

<i>Felsőiskolás</i> (11-14 év)	<i>Hétfő</i> 2017.06.05.	<i>Kedd</i> 2017.06.06.	<i>Szerda</i> 2017.06.07.	<i>Csütörtök</i> 2017.06.08.	<i>Péntek</i> 2017.06.09.
<i>Tízórai</i>		-Gyümölcsstea -Teljes kiőrlésű búzakenyér -Zala felvágott  <i>S:0,0, E:311,0, ZS:9,1, T:0,0, F:11,4, CH:45,9, C:0,0, Ca:6,5 Allergén: G, O</i>	-Maci kávé -Kakaós kalács  <i>S:0,0, E:339,0, ZS:10,4, T:2,6, F:14,3, CH:64,6, C:10,3, Ca:0,0 Allergén: G, L</i>	-Gyümölcsstea -Kifli -Teavaj  <i>S:0,0, E:350,3, ZS:16,9, T:0,0, F:3,7, CH:44,8, C:0,0, Ca:0,0 Allergén: L</i>	-Gyümölcsös joghurt -Korpás kifli  <i>S:0,0, E:172,9, ZS:4,7, T:0,0, F:7,4, CH:25,0, C:0,0, Ca:0,0 Allergén: L</i>
<i>Ebéd</i>		-Lebbencsleves -Töltött paprika -Félbarna kenyér -Tejszelet  <i>S:3,4, E:790,4, ZS:32,2, T:0,4, F:24,0, CH:88,5, C:6,2, Ca:40,2 Allergén: D, G, L, T</i>	-Csirkeaprólék leves -Mákos tészta -Gyümölcs  <i>S:2,2, E:799,7, ZS:25,4, T:1,2, F:31,9, CH:78,5, C:0,2, Ca:26,9 Allergén: F, G, T, Z</i>	-Zöldségleves -Burgonyafőzelék -Lecsős krinolin -Félbarna kenyér -Gofri  <i>S:5,4, E:896,3, ZS:43,3, T:7,5, F:23,5, CH:77,8, C:0,0, Ca:67,1 Allergén: F, G, L, T, Z</i>	-Köménymagos leves (levesgyönggyel) -Rántott csirkemell -Rizibizi -Vitamin saláta  <i>S:3,8, E:933,2, ZS:27,0, T:0,0, F:30,9, CH:56,0, C:0,0, Ca:37,4 Allergén: F, G, L, T, Z</i>
<i>Uzsonna</i>		-Félbarna kenyér -Natur vajkrém -Paradicsom  <i>S:0,0, E:270,2, ZS:8,7, T:5,8, F:6,6, CH:40,4, C:0,6, Ca:17,6 Allergén: G</i>	-Teljes kiőrlésű búzakenyér -Margarin -Virágméz  <i>S:0,0, E:244,8, ZS:2,4, T:0,1, F:7,8, CH:41,2, C:2,4, Ca:0,0 Allergén: G, L</i>	-Teljes kiőrlésű búzakenyér -Ewa margarin -Túrista szalámi -Pritamin paprika  <i>S:0,0, E:269,8, ZS:9,5, T:0,1, F:23,1, CH:25,9, C:0,0, Ca:0,0 Allergén: G, L, O</i>	-Félbarna kenyér -Sajtkrém -Paprika  <i>S:0,0, E:344,7, ZS:4,6, T:2,8, F:7,5, CH:40,8, C:1,5, Ca:14,0 Allergén: G, L</i>
<i>Összesen</i>	<i>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: -</i>	<i>S:3,4, E:1 371,6, ZS:50,0, T:6,2, F:42,0, CH:174,7, C:6,8, Ca:64,3 Allergén: D, G, L, O, T</i>	<i>S:2,2, E:1 383,5, ZS:38,1, T:3,9, F:54,1, CH:184,3, C:12,9, Ca:26,9 Allergén: F, G, L, T, Z</i>	<i>S:5,4, E:1 516,4, ZS:69,7, T:7,6, F:50,4, CH:148,5, C:0,0, Ca:67,1 Allergén: F, G, L, O, T, Z</i>	<i>S:3,8, E:1 450,7, ZS:36,2, T:2,8, F:45,8, CH:121,8, C:1,5, Ca:51,4 Allergén: F, G, L, T, Z</i>

## Jó étvágyat!

## 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**  
2017.06.12.

**Kedd**  
2017.06.13.

**Szerda**  
2017.06.14.

**Csütörtök**  
2017.06.15.

**Péntek**  
2017.06.16.

### Tízórai

-Kakaó  
-Korpás zsemle  
-Gépsonka  
-Reszelt sárgarépa

S:0,0, E:417,2, ZS:18,3, T:0,0, F:18,5,  
CH:46,2, C:0,0, Ca:27,0  
Allergén: L, O

-Gyümölcsstea  
-Zsemle  
-Tojáskrém

S:0,4, E:277,0, ZS:4,0, T:0,1, F:9,3,  
CH:50,1, C:0,0, Ca:25,5  
Allergén: L, M, T

-Tej  
-Félbarna kenyér  
-Snidlinges májas  
-Paprika

S:0,0, E:397,4, ZS:15,3, T:0,4, F:21,9,  
CH:53,4, C:0,1, Ca:14,0  
Allergén: G, L, O

-Gyümölcsstea  
-Teljes kiőrlésű búzakenyér  
-Margarin  
-Reszelt sajt

S:0,0, E:354,2, ZS:11,5, T:0,1, F:16,5,  
CH:46,4, C:0,0, Ca:210,0  
Allergén: G, L

### Ebéd

-Tárkonyos raguleves  
pulykából  
-Buci nudli  
-Gyümölcs

S:1,8, E:719,3, ZS:15,5, T:0,0, F:28,0,  
CH:88,2, C:9,8, Ca:21,6  
Allergén: F, G, T, Z

-Tarhonya leves  
-Zöldbab főzelék  
-Stefánia szelet  
-Félbarna kenyér  
-Töltött piskóta

S:5,3, E:933,0, ZS:34,3, T:0,5, F:29,2,  
CH:75,6, C:35,7, Ca:32,4  
Allergén: F, G, L, T, Z

-Karfiol leves  
-Milánói makaróni  
-Gyümölcs

S:2,2, E:781,0, ZS:25,6, T:0,4, F:30,2,  
CH:74,0, C:1,8, Ca:199,2  
Allergén: F, G, L, T, Z

-Magyaros rizsleves  
-Finomfőzelék  
-Virslis  
-Félbarna kenyér  
-Gyümölcsös müzli

S:3,3, E:861,0, ZS:44,2, T:1,5, F:24,0,  
CH:76,1, C:0,0, Ca:39,7  
Allergén: D, F, G, L, O, S, Z

### Uzsonna

-Teljes kiőrlésű búzakenyér  
-Tonhalkrém

S:0,0, E:287,0, ZS:13,2, T:0,0, F:12,1,  
CH:25,5, C:0,0, Ca:0,0  
Allergén: G

-Teljes kiőrlésű búzakenyér  
-Kolbászos vajkrém  
-Paradicsom

S:0,0, E:232,2, ZS:9,9, T:5,4, F:8,5,  
CH:27,3, C:0,6, Ca:3,6  
Allergén: G

-Teljes kiőrlésű búzakenyér  
-Barack lekvár

S:0,0, E:233,0, ZS:2,1, T:0,0, F:7,9,  
CH:40,0, C:15,0, Ca:0,0  
Allergén: G

-Félbarna kenyér  
-Körözött (Nádudvari)  
-Paradicsom

S:0,0, E:249,4, ZS:5,1, T:2,9, F:9,5,  
CH:40,7, C:0,0, Ca:17,6  
Allergén: G, L

### Összesen

S:1,8, E:1 423,5, ZS:47,0, T:0,0, F:58,6,  
CH:159,9, C:9,8, Ca:48,6  
Allergén: F, G, L, O, T, Z

S:5,7, E:1 442,2, ZS:48,2, T:6,0, F:46,9,  
CH:153,0, C:36,3, Ca:61,5  
Allergén: F, G, L, M, T, Z

S:2,2, E:1 411,3, ZS:42,9, T:0,8, F:59,9,  
CH:167,4, C:17,0, Ca:213,2  
Allergén: F, G, L, O, T, Z

S:3,3, E:1 464,7, ZS:60,8, T:4,6, F:50,1,  
CH:163,2, C:0,0, Ca:267,3  
Allergén: D, F, G, L, O, S, 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: -

### Jó étvágyat!

#### 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: szezám  
K: szulfitok, kén-dioxid

C: csillagfűrt  
P: puhatestűek