

**Felsőiskolás**  
(11-14 év)

**Hétfő**  
2019.09.09.

**Kedd**  
2019.09.10.

**Szerda**  
2019.09.11.

**Csütörtök**  
2019.09.12.

**Péntek**  
2019.09.13.

**Tízórai**

-Tej 1,5%-os  
-Sajtos pogácsa (G, L, T, O)

E:222,0, ZS:10,2, T:0,0, F:11,2,  
CH:19,9, C:0,0

-Kakaó (L)  
-Kalács foszlós (G, T, O)  
-Tönkölyös kenyér (G)

E:252,0, ZS:2,8, T:0,0, F:9,3, CH:44,5,  
C:0,0

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

E:122,0, ZS:1,7, T:0,0, F:4,1, CH:20,4,  
C:0,0

-Karamellás tej  
-Delma margarin  
-Paradicsom  
-Tönkölyös kenyér (G)

E:173,0, ZS:3,4, T:0,0, F:5,0, CH:23,1,  
C:0,0

-Tej 1,5%-os  
-Kuglóf (G, L, T, O)

E:205,0, ZS:5,4, T:0,0, F:7,0, CH:32,1,  
C:0,0

**Ebéd**

-Reszeltészta leves (G, T)  
-Töltött paprika (G)  
-Kakaós kevert sütemény (G, T, L)  
-Tökmagos kenyér (G, S)

E:929,0, ZS:39,7, T:0,1, F:30,4,  
CH:108,3, C:2,4

-Húsgombóclevés (T, G)  
-Gránátos kocka (G, T)  
-Szőlő (O)

E:836,0, ZS:21,4, T:0,0, F:26,1,  
CH:129,4, C:0,9

-Burgonyaleves (G)  
-Rántott csirkecomb (G, T)  
-Párolt mexikói  
zöldségkeverék (G, L, T, Z,  
O, M)  
-Alma

E:927,0, ZS:33,0, T:0,1, F:55,9,  
CH:89,9, C:2,2

-Karábéléves (G, T)  
-Zúzapörkölt  
-Galuska (G, T)  
-Uborkasaláta (L)  
-Tökmagos kenyér (G, S)

E:740,0, ZS:21,1, T:0,1, F:35,1,  
CH:99,2, C:1,2

-Szárzabaleves (G, T, L, Z,  
O, M)  
-Mákos, Kakaós tekeres (G,  
L)  
-Szőlő (O)

E:1238,0, ZS:30,0, T:0,0, F:38,9,  
CH:196,6, C:1,8

**Uzsonna**

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

E:150,0, ZS:3,2, T:0,0, F:6,0, CH:15,1,  
C:0,0

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

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

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

E:109,0, ZS:2,3, T:0,0, F:4,8, CH:15,1,  
C:0,5

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

E:232,0, ZS:5,2, T:1,9, F:5,5, CH:31,4,  
C:5,4

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

E:283,0, ZS:21,2, T:0,1, F:11,1,  
CH:10,0, C:0,4

**Összesen**

E:1301,0, ZS:53,1, T:0,1, F:47,6,  
CH:143,3, C:2,4

E:1187,0, ZS:25,6, T:0,0, F:40,2,  
CH:188,4, C:0,9

E:1158,0, ZS:37,0, T:0,1, F:64,8,  
CH:125,4, C:2,7

E:1145,0, ZS:29,7, T:2,0, F:45,6,  
CH:153,7, C:6,7

E:1726,0, ZS:56,6, T:0,1, F:57,0,  
CH:238,8, C:2,2

**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, kén-dioxid

C: csillagfűrt  
P: puhatestűek

**Felsőiskolás**  
(11-14 év)**Hétfő**  
2019.09.16.**Kedd**  
2019.09.17.**Szerda**  
2019.09.18.**Csütörtök**  
2019.09.19.**Péntek**  
2019.09.20.**Tízórai**

-Csokoládés tej  
-Kifli, sós v. tejes ( 1 db 44g)  
(G, L, O)  
-Tönkölyös kenyér (G)

E:226,0, ZS:2,5, T:0,0, F:8,1, CH:39,7,  
C:0,5

-Tej 1,5%-os  
-Magvas zsemle (G, O, D, S)

E:113,0, ZS:3,0, T:0,0, F:4,2, CH:16,8,  
C:0,0

-Gyümölcs tea  
-Főtt burgonya  
-Tejfölös túró (L)  
-Tökmagos kenyér (G, S)

E:438,0, ZS:3,6, T:0,1, F:13,8, CH:85,1,  
C:0,8

-Eperturnix  
-Sajtos stangli (G, L, O)  
-Tönkölyös kenyér (G)

E:204,0, ZS:5,2, T:0,0, F:6,7, CH:30,8,  
C:0,9

-Tej 1,5%-os  
-Baromfi májkrém (L)  
-Zöldpaprika  
-Tönkölyös kenyér (G)

E:274,0, ZS:17,3, T:5,3, F:8,9, CH:18,5,  
C:0,4

**Ebéd**

-Zöldségleves (G, T, Z)  
-Halpaprikás (H, L, G)  
-Bulgur (G)  
-Alma  
-Tökmagos kenyér (G, S)

E:742,0, ZS:18,3, T:1,0, F:40,8,  
CH:108,8, C:1,5

-Tarhonyaleves (G, T)  
-Kisasszony szelet (G, L)  
-Hagymás burgonya  
-Tökmagos kenyér (G, S)

E:1 040,0, ZS:41,3, T:0,1, F:44,6,  
CH:115,6, C:1,0

-Csontleves (G, T, L, Z)  
-Párolt marhaszelet (G, L)  
-Szarvacskás tészta (G, T)  
-Vadas mártás (L, G, M)  
-Alma

E:902,0, ZS:33,7, T:0,0, F:39,9,  
CH:98,0, C:1,6

-Piroslevű tészta leves (G, T)  
-Fokhagymás sertéssült (G, L,  
T, Z, O, M)  
-Kelkáposzta főzelék (G)  
-Szőlő (O)  
-Tökmagos kenyér (G, S)

E:917,0, ZS:38,5, T:0,1, F:45,0,  
CH:90,1, C:1,2

-Paradicsomleves (G, T)  
-Rakott burgonya kolbásszal  
(T, L)  
-Vágott vegyes savanyúság  
-Alma  
-Tökmagos kenyér (G, S)

E:902,0, ZS:45,7, T:0,1, F:27,9,  
CH:82,8, C:2,6

**Uzsonna**

-Sonkakrém  
-Paradicsom  
-Tönkölyös kenyér (G)

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

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

E:136,0, ZS:5,8, T:0,0, F:3,6, CH:14,7,  
C:0,3

-Paradicsomos Tonhal (H)  
-Zöldpaprika  
-Tönkölyös kenyér (G)

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

-Gofri (G, T, F, O)  
-Meggy, dzsem  
-Tönkölyös kenyér (G)

E:111,0, ZS:1,0, T:0,1, F:3,3, CH:19,8,  
C:0,3

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

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

**Összesen**

E:1 116,0, ZS:25,0, T:1,0, F:53,3,  
CH:162,9, C:2,0

E:1 289,0, ZS:50,2, T:0,1, F:52,4,  
CH:147,2, C:1,3

E:1 438,0, ZS:38,6, T:0,1, F:58,7,  
CH:197,6, C:2,4

E:1 231,0, ZS:44,7, T:0,2, F:55,0,  
CH:140,7, C:2,3

E:1 316,0, ZS:66,5, T:5,4, F:40,8,  
CH:122,5, C:2,9

**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