

<i>Felsőiskolás</i> (11-14 év)	<i>Hétfő</i> 2019.10.07.	<i>Kedd</i> 2019.10.08.	<i>Szerda</i> 2019.10.09.	<i>Csütörtök</i> 2019.10.10.	<i>Péntek</i> 2019.10.11.
<i>Tízórai</i>	-Tej 1,5%-os -Sajtos pereg (G, L, T, O)	-Tejes kávé (G) -Briós (G, L, T) -Tönkölyös kenyér (G)	-Gyümölcs tea -Lángos (G) -Tönkölyös kenyér (G)	-Tej 1,5%-os -Sajtos pogácsa (G, L, T, O) -Tönkölyös kenyér (G)	-Kakaó (L) -Teavaj (L) -Paradicsom -Tönkölyös kenyér (G)
	E:212,0, ZS:5,5, T:0,0, F:6,5, CH:33,2, C:0,0	E:201,0, ZS:3,5, T:0,0, F:7,2, CH:32,8, C:0,0	E:217,0, ZS:5,8, T:0,0, F:5,8, CH:32,6, C:0,0	E:308,0, ZS:11,1, T:0,0, F:14,5, CH:34,2, C:0,0	E:156,0, ZS:5,1, T:0,0, F:5,2, CH:20,0, C:0,0
<i>Ebéd</i>	-Tarhonyaleves (G, T) -Sajttal töltött pulykamedál (G, L, O) -Finomfőzelék (G) -Alma -Tökmagos kenyér (G, S)	-Nyírségi gombóclevés (L, G, T) -Káposztás kocka (G, T) -Csemege kukorica -Tökmagos kenyér (G, S)	-Csontleves (G, T, L, Z) -Rántott csirkemell (G, T, L, Z, O, M) -Párolt mexikói zöldségkeverék (G, L, T, Z, O, M) -Alma -Müzsli szelet piros	-Sajtkrémleves (G, L, T) -Bazsalikomos csirkemáj (M) -Hagymás burgonya -Alma -Tökmagos kenyér (G, S)	-Burgonyaleves (G) -Rakott karfiol (L) -Tökmagos kenyér (G, S)
	E:1 058,0, ZS:51,5, T:3,0, F:33,0, CH:104,7, C:2,6	E:947,0, ZS:27,7, T:0,1, F:31,7, CH:137,8, C:1,2	E:749,0, ZS:25,6, T:0,7, F:42,9, CH:76,7, C:8,6	E:826,0, ZS:29,6, T:3,6, F:33,0, CH:95,7, C:7,7	E:849,0, ZS:51,3, T:0,1, F:30,6, CH:65,8, C:2,1
<i>Uzsonna</i>	-Teavaj (L) -Trappista sajt (L) -Paradicsom -Tönkölyös kenyér (G)	-Gépsonka -Zöldpaprika -Tönkölyös kenyér (G)	-Körített túró (L) -Zöldpaprika -Tönkölyös kenyér (G)	-Mogyorókrém (L, F, O) -Dió (D) -Tönkölyös kenyér (G)	-Vajas pogácsa (G, T, L) -Alma
	E:151,0, ZS:6,6, T:0,0, F:5,7, CH:14,7, C:0,0	E:108,0, ZS:2,5, T:0,0, F:4,6, CH:14,5, C:0,0	E:109,0, ZS:2,3, T:0,0, F:4,8, CH:15,1, C:0,5	E:194,0, ZS:9,5, T:0,0, F:5,3, CH:20,7, C:0,0	E:231,0, ZS:6,8, T:0,0, F:7,0, CH:20,4, C:0,5
<i>Összesen</i>	E:1 421,0, ZS:63,5, T:3,0, F:45,2, CH:152,6, C:2,6	E:1 256,0, ZS:33,7, T:0,1, F:43,6, CH:185,0, C:1,2	E:1 075,0, ZS:33,6, T:0,7, F:53,5, CH:124,5, C:9,1	E:1 328,0, ZS:50,1, T:3,6, F:52,7, CH:150,7, C:7,7	E:1 236,0, ZS:63,2, T:0,1, F:42,8, CH:106,2, C:2,6

Jó étvágyat!

Étlapváltoztatás jogát fenntartjuk

## 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**  
2019.10.14.**Kedd**  
2019.10.15.**Szerda**  
2019.10.16.**Csütörtök**  
2019.10.17.**Péntek**  
2019.10.18.**Tízórai**

-Karamellás tej  
-Fahéjas csiga (G, O)

E:339,0, ZS:14,1, T:0,0, F:2,2, CH:45,7,  
C:0,0

-Tejbedara (G, L)  
-Kakaó öntet (L, F)  
-Tönkölyös kenyér (G)

E:212,0, ZS:1,7, T:0,0, F:6,6, CH:40,1,  
C:3,5

-Gyümölcs tea  
-Delma margarin  
-Paradicsom  
-Tönkölyös kenyér (G)

E:147,0, ZS:2,5, T:0,0, F:3,3, CH:20,4,  
C:0,0

-Madártej  
-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  
-Baromfi májkrém (L)  
-Zöldpaprika  
-Tökmagos kenyér (G, S)

E:236,0, ZS:17,0, T:5,4, F:7,3, CH:13,5,  
C:0,4

**Ebéd**

-Karáléleves (G, T)  
-Paprikás burgonya  
kolbással  
-Céklasaláta  
-Alma  
-Tökmagos kenyér (G, S)

E:1 019,0, ZS:40,2, T:0,1, F:35,9,  
CH:115,0, C:1,0

-Zöldbab leves (G)  
-Halfilé párizsiasan (H, G, T)  
-Bulgur (G)  
-Csemege uborka  
-Tönkölyös kenyér (G)

E:836,0, ZS:30,1, T:0,9, F:41,9,  
CH:108,1, C:1,5

-Zöldségleves (G, T, Z)  
-Brassói aprópecsenye  
-Uborkasaláta (L)

E:1 187,0, ZS:61,6, T:0,0, F:37,1,  
CH:113,2, C:0,6

-Rizsleves  
-Fokhagymás sertéssült (G, L,  
T, Z, O, M)  
-Paradicsomos  
káposztafőzelék (G)  
-Tökmagos kenyér (G, S)

E:809,0, ZS:37,8, T:0,1, F:40,3,  
CH:71,0, C:2,4

-Szárzabbaleves (G, T, L, Z,  
O, M)  
-Túrós lepény (L, G, T)  
-Alma

E:1 063,0, ZS:35,8, T:0,0, F:39,1,  
CH:133,3, C:8,6

**Uzsonna**

-Vasi sajtkrém (L)  
-Zöldpaprika  
-Tönkölyös kenyér (G)

E:111,0, ZS:3,1, T:0,0, F:3,6, CH:14,6,  
C:0,0

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

E:146,0, ZS:4,4, T:1,9, F:2,2, CH:17,1,  
C:5,4

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

E:316,0, ZS:4,4, T:0,0, F:11,9, CH:54,8,  
C:16,4

-Nápolyi (L, T)  
-Alma

E:119,0, ZS:4,1, T:0,0, F:1,5, CH:11,8,  
C:0,0

-Lecsókolbász  
-Mustár (M)  
-Tönkölyös kenyér (G)

E:192,0, ZS:9,5, T:0,0, F:8,6, CH:15,0,  
C:0,4

**Összesen**

E:1 469,0, ZS:57,4, T:0,1, F:41,7,  
CH:175,3, C:1,0

E:1 195,0, ZS:36,2, T:2,9, F:50,7,  
CH:165,3, C:10,5

E:1 651,0, ZS:68,5, T:0,0, F:52,3,  
CH:188,4, C:16,9

E:1 154,0, ZS:44,4, T:0,1, F:49,9,  
CH:122,4, C:2,9

E:1 491,0, ZS:62,3, T:5,4, F:54,9,  
CH:161,8, C:9,4

**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: csillagfűrt  
P: puhatestűek