fehérje H: halak S: szezámag  
 C: cukor (g) Ca: kalcium (mg) F: földimogyoró O: szója K: szulfitok, kéndioxid

**Felsőiskolás**  
(11-14 év)

**Hétfő**  
2019.03.04.

**Kedd**  
2019.03.05.

**Szerda**  
2019.03.06.

**Csütörtök**  
2019.03.07.

**Péntek**  
2019.03.08.

**Tízórai**

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

E:341,2, ZS:7,1, T:0,0, F:10,8, CH:57,4, C:0,0

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

E:272,0, ZS:3,1, T:0,0, F:8,4, CH:52,6, C:3,5

-Gyümölcs tea  
-Kockasajt (L)  
-Zöldpaprika  
-Szezámagos rozsos kenyér (G, S)

E:157,3, ZS:2,1, T:0,0, F:4,5, CH:30,2, C:0,0

-Eperturnix  
-Kifli, sós v. tejes ( 1 db 44g) (G, L, O)  
-Szezámagos rozsos kenyér (G, S)

E:275,9, ZS:3,5, T:0,0, F:9,5, CH:51,4, C:0,9

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

E:351,1, ZS:11,9, T:0,0, F:15,5, CH:44,1, C:0,0

**Ebéd**

-Lebbencsleves (G, T)  
-Panírozott tengerihalrúd (G, T, H)  
-Sajttal töltött rántott halfilé (G, L, Z, H, T)  
-Szárzabab főzelék (G)  
-Alma

E:866,1, ZS:30,4, T:1,3, F:34,0, CH:103,4, C:2,5

-Húsgombócleves (T, G)  
-Gránátos kocka (G, T)  
-Banán

E:861,1, ZS:21,3, T:0,0, F:26,5, CH:135,5, C:0,9

-Csontleves (G, T, L, Z)  
-Lecsós sertésszelet (G)  
-Párolt rizs (G, L, T, Z, O, M)  
-Alma  
-Szezámagos rozsos kenyér (G, S)

E:950,3, ZS:34,1, T:0,0, F:39,8, CH:116,0, C:3,0

-Sütőtök krémleves (L, G, T)  
-Sült csirkecomb (G, L, T, Z, O, M)  
-Hajában sült burgonya  
-Párolt kukorica  
-Párolt zöldborsó

E:834,4, ZS:35,8, T:0,6, F:39,8, CH:83,0, C:1,3

-Burgonyaleves (G)  
-Pirított sertésmáj  
-Pirított tarhonya (G, T)  
-Banán  
-Tökmagos kenyér (G, S)

E:883,1, ZS:22,3, T:0,1, F:34,9, CH:130,6, C:1,0

**Uzsonna**

-Habos puding (L)  
-Tönkölyös kenyér (G)

E:227,5, ZS:5,7, T:0,0, F:6,4, CH:35,4, C:0,0

-Kenőmájas (L, O)  
-Zöldpaprika  
-Tönkölyös kenyér (G)

E:98,2, ZS:1,3, T:0,0, F:4,8, CH:14,5, C:0,0

-Teavaj (L)  
-Méz  
-Tönkölyös kenyér (G)

E:138,7, ZS:4,2, T:0,0, F:3,3, CH:20,1, C:0,8

-Vajas pogácsa (G, T, L)  
-Alma

E:231,3, ZS:6,8, T:0,0, F:7,0, CH:20,4, C:0,5

-Zala felvágott (O)  
-Paradicsom  
-Tönkölyös kenyér (G)

E:120,7, ZS:4,2, T:0,0, F:3,8, CH:14,5, C:0,1

**Összesen**

E:1 434,7, ZS:43,2, T:1,3, F:51,1, CH:196,2, C:2,5

E:1 231,3, ZS:25,7, T:0,0, F:39,7, CH:202,6, C:4,4

E:1 246,3, ZS:40,3, T:0,0, F:47,6, CH:166,4, C:3,9

E:1 341,6, ZS:46,0, T:0,6, F:56,3, CH:154,8, C:2,7

E:1 354,8, ZS:38,3, T:0,1, F:54,2, CH:189,2, C:1,0

**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: csillagfürt  
P: puhatestűek