

<i>Felsőiskolás</i> (11-14 év)	<i>Hétfő</i> 2020.02.17.	<i>Kedd</i> 2020.02.18.	<i>Szerda</i> 2020.02.19.	<i>Csütörtök</i> 2020.02.20.	<i>Péntek</i> 2020.02.21.
<i>Tízórai</i>	-Tej 1,5%-os -Sajtos perec (G, L, T, O)	-Eperturnix -Zsemle, vizes (1db 54g) (G) -Szezámagos rozsos kenyér (G, S)	-Gyümölcs tea -Lángos (G) -Szezámagos rozsos kenyér (G, S)	-Tejes kávé (G) -Briós (G, L, T) -Szezámagos rozsos kenyér (G, S)	-Rostos őszibaracklé -Baromfi májkrém (L) -Paradicsom -Tönkölyös kenyér (G)
	E:212,0, ZS:5,5, T:0,0, F:6,5, CH:33,2, C:0,0	E:253,0, ZS:2,9, T:0,0, F:8,7, CH:47,9, C:0,9	E:259,0, ZS:6,6, T:0,0, F:6,9, CH:42,5, C:0,0	E:244,0, ZS:4,3, T:0,0, F:8,2, CH:42,6, C:0,0	E:250,0, ZS:16,3, T:5,3, F:6,9, CH:15,4, C:1,7
<i>Ebéd</i>	-Olasz zöldségleves (L, G, T, Z) -Kisasszony szelet (G, L) -Burgonyapüré -Tökmagos kenyér (G, S)	-Tarhonyaleves (G, T) -Ananászos pulykamell filé (L, G) -Szarvacska tészta (G, T) -Alma -Tökmagos kenyér (G, S)	-Lebbencsleves (G, T) -Fokhagymás sertéssült (G, L, T, Z, O, M) -Paradicsomos burgonyafőzelék (G) -Alma -Tökmagos kenyér (G, S)	-Daragaluska leves (G, T) -Sertésbecsinált (G, L) -Bulgur (G) -Alma kompót -Tökmagos kenyér (G, S)	-Árpagyöngy leves (G) -Fánk barackízzel (G, T) -Banán -Tökmagos kenyér (G, S)
	E:1 077,0, ZS:45,0, T:0,1, F:48,7, CH:105,5, C:0,5	E:794,0, ZS:17,5, T:0,6, F:44,3, CH:103,0, C:3,0	E:905,0, ZS:38,3, T:0,1, F:42,9, CH:83,9, C:2,4	E:978,0, ZS:45,7, T:0,5, F:34,8, CH:99,7, C:1,0	E:983,0, ZS:35,2, T:0,1, F:24,2, CH:136,6, C:1,1
<i>Uzsonna</i>	-Vasi sajtkrém (L) -Zöldpaprika -Tönkölyös kenyér (G)	-Mogyorókrém (L, F, O) -Tönkölyös kenyér (G)	-Főzött puding (L) -Keksz (G, L, T, O) -Szörp -Tönkölyös kenyér (G)	-Gofri (G, T, F, O) -Meggy, dzsem -Tönkölyös kenyér (G)	-Csokis croissant (G, L, O)
	E:111,0, ZS:3,1, T:0,0, F:3,6, CH:14,6, C:0,0	E:131,0, ZS:3,4, T:0,0, F:3,8, CH:19,1, C:0,0	E:167,0, ZS:2,5, T:0,1, F:6,1, CH:27,5, C:3,2	E:111,0, ZS:1,0, T:0,1, F:3,3, CH:19,8, C:0,3	E:414,0, ZS:21,8, T:9,2, F:6,3, CH:46,4, C:11,4
<i>Összesen</i>	E:1 400,0, ZS:53,6, T:0,1, F:58,8, CH:153,3, C:0,5	E:1 178,0, ZS:23,8, T:0,7, F:56,8, CH:169,9, C:3,8	E:1 331,0, ZS:47,3, T:0,2, F:55,8, CH:153,9, C:5,6	E:1 333,0, ZS:51,1, T:0,6, F:46,3, CH:162,1, C:1,3	E:1 647,0, ZS:73,3, T:14,6, F:37,4, CH:198,4, C:14,2

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	

<i>Felsőiskolás</i> (11-14 év)	<i>Hétfő</i> 2020.02.24.	<i>Kedd</i> 2020.02.25.	<i>Szerda</i> 2020.02.26.	<i>Csütörtök</i> 2020.02.27.	<i>Péntek</i> 2020.02.28.
<i>Tízórai</i>	-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	-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 -Gépsonka -Szezámagos rozsos kenyér (G, S) -Zöldpaprika  E:174,0, ZS:3,3, T:0,0, F:5,7, CH:30,2, C:0,0	-Tej 1,5%-os -Sajtos pizza (G, L, O)  E:365,0, ZS:8,7, T:0,0, F:13,7, CH:56,2, C:0,0	-Kakaó (L) -Teavaj (L) -Kifli, sós v. tejes (1 db 44g) (G, L, O) -Tönkölyös kenyér (G)  E:248,0, ZS:5,9, T:0,0, F:8,3, CH:37,7, C:0,0
<i>Ebéd</i>	- Burgonyaleves (G) -Panírozott tengerihalrúd (G, T, H) -Sajttal töltött rántott halfilé (G, L, Z, H, T) -Finomfőzelék (G) -Alma  E:801,0, ZS:33,8, T:1,3, F:25,9, CH:88,5, C:2,5	-Húsgombócleves (T, G) -Gránátos kocka (G, T) -Banán  E:877,0, ZS:21,4, T:0,0, F:27,1, CH:138,5, C:0,9	-Sajtkrémleves (G, L, T) -Sült csirkecomb (G, L, T, Z, O, M) -Párolt mexikói zöldségkeverék (G, L, T, Z, O, M) -Tökmagos kenyér (G, S)  E:716,0, ZS:40,5, T:3,6, F:39,2, CH:45,3, C:7,6	-Karfiol leves (G, T) -Rántott sertésszelet (G, T) -Petrezselymes burgonya -Meggymártás (G) -Tökmagos kenyér (G, S)  E:1027,0, ZS:26,4, T:0,1, F:43,7, CH:148,4, C:1,8	-Tojásleves (T, G) -Párolt marhaszelet (G, L) -Vadas mártás (L, G, M) -Szarvacskás tészta (G, T) -Tökmagos kenyér (G, S)  E:866,0, ZS:35,4, T:0,1, F:40,1, CH:91,9, C:1,6
<i>Uzsonna</i>	-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	-Pizza (K, G, L, O) -Tönkölyös kenyér (G)  E:295,0, ZS:9,6, T:0,0, F:11,1, CH:37,7, C:1,0	-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	-Medvehagymás margarin -Zöldpaprika -Tönkölyös kenyér (G)  E:142,0, ZS:3,2, T:0,0, F:3,3, CH:14,8, 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
<i>Összesen</i>	E:1083,0, ZS:39,4, T:1,3, F:35,7, CH:126,7, C:3,0	E:1384,0, ZS:32,8, T:0,0, F:44,8, CH:216,3, C:5,4	E:1040,0, ZS:47,1, T:3,6, F:50,8, CH:90,6, C:7,6	E:1535,0, ZS:38,3, T:0,1, F:60,7, CH:219,4, C:1,8	E:1259,0, ZS:45,7, T:2,0, F:50,6, CH:146,7, C:7,0

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	