

Felsőiskolás (11-14 év)	Hétfő 2024.11.11.	Kedd 2024.11.12.	Szerda 2024.11.13.	Csütörtök 2024.11.14.	Péntek 2024.11.15.
Tízórai	-Tej (L) -Csokoládés gabonagolyó (G, L, F, D)	-Birsalma-eper tea -Kenőmájas (O, M) -Korpás rúd (G)	-Meggyes tea -Tojáskrém (T, L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S)	-Tej (L) -Karamellás kalács (G, L, T)	-Limonádé -Hot dog (G, T, M)
	S:0,0, E:453,0, ZS:9,6, T:4,3, F:7,5, CH:75,4, C:39,5, Ca:300,0	S:2,3, E:379,0, ZS:11,3, T:4,7, F:12,5, CH:54,6, C:8,5, Ca:5,0	S:1,2, E:404,0, ZS:18,3, T:6,0, F:16,4, CH:39,3, C:10,4, Ca:112,7	S:1,1, E:517,0, ZS:18,0, T:9,3, F:15,7, CH:72,5, C:31,5, Ca:300,0	S:2,5, E:596,0, ZS:21,6, T:1,5, F:15,7, CH:80,7, C:27,4, Ca:25,0
Ebéd	-Rizsleves (G) -Lencsefőzelék (M, G, L) -Fokhagymás aprópecsenye	-Tojásleves (T, G) -Natur csirkemell (G) -Majonézes tésztasaláta (T, M, G, L)	-Őszi zöldségleves (G, T) -Brassói aprópecsenye (G, L, T, O, M, S, K) -Főtt burgonya	-Daragaluska leves (G, T, Z, D, O, M) -Székelykáposzta (L, G, T, O, M, S, K)	-Babgulyás (Z, M, G, L, T, O, S, K) -Szilvalekváros gombóc (G, L) -Narancs
	S:0,9, E:814,0, ZS:37,3, T:3,3, F:41,1, CH:69,2, C:5,3, Ca:63,2	S:1,8, E:716,0, ZS:50,8, T:6,9, F:32,3, CH:21,5, C:5,6, Ca:4,7	S:1,9, E:588,0, ZS:21,6, T:0,1, F:28,7, CH:63,5, C:4,3, Ca:54,2	S:0,9, E:525,0, ZS:23,1, T:2,3, F:20,6, CH:55,9, C:4,4, Ca:131,4	S:1,8, E:748,0, ZS:17,5, T:0,1, F:21,3, CH:125,5, C:70,0, Ca:28,3
Uzsonna	-Danett vanília puding 125g (L)	-Pizza szelet (G, L, T, F, Z, O, S)	-Gyümölcs joghurt (L) -Korpás rúd (G)	-Korpás zsemle (G) -Natúr vajkrém -Kígyóuborka	-Szeletelt trappista sajt (L) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S)
	S:0,0, E:1,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,2, C:0,1, Ca:1,5	S:3,3, E:204,0, ZS:27,5, T:0,0, F:13,2, CH:61,6, C:0,0, Ca:0,0	S:1,7, E:375,0, ZS:1,3, T:0,5, F:21,3, CH:62,0, C:14,9, Ca:0,0	S:1,2, E:323,0, ZS:9,2, T:0,2, F:9,2, CH:48,4, C:1,4, Ca:16,0	S:2,5, E:391,0, ZS:19,2, T:10,3, F:21,8, CH:30,1, C:3,7, Ca:474,5
Összesen	S:0,9, E:1 268,0, ZS:47,0, T:7,6, F:48,7, CH:144,8, C:44,9, Ca:364,7	S:7,4, E:1 298,0, ZS:89,6, T:11,6, F:58,0, CH:137,8, C:14,0, Ca:9,7	S:4,7, E:1 367,0, ZS:41,2, T:6,6, F:66,5, CH:164,7, C:29,6, Ca:167,0	S:3,2, E:1 365,0, ZS:50,3, T:11,8, F:45,5, CH:176,8, C:37,3, Ca:447,4	S:6,8, E:1 735,0, ZS:58,3, T:12,0, F:58,8, CH:236,2, C:101,0, Ca:527,8

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, kén-dioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek

Felsőiskolás (11-14 év)	Hétfő 2024.11.18.	Kedd 2024.11.19.	Szerda 2024.11.20.	Csütörtök 2024.11.21.	Péntek 2024.11.22.
Tízórai	-Birsalma-eper tea -Zala felvágott -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S)	-Erdei gyümölcsös tea -Margarin(Ewa)-20% (L) -Teljeskiőrlésű zsemle (G) -Zöldpaprika	-Kakaó (L) -Fonott kalács (G, L, T) -Margarin(Ewa)-20% (L)	-Citromos tea -Rántotta (T) -Kígyóuborka	-Gyümölcs tea -Csirkemell sonka -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S)
	S:1,3, E:490,0, ZS:31,4, T:1,5, F:11,4, CH:38,0, C:11,9, Ca:114,9	S:1,7, E:360,0, ZS:6,1, T:1,7, F:11,5, CH:63,0, C:8,5, Ca:2,2	S:0,8, E:453,0, ZS:17,1, T:8,4, F:15,1, CH:58,0, C:25,7, Ca:328,9	S:0,8, E:99,0, ZS:5,9, T:0,0, F:5,4, CH:4,6, C:3,0, Ca:14,0	S:2,7, E:308,0, ZS:8,1, T:1,3, F:16,6, CH:39,2, C:11,2, Ca:125,9
Ebéd	-Olasz zöldségleves (G, T, Z, L, O, M, S) -Finomfőzelék (L, G, Z, M) -Sertéspörkölt (G)	-Tejfölös gombaleves (G, L, T, Z, O, M) -Kakaóscsiga (G, L, T)	-Zeller leves (Z, G, T, O, M) -Tarhonyáshús (Z, M, G, O) -Cékla	-Erdész gulyás (Z, M, G, T) -Rizsfelfújt (L, T, G)	-Mexikói leves (Z, G) -Csirkepaprikás (L) -Tészta köret (G, T)
	S:1,8, E:729,0, ZS:31,3, T:2,0, F:32,2, CH:74,1, C:16,4, Ca:176,1	S:1,6, E:588,0, ZS:27,8, T:0,0, F:10,7, CH:74,8, C:21,5, Ca:120,9	S:1,7, E:647,0, ZS:13,4, T:0,5, F:28,2, CH:99,6, C:17,9, Ca:38,4	S:0,4, E:617,0, ZS:21,3, T:4,8, F:22,7, CH:82,0, C:30,2, Ca:220,6	S:3,7, E:821,0, ZS:30,1, T:4,1, F:40,7, CH:97,3, C:3,7, Ca:37,7
Uzsonna	-Krém túró, mazsolás, vaniliás (L)	-Natúr sajtkrém (L) -Teljeskiőrlésű kifli (G)	-Fokhagymás tejfölös kifli (G, L, O)	-Csemege szalámi (O) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Korpás zsemle (G) -Zöldpaprika	-Lotti tejszelet (L) -Alma
	S:0,0, E:228,0, ZS:8,8, T:0,0, F:15,1, CH:20,6, C:14,8, Ca:60,3	S:1,8, E:313,0, ZS:4,6, T:2,4, F:11,1, CH:53,1, C:1,5, Ca:100,0	S:0,0, E:34,0, ZS:1,5, T:0,0, F:0,6, CH:4,2, C:1,1, Ca:0,0	S:1,3, E:384,0, ZS:11,8, T:1,1, F:17,0, CH:49,9, C:1,7, Ca:10,8	S:0,0, E:78,0, ZS:0,3, T:0,0, F:0,4, CH:20,7, C:0,0, Ca:15,8
Összesen	S:3,1, E:1 448,0, ZS:71,5, T:3,5, F:58,8, CH:132,6, C:43,1, Ca:351,2	S:5,2, E:1 261,0, ZS:38,5, T:4,1, F:33,2, CH:191,0, C:31,5, Ca:223,1	S:2,5, E:1 135,0, ZS:32,0, T:9,0, F:43,8, CH:161,7, C:44,7, Ca:367,3	S:2,6, E:1 100,0, ZS:38,9, T:5,9, F:45,1, CH:136,6, C:34,9, Ca:245,5	S:6,3, E:1 207,0, ZS:38,5, T:5,5, F:57,7, CH:157,3, C:14,9, Ca:179,3

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 D: diófélék, mandula, pisztácia
R: rákfélék M: mustár
H: halak S: szezám
O: szója K: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek