

**Felsőiskolás**  
(11-14 év)

**Hétfő**  
2019.03.11.

**Kedd**  
2019.03.12.

**Szerda**  
2019.03.13.

**Csütörtök**  
2019.03.14.

**Péntek**  
2019.03.15.

**Tízórai**

-Karamellás tej  
-Magvas zsemle (G, O, D, S)  
-Tökmagos kenyér (G, S)

E:180,6, ZS:3,4, T:0,1, F:5,5, CH:31,7,  
C:0,0

-Gyümölcs tea  
-Tojásrántotta (T)  
-Tökmagos kenyér (G, S)

E:178,7, ZS:10,4, T:0,1, F:5,2, CH:15,5,  
C:0,0

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

E:139,5, ZS:2,1, T:0,2, F:5,0, CH:24,7,  
C:4,7

-Banán turmix  
-Kifli, sós v. tejes ( 1 db 44g)  
(G, L, O)

E:167,5, ZS:1,9, T:0,0, F:5,7, CH:31,5,  
C:0,0

**Ebéd**

-Sajtkrémleves (G, L, T)  
-Zúzapörkölt  
-Galuska (G, T)  
-Csicsóka saláta  
-Gabonás keksz (G, L, T, F, O)

E:903,3, ZS:34,0, T:5,5, F:35,7,  
CH:110,7, C:15,2

-Rizsleves  
-Rántott csirkemell (G, T, L, Z, O, M)  
-Párolt mexikói zöldségkeverék (G, L, T, Z, O, M)  
-Alma  
-Szezámagos rozsos kenyér

E:776,4, ZS:20,7, T:0,0, F:44,6,  
CH:93,4, C:1,9

-Sárgaborsóleves sertéshússal (G)  
-Darás metélt (G, T)  
-Narancs  
-Szezámagos rozsos kenyér (G, S)

E:1 083,1, ZS:23,9, T:0,0, F:39,1,  
CH:176,0, C:1,0

-Májgombóclevés (T, G)  
-Sült kolbász  
-Tükörtojás (T)  
-Parajfőzelék (G)  
-Narancs

E:1 014,8, ZS:60,9, T:0,0, F:38,5,  
CH:69,0, C:1,3

**Uzsonna**

-Méz  
-Dió (D)  
-Alma  
-Tönkölyös kenyér (G)

E:201,4, ZS:6,9, T:0,0, F:5,1, CH:22,5,  
C:0,8

-Sonkakrém  
-Zöldpaprika  
-Tönkölyös kenyér (G)

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

-Szilvaíz, natúr  
-Tönkölyös kenyér (G)

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

**Összesen**

E:1 285,2, ZS:44,4, T:5,5, F:46,4,  
CH:164,8, C:16,1

E:1 103,4, ZS:35,2, T:0,1, F:54,2,  
CH:123,3, C:1,9

E:1 321,9, ZS:27,7, T:0,2, F:48,3,  
CH:215,2, C:5,7

E:1 349,4, ZS:63,7, T:0,0, F:47,9,  
CH:133,7, C:1,3

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

**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  
R: rákfélék  
H: halak  
O: szója

D: diófélék, mandula, pisztácia  
M: mustár  
S: szezámag  
K: szulfitok, kén-dioxid

C: csillagfűrt  
P: puhatestűek

**Felsőiskolás**  
(11-14 év)**Hétfő**  
2019.03.18.**Kedd**  
2019.03.19.**Szerda**  
2019.03.20.**Csütörtök**  
2019.03.21.**Péntek**  
2019.03.22.**Tízórai**-Tej 1,5%-os  
-Pudingos rúd (G, L, T, O)E:260,1, ZS:12,2, T:0,0, F:5,7, CH:31,3,  
C:0,0-Kakaó (L)  
-Kalács foszlós (G, T, O)  
-Tökmagos kenyér (G, S)E:214,2, ZS:2,5, T:0,1, F:7,7, CH:39,6,  
C:0,0-Gyümölcs tea  
-Teavaj (L)  
-Paradicsom  
-Tökmagos kenyér (G, S)E:103,6, ZS:3,9, T:0,1, F:1,6, CH:15,5,  
C:0,0-Tej 1,5%-os  
-Pizzás csiga (G, L, O)E:262,7, ZS:12,3, T:0,0, F:8,0, CH:29,1,  
C:0,0-Rostos őszibaracklé  
-Trappista sajt (L)  
-Uborka  
-Tökmagos kenyér (G, S)E:96,4, ZS:3,0, T:0,1, F:4,8, CH:10,9,  
C:1,3**Ebéd**-Olasz zöldségleves (L, G, T, Z)  
-Sült sertéshús (G, L, T, Z, O, M)  
-Paradicsomos burgonyafőzelék (G)  
-Kivi  
-Tökmagos kenyér (G, S)E:1 030,5, ZS:50,3, T:0,1, F:38,0,  
CH:97,0, C:1,9-Karfiol leves (G, T)  
-Halpaprikás (H, L, G)  
-Bulgur (G)  
-Kivi  
-Szezámagos rozsos kenyér (G, S)E:812,9, ZS:17,4, T:0,9, F:43,1,  
CH:133,3, C:2,0-Piroslevű tészta leves (G, T)  
-Temesvári tokány (L, G)  
-Szarvacska tészta (G, T)  
-Szezámagos rozsos kenyér (G, S)E:992,6, ZS:39,4, T:0,9, F:35,9,  
CH:118,3, C:1,3-Spárga leves (G, T)  
-Budapest szelet (G)  
-Burgonyapüré  
-Alma kompót  
-Tökmagos kenyér (G, S)E:951,0, ZS:33,8, T:0,1, F:42,3,  
CH:99,8, C:0,9-Árpagyöngy leves (G)  
-Rizsfelfújt (T, G, L)  
-Gyümölcs saláta  
-Szezámagos rozsos kenyér (G, S)E:837,1, ZS:27,0, T:0,0, F:26,1,  
CH:120,9, C:2,1**Uzsonna**-Teavaj (L)  
-Trappista sajt (L)  
-Uborka  
-Tönkölyös kenyér (G)E:159,7, ZS:6,6, T:0,0, F:6,4, CH:15,8,  
C:0,0-Vasi sajtkrém (L)  
-Paradicsom  
-Tönkölyös kenyér (G)E:110,7, ZS:3,1, T:0,0, F:3,6, CH:14,6,  
C:0,0-Paradicsomos Tonhal (H)  
-Alma  
-Tönkölyös kenyér (G)E:128,1, ZS:1,2, T:0,0, F:5,4, CH:15,0,  
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-Hot dog (G, M)  
-Tönkölyös kenyér (G)E:277,2, ZS:11,5, T:0,2, F:10,3,  
CH:30,1, C:1,2**Összesen**E:1 450,4, ZS:69,2, T:0,1, F:50,1,  
CH:144,1, C:1,9E:1 137,8, ZS:23,0, T:1,0, F:54,4,  
CH:187,4, C:2,0E:1 224,3, ZS:44,4, T:0,9, F:42,9,  
CH:148,8, C:1,3E:1 353,8, ZS:49,6, T:0,1, F:54,3,  
CH:150,1, C:0,9E:1 210,7, ZS:41,5, T:0,2, F:41,2,  
CH:161,9, C:4,6**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: földimogyoróZ: zeller  
R: rákfélék  
H: halak  
O: szójaD: diófélék, mandula, pisztácia  
M: mustár  
S: szezámag  
K: szulfitok, kéndioxidC: csillagfűrt  
P: puhatestűek