

<b>Felsőiskolás</b> (11-14 év)	<b>Hétfő</b> 2019.12.02.	<b>Kedd</b> 2019.12.03.	<b>Szerda</b> 2019.12.04.	<b>Csütörtök</b> 2019.12.05.	<b>Péntek</b> 2019.12.06.	<b>Szombat</b> 2019.12.07.	<b>Vasárnap</b> 2019.12.08.
<b>Tízórai</b>	-Tej 1,5%-os -Sajtos perec (G, L, T, O)  E:212,0, ZS:5,5, T:0,0 F:6,5, CH:33,2, C:0,0	-Madártej -Magvas zsemle (G, O, D, S)  E:130,0, ZS:2,9, T:0,0 F:3,9, CH:21,2, C:0,5	-Gyümölcsös tea -Lángos (G) -Tönkölyös kenyér (G)  E:217,0, ZS:5,8, T:0,0 F:5,8, CH:32,6, C:0,0	-Kakaó (L) -Teavaj (L) -Paradicsom -Tönkölyös kenyér (G)  E:156,0, ZS:5,1, T:0,0 F:5,2, CH:20,0, C:0,0	-Rostos őszibaracklé -Baromfi májkrém (L) -Zöldpaprika -Tönkölyös kenyér (G)  E:250,0, ZS:16,3, T:5,3 F:6,9, CH:15,3, C:1,7	-Tej 1,5%-os -Pudingos rúd (G, L, T, O) -Tönkölyös kenyér (G)  E:346,0, ZS:13,0, T:0,0 F:8,9, CH:45,6, C:0,0	
<b>Ebéd</b>	-Karalábéleves (G, T) -Tarhonyás hús csirkéből (G, T) -Müzlis szelet piros gyümölcsös (G, L, F, O, D, S) -Céklasaláta -Tökmagos kenyér (G, S)  E:871,0, ZS:20,8, T:0,8 F:44,2, CH:121,5, C:7,8	-Gulyásleves (G, T, L, Z) -Burgonyás pogácsa, lekvárral (T, G) -Banán -Tökmagos kenyér (G, S)  E:1032,0, ZS:18,1, T:0,1 F:33,4, CH:177,9, C:0,6	-Burgonyaleves (G) -Rakott karfiol (L) -Alma -Tökmagos kenyér (G, S)  E:880,0, ZS:51,3, T:0,1 F:31,0, CH:66,5, C:2,1	-Piroslevű tészta leves (G, T) -Borsos pulykatokány (G, L, T, Z, O, M) -Párolt mexikói zöldségkeverék (G, L, T, Z, O, M) -Tésztaköret (G, T) -Alma  E:989,0, ZS:38,9, T:0,5 F:45,1, CH:102,5, C:3,7	-Csontleves (G, T, L, Z) -Párizsi sertésszelet (T, G) -Tökfőzelék (L, G) -Alma -Tökmagos kenyér (G, S)  E:710,0, ZS:30,0, T:0,1 F:36,6, CH:63,0, C:1,3	-Zöldborsóleves (G, T) -Eperlevél (G, T) -Zúzapörkölt -Galuska (G, T) -Csemege uborka  E:712,0, ZS:23,7, T:0,0 F:34,7, CH:86,8, C:1,1	
<b>Uzsonna</b>	-Habos puding (L) -Tönkölyös kenyér (G)  E:227,0, ZS:5,7, T:0,0 F:6,4, CH:35,4, C:0,0	-Melegszendvics krém (L, O) -Tönkölyös kenyér (G)  E:169,0, ZS:7,7, T:0,0 F:5,4, CH:14,8, C:0,3	-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	-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	-Méz -Dió (D) -Tönkölyös kenyér (G)  E:170,0, ZS:6,9, T:0,0 F:4,7, CH:21,8, C:0,8	-Nápolyi (L, T) -Alma -Tönkölyös kenyér (G)  E:205,0, ZS:4,9, T:0,0 F:4,7, CH:26,1, C:0,0	
<b>Összesen</b>	E:1311,0, ZS:32,0, T:0,8 F:57,0, CH:190,1, C:7,8	E:1332,0, ZS:28,6, T:0,1 F:42,7, CH:213,8, C:1,5	E:1205,0, ZS:59,3, T:0,1 F:41,7, CH:114,3, C:2,6	E:1284,0, ZS:47,4, T:0,5 F:54,3, CH:143,6, C:3,7	E:1130,0, ZS:53,1, T:5,4 F:48,3, CH:100,1, C:3,9	E:1264,0, ZS:41,6, T:0,0 F:48,4, CH:158,4, C:1,1	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, kéndioxid

C: csillagfürt  
P: puhatestűek