

**Felsőiskolás**  
(11-14 év)

**Hétfő**  
2019.11.18.

**Kedd**  
2019.11.19.

**Szerda**  
2019.11.20.

**Csütörtök**  
2019.11.21.

**Péntek**  
2019.11.22.

**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

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

E:244,0, ZS:4,3, T:0,0, F:8,2, CH:42,6,  
C:0,0

-Gyümölcs tea  
-Kockasajt (L)  
-Zöldpaprika  
-Tönkölyös kenyér (G)

E:115,0, ZS:1,2, T:0,0, F:3,4, CH:20,4,  
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

-Tej 1,5%-os  
-Kenőmájas (L, O)  
-Paradicsom  
-Tönkölyös kenyér (G)

E:128,0, ZS:2,3, T:0,0, F:6,8, CH:17,6,  
C:0,0

**Ebéd**

-Tarhonyaleves (G, T)  
-Milánói makaróni (G, T, L)  
-Alma

E:1 002,0, ZS:44,3, T:0,1, F:37,4,  
CH:100,6, C:3,7

-Lebbencsleves (G, T)  
-Rántott sertésszelet (G, T)  
-Zöldborsófőzelék (G)  
-Alma  
-Tökmagos kenyér (G, S)

E:792,0, ZS:24,0, T:0,1, F:41,7,  
CH:91,4, C:1,8

-Olasz zöldségleves (L, G, T, Z)  
-Lecsős sertésszelet (G)  
-Párolt rizs (G, L, T, Z, O, M)  
-Tökmagos kenyér (G, S)

E:916,0, ZS:39,2, T:0,1, F:40,7,  
CH:101,7, C:2,6

-Daragaluska leves (G, T)  
-Sült csirkecomb (G, L, T, Z, O, M)  
-Rántott sajt (L, G, T)  
-Párolt kukorica  
-Párolt zöldborsó

E:870,0, ZS:45,7, T:0,0, F:47,2,  
CH:61,6, C:2,0

-Szárzabbaleves (G, T, L, Z, O, M)  
-Hókipli (G, L)  
-Körte

E:1 287,0, ZS:32,1, T:0,0, F:38,4,  
CH:204,7, C:7,7

**Uzsonna**

-Teavaj (L)  
-Túró rudi (L)  
-Tönkölyös kenyér (G)

E:136,0, ZS:5,1, T:0,0, F:4,0, CH:16,0,  
C:0,0

-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

-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

-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

-Párizsi kosár (L, T)  
-Tökmagos kenyér (G, S)

E:181,0, ZS:12,9, T:0,1, F:5,7, CH:9,7,  
C:0,0

**Összesen**

E:1 360,0, ZS:59,7, T:0,1, F:52,7,  
CH:136,5, C:3,7

E:1 146,0, ZS:31,5, T:0,1, F:53,6,  
CH:148,6, C:1,8

E:1 347,0, ZS:44,9, T:0,1, F:56,1,  
CH:176,9, C:18,9

E:1 322,0, ZS:54,1, T:2,1, F:60,4,  
CH:132,4, C:12,1

E:1 596,0, ZS:47,3, T:0,1, F:51,0,  
CH:232,1, C:7,7

**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**  
2019.11.25.

**Kedd**  
2019.11.26.

**Szerda**  
2019.11.27.

**Csütörtök**  
2019.11.28.

**Péntek**  
2019.11.29.

**Tízórai**

-Kakaó (L)  
-Kalács foszlós (G, T, O)  
-Szezámagos rozsos kenyér (G, S)

E:295,0, ZS:3,6, T:0,0, F:10,4, CH:54,3, C:0,0

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

E:93,0, ZS:4,3, T:0,0, F:3,4, CH:10,3, C:0,0

-Gyümölcs tea  
-Csemege szalámi (O)  
-Szezámagos rozsos kenyér (G, S)  
-Paradicsom

E:165,0, ZS:2,5, T:0,0, F:5,2, CH:30,2, C:0,0

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

E:126,0, ZS:0,9, T:0,0, F:3,4, CH:25,8, C:3,5

-Banán turmix  
-Zsemle, vizes (1db 54g) (G)

E:145,0, ZS:1,3, T:0,0, F:4,9, CH:27,9, C:0,0

**Ebéd**

-Zöldbab leves (G)  
-Halpaprikás (H, L, G)  
-Bulgur (G)  
-Tökmagos kenyér (G, S)

E:650,0, ZS:15,8, T:1,0, F:37,8, CH:101,4, C:2,0

-Árpagyöngy leves (G)  
-Diós metélt (G, T, D)  
-Körte  
-Tökmagos kenyér (G, S)

E:963,0, ZS:36,7, T:0,1, F:27,1, CH:129,7, C:0,9

-Zeller krémleves (G, L, Z, T)  
-Fokhagymás, borsos tokány (G, L)  
-Burgonyafőzelék (G)  
-Tökmagos kenyér (G, S)  
-Alma

E:906,0, ZS:45,1, T:1,1, F:29,7, CH:83,9, C:1,8

-Zöldségleves (G, T, Z)  
-Bajai húsgombóc (T, G, L)  
-Szarvacska tészta (G, T)  
-Tökmagos kenyér (G, S)  
-Alma

E:1046,0, ZS:42,2, T:0,7, F:40,6, CH:114,5, C:1,4

-Reszelttészta leves (G, T)  
-Kisasszony szelet (G, L)  
-Burgonyapüré  
-Tönkölyös kenyér (G)

E:1089,0, ZS:39,4, T:0,0, F:47,7, CH:119,7, C:1,0

**Uzsonna**

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

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

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

E:321,0, ZS:21,5, T:0,0, F:12,7, CH:14,9, C:0,4

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

E:80,0, ZS:1,6, T:0,1, F:2,9, CH:13,2, C:3,2

-Sonkakrém  
-Zöldpaprika  
-Tönkölyös kenyér (G)

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

-Zabpehely (almás-fahéjas) (G, L, T)  
-Alma

E:101,0, ZS:4,4, T:0,1, F:1,1, CH:6,9, C:2,8

**Összesen**

E:1110,0, ZS:25,2, T:1,0, F:52,1, CH:171,0, C:2,3

E:1376,0, ZS:62,5, T:0,1, F:43,2, CH:154,9, C:1,3

E:1151,0, ZS:49,3, T:1,2, F:37,7, CH:127,3, C:5,0

E:1320,0, ZS:47,3, T:0,7, F:48,3, CH:154,7, C:4,9

E:1335,0, ZS:45,1, T:0,1, F:53,8, CH:154,5, C:3,8

**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