

**Felsőiskolás**  
(11-14 év)

**Hétfő**  
2018.03.12.

**Kedd**  
2018.03.13.

**Szerda**  
2018.03.14.

**Csütörtök**  
2018.03.15.

**Péntek**  
2018.03.16.

### Tízórai

-Maci kávé  
-Zsemle  
-Margarin  
-Ízes sertéssonka

S:0,7, E:383,6, ZS:15,9, T:1,5, F:15,6,  
CH:45,3, C:2,6, Ca:243,8  
Allergén: L, O

-Gyümölcsstea  
-Félbarna kenyér  
-Kacsamáj pástátom

S:0,6, E:393,0, ZS:12,5, T:4,4, F:9,5,  
CH:59,9, C:0,6, Ca:14,0  
Allergén: G

-Tej  
-Kifli  
-Teavaj

S:0,4, E:337,2, ZS:19,7, T:0,2, F:9,2,  
CH:30,3, C:0,2, Ca:236,0  
Allergén: L

### Ebéd

-Tárkonyos raguleves  
pulykából  
-Darás tészta  
-Alma

S:3,5, E:797,0, ZS:15,6, T:1,5, F:33,9,  
CH:125,6, C:0,0, Ca:36,6  
Allergén: F, G, T, Z

-Tojásleves  
-Sárgaborsó főzelék  
-Pipivagdalt  
-Félbarna kenyér  
-Túró rudi

S:2,4, E:662,0, ZS:27,3, T:4,1, F:22,8,  
CH:77,7, C:0,0, Ca:81,2  
Allergén: G, L, M, S, T, Z

-Tarhonya leves  
-Sóska  
-Főtt burgonya  
-Sült csirkecomb  
-Banán

S:5,4, E:811,6, ZS:34,1, T:1,8, F:779,3,  
CH:86,5, C:0,1, Ca:133,3  
Allergén: F, G, L, M, O, T, Z

### Uzsonna

-Teljes kiőrlésű búzakenyér  
-Magyaros vajkrém  
-Pritamin paprika

S:0,0, E:255,3, ZS:9,9, T:0,0, F:10,2,  
CH:31,4, C:0,0, Ca:15,4  
Allergén: G

-Teljes kiőrlésű búzakenyér  
-Margarin  
-Kárpát szalámi  
-Paradicsom

S:0,2, E:348,9, ZS:14,8, T:1,2, F:27,4,  
CH:30,5, C:0,0, Ca:19,0  
Allergén: G, L, O

-Teljes kiőrlésű búzakenyér  
-Lazacos pástátom  
-Paprika

S:0,4, E:278,0, ZS:10,8, T:1,1, F:13,5,  
CH:31,2, C:0,2, Ca:15,4  
Allergén: G, H, L, O, T, Z

### Összesen

S:4,2, E:1 436,0, ZS:41,4, T:3,0, F:59,7,  
CH:202,3, C:2,6, Ca:295,8  
Allergén: F, G, L, O, T, Z

S:3,1, E:1 403,8, ZS:54,6, T:9,7, F:59,8,  
CH:168,1, C:0,6, Ca:114,2  
Allergén: G, L, M, O, S, T, Z

S:6,2, E:1 426,8, ZS:64,6, T:3,1,  
F:801,9, CH:148,0, C:0,5, Ca:384,7  
Allergén: F, G, H, L, M, O, T, Z

S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0,  
CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0  
Allergén: -

S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0,  
CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0  
Allergén: -

Jó étvágyat!

Az étlap változtatás 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

**Felsőiskolás**  
(11-14 év)

**Hétfő**  
2018.03.19.

**Kedd**  
2018.03.20.

**Szerda**  
2018.03.21.

**Csütörtök**  
2018.03.22.

**Péntek**  
2018.03.23.

### Tízórai

-Kakaó  
-Zsemle  
-Margarin  
-Zöldséges felvágott

S:1,5, E:357,9, ZS:13,4, T:3,9, F:15,5,  
CH:44,9, C:0,5, Ca:236,0  
Allergén: L

-Gyümölcsstea  
-Teljes kiőrlésű búzakenyér  
-Kenőmájás

S:0,7, E:334,1, ZS:9,5, T:3,2, F:11,9,  
CH:50,2, C:0,0, Ca:15,4  
Allergén: G, M

-Tej  
-Fatörzs

S:0,0, E:382,0, ZS:9,0, T:0,0, F:11,2,  
CH:53,6, C:0,0, Ca:236,0  
Allergén: G, L

-Gyümölcsstea  
-Kifli  
-Margarin  
-Főtt tojás  
-Pritamin paprika

S:0,6, E:262,0, ZS:6,9, T:1,4, F:6,3,  
CH:43,4, C:0,2, Ca:17,0  
Allergén: L, T

-Kakaó  
-Magvas zsemle  
-Tömlős sajtkrém  
-Paradicsom

S:0,5, E:325,6, ZS:10,7, T:0,7, F:14,8,  
CH:41,0, C:1,8, Ca:239,6  
Allergén: L

### Ebéd

-Májgaluska leves  
-Szilvatöltelikes gombóc  
-Alma

S:0,9, E:814,6, ZS:21,4, T:1,5, F:23,3,  
CH:137,0, C:0,0, Ca:43,3  
Allergén: F, G, T, Z

-Erőleves  
-Fejtettbab főzelék  
-Sertés pörkölt  
-Félbarna kenyér  
-Piskóta szelet

S:3,4, E:828,1, ZS:24,2, T:1,7, F:31,8,  
CH:75,0, C:35,6, Ca:228,1  
Allergén: F, G, L, T, Z

-Lebbencsleves  
-Sonkás carbonara spagetti  
-Mandarin

S:3,6, E:745,3, ZS:21,0, T:3,3, F:28,9,  
CH:99,5, C:0,7, Ca:43,2  
Allergén: G, L, O, T, Z

-Daragaluska leves  
-Töltött káposzta  
-Teljes kiőrlésű búzakenyér  
-Müzli szelet

S:3,2, E:864,1, ZS:29,1, T:2,6, F:30,1,  
CH:78,4, C:0,0, Ca:170,8  
Allergén: D, F, G, L, O, S, T, Z

-Karfiol leves  
-Majorannás csirkemell  
tokány  
-Párolt rizs  
-Cékla

S:2,6, E:765,5, ZS:20,2, T:2,1, F:26,4,  
CH:45,0, C:0,0, Ca:58,3  
Allergén: F, G, T, Z

### Uzsonna

-Teljes kiőrlésű búzakenyér  
-Natur vajkrém  
-Reszelt sárgarépa

S:0,0, E:267,3, ZS:9,9, T:0,0, F:10,2,  
CH:34,6, C:0,0, Ca:29,4  
Allergén: G

-Zsemle  
-Margarin  
-Reszelt sajt  
-Uborka

S:0,7, E:278,3, ZS:12,8, T:1,5, F:14,0,  
CH:27,5, C:0,3, Ca:217,2  
Allergén: L

-Teljes kiőrlésű búzakenyér  
-Margarin  
-Pick Borjúpárizsi  
-Paradicsom

S:0,8, E:287,4, ZS:12,7, T:3,8, F:12,8,  
CH:30,6, C:0,2, Ca:19,0  
Allergén: G, L, O

-Félbarna kenyér  
-Körözött (Nádudvari)

S:0,0, E:241,4, ZS:5,0, T:2,9, F:9,2,  
CH:39,2, C:0,0, Ca:14,0  
Allergén: G, L

-Félbarna kenyér  
-Gyümölcsdzsem

S:0,0, E:260,9, ZS:0,8, T:0,4, F:5,9,  
CH:55,5, C:16,8, Ca:14,0  
Allergén: G

### Összesen

S:2,4, E:1 439,8, ZS:44,7, T:5,5, F:49,0,  
CH:216,5, C:0,5, Ca:308,7  
Allergén: F, G, L, T, Z

S:4,8, E:1 440,5, ZS:46,5, T:6,4, F:57,7,  
CH:152,7, C:35,9, Ca:460,7  
Allergén: F, G, L, M, T, Z

S:4,4, E:1 414,7, ZS:42,7, T:7,1, F:52,8,  
CH:183,7, C:0,9, Ca:298,2  
Allergén: G, L, O, T, Z

S:3,8, E:1 367,5, ZS:41,0, T:6,9, F:45,6,  
CH:160,9, C:0,2, Ca:201,8  
Allergén: D, F, G, L, O, S, T, Z

S:3,0, E:1 352,0, ZS:31,8, T:3,2, F:47,1,  
CH:141,4, C:18,6, Ca:311,9  
Allergén: F, G, L, T, Z

### Jó étvágyat!

**Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!!!**

#### Jelmagyarázat:

S: só (g)  
ZS: zsír (g)  
F: fehérje (g)  
C: cukor (g)

#### 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