

**Felsőiskolás**  
(11-14 év)

**Hétfő**  
2019.12.09.

**Kedd**  
2019.12.10.

**Szerda**  
2019.12.11.

**Csütörtök**  
2019.12.12.

**Péntek**  
2019.12.13.

**Szombat**  
2019.12.14.

**Vasárnap**  
2019.12.15.

### Tízórai

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

E:229,0, ZS:2,3, T:0,0,  
F:7,3, CH:42,8, C:3,5

-Tej 1,5%-os  
-Korpás kifli (G, O)  
-Tönkölyös kenyér (G)

E:339,0, ZS:3,6, T:0,0,  
F:12,7, CH:59,4, C:0,0

-Tejes kávé (G)  
-Briós (G, L, T)

E:115,0, ZS:2,6, T:0,0,  
F:4,0, CH:18,5, C:0,0

### Ebéd

-Kertész leves (G, T, Z)  
-Sült csirkecomb (G, L,  
T, Z, O, M)  
-Burgonyapüré  
-Szilvamártás (L, G)  
-Tökmagos kenyér (G, S)

E:943,0, ZS:30,3, T:0,1,  
F:45,4, CH:109,3, C:1,4

-Brokkolikrémleves (G,  
L, T)  
-Natúr sertésszelet (G)  
-Zöldbabfőzelék (L, G)  
-Tökmagos kenyér (G, S)

E:605,0, ZS:25,9, T:1,7,  
F:32,3, CH:58,0, C:3,7

-Sárgaborsóleves  
sertéshússal (G)  
-Túrós, Mákos, Meggyes  
Rétes (G, L, T, D)  
-Alma  
-Tökmagos kenyér (G, S)

E:1 205,0, ZS:37,1, T:0,1,  
F:44,5, CH:160,5, C:8,1

### Uzsonna

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

E:97,0, ZS:1,2, T:0,0, F:5,0,  
CH:14,3, C:0,0

-Vajas pogácsa (G, T, L)  
-Alma  
-Tönkölyös kenyér (G)

E:318,0, ZS:7,6, T:0,0,  
F:10,3, CH:34,7, C:0,5

-Joghurt, gyümölcsös (L)

E:93,0, ZS:2,6, T:0,0, F:4,4,  
CH:12,9, C:16,4

### Összesen

E:1 270,0, ZS:33,7, T:0,1,  
F:57,7, CH:166,4, C:4,9

E:1 262,0, ZS:37,2, T:1,7,  
F:55,3, CH:152,0, C:4,2

E:1 412,0, ZS:42,4, T:0,1,  
F:52,9, CH:191,8, C:24,4

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**  
2019.12.16.

**Kedd**  
2019.12.17.

**Szerda**  
2019.12.18.

**Csütörtök**  
2019.12.19.

**Péntek**  
2019.12.20.

**Tízórai**

-Eperturmix  
-Zsemle, vizes (1db 54g) (G)

E:124,0, ZS:1,2, T:0,0, F:4,5, CH:23,8,  
C:0,9

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

E:91,0, ZS:1,5, T:0,1, F:3,5, CH:15,3,  
C:4,7

-Gyümölcs tea  
-Gépsonka  
-Paradicsom  
-Tönkölyös kenyér (G)

E:131,0, ZS:2,5, T:0,0, F:4,6, CH:20,4,  
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

-Tej 1,5%-os  
-Vasi sajtkrém (L)  
-Paradicsom  
-Tönkölyös kenyér (G)

E:140,0, ZS:4,1, T:0,0, F:5,6, CH:17,8,  
C:0,0

**Ebéd**

-Karfiol leves (G, T)  
-Paprikás burgonya  
kolbással  
-Céklasaláta  
-Tökmagos kenyér (G, S)

E:998,0, ZS:42,0, T:0,1, F:36,0,  
CH:113,5, C:1,0

-Palócleves (L, G)  
-Túrós metélt (G, T, L)  
-Alma  
-Tökmagos kenyér (G, S)

E:1 011,0, ZS:43,2, T:0,1, F:35,7,  
CH:107,6, C:4,0

-Gyümölcsleves (G, L)  
-Brassói aprópecsenye  
-Uborkasaláta (L)  
-Tökmagos kenyér (G, S)

E:1 166,0, ZS:54,8, T:0,1, F:33,0,  
CH:124,3, C:8,1

-Rizsleves  
-Rántott csirkemell (G, T, L,  
Z, O, M)  
-Párolt mexikói  
zöldségkeverék (G, L, T, Z,  
O, M)  
-Tökmagos kenyér (G, S)

E:836,0, ZS:22,9, T:0,1, F:42,6,  
CH:111,1, C:11,9

-Zöldségleves (G, T, Z)  
-Töltöttkaraj  
-Hagymás burgonya  
-Párolt káposzta  
-Tökmagos kenyér (G, S)

E:1 018,0, ZS:39,4, T:0,1, F:42,6,  
CH:117,1, C:0,5

**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

-Pizza (K, G, L, O)

E:209,0, ZS:8,8, T:0,0, F:7,9, CH:23,4,  
C:1,0

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

E:181,0, ZS:6,6, T:0,0, F:6,0, CH:15,2,  
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

-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

**Összesen**

E:1 288,0, ZS:49,1, T:0,1, F:44,4,  
CH:152,5, C:2,1

E:1 311,0, ZS:53,5, T:0,2, F:47,1,  
CH:146,2, C:9,7

E:1 478,0, ZS:63,9, T:0,1, F:43,7,  
CH:159,8, C:8,1

E:1 199,0, ZS:26,8, T:0,2, F:55,2,  
CH:175,4, C:12,1

E:1 363,0, ZS:48,4, T:0,1, F:52,9,  
CH:160,9, C:0,5

**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: csillagfürt  
P: puhatestűek