

**Felsőiskolás**  
(11-14 év)

**Hétfő**  
2020.11.16.

**Kedd**  
2020.11.17.

**Szerda**  
2020.11.18.

**Csütörtök**  
2020.11.19.

**Péntek**  
2020.11.20.

### Tízórai

- Bagett (G, L, T)  
- Túró Rudi (L, F, O, D)

S:0,5, E:249,0, ZS:6,5, T:4,5, F:7,5,  
CH:40,2, C:11,7, Ca:0,0

- Sajtos kifli (G, L, T)  
- Poharas kakaó (L)

S:0,5, E:274,0, ZS:8,6, T:4,8, F:11,7,  
CH:37,5, C:10,1, Ca:0,0

- Müzli szelet (G, F, O, D, S)  
- Poharas tej (L)

S:0,3, E:187,0, ZS:5,5, T:2,7, F:7,4,  
CH:26,5, C:16,5, Ca:236,0

- Teljes kiőrlésű perec (G, L, T)  
- Gyümölcsjoghurt (L)

S:0,8, E:248,0, ZS:2,2, T:0,9, F:8,2,  
CH:46,3, C:18,5, Ca:0,0

- Teljes kiőrlésű kenyér (G, L, T, O, S)  
- Vajkrém (L)

S:1,4, E:210,0, ZS:7,6, T:4,3, F:5,5,  
CH:28,5, C:1,1, Ca:0,0

### Ebéd

- Cukkini krémleves tejföllel (G, L, Z)  
- kenyérkocka (G, L)  
- Bolognai ragu (K)  
- Spagetti (G, T)  
- Trappista sajt (L)

S:3,2, E:786,0, ZS:31,2, T:11,8, F:36,3,  
CH:94,2, C:11,5, Ca:200,7

- Zöldborsó leves (G, T, H, O)  
- Pulykafasírt (G, L, Z, T, H, O)  
- Burgonyafőzelék (G, L)  
- Alma- helyi termék  
- Fehér kenyér (G, L, T, O, D, S, K)

S:3,8, E:742,0, ZS:21,3, T:5,7, F:33,3,  
CH:110,5, C:26,5, Ca:114,8

- Kertészleves (G, T, Z, H, O)  
- Budapest tokány (G, T, H, O)  
- Párolt bulgur (G)

S:3,4, E:746,0, ZS:28,1, T:5,5, F:46,9,  
CH:70,5, C:5,6, Ca:112,7

- Lebbencs leves (G, T, H, O, Z)  
- Sült csirkecomb (G, L, T, Z, O, D, M, S)  
- Sós kamártás (G, L)  
- Főtt burgonya 1/2 adag

S:3,8, E:728,0, ZS:42,8, T:11,5, F:34,5,  
CH:55,3, C:13,5, Ca:180,9

- Sertés Gulyásleves (G, T)  
- Túros tészta (G, T, L)  
- Körte  
- Teljes kiőrlésű kenyér (G, L, T, O, S)

S:2,4, E:824,0, ZS:28,4, T:8,3, F:35,6,  
CH:106,3, C:18,8, Ca:120,9

### Üzsonna

- Teljes kiőrlésű zsemle (G, L, T, O, S)  
- Delma multivitaminos margarin 39%  
- csirkemell sonka  
- Zöldpaprika

S:0,6, E:197,0, ZS:4,0, T:0,8, F:10,5,  
CH:29,2, C:0,5, Ca:5,5

- Teljes kiőrlésű bagett (G, L, T, O, S)  
- Tepertőkrém (M)  
- Csemege uborka édesítőszerrel (M)

S:2,3, E:402,0, ZS:20,0, T:10,4, F:10,6,  
CH:28,9, C:4,7, Ca:1,0

- Kalács (G, L, T)  
- Mogyorókrém (L, O, D, S)  
- Alma- helyi termék

S:0,6, E:394,0, ZS:10,9, T:1,9, F:6,6,  
CH:69,2, C:30,3, Ca:14,7

- Magvas zsemle (G, L, T, O, D, S)  
- Delma multivitaminos margarin 39%  
- Tavaszi felvágott  
- jégcsapretek

S:1,8, E:227,0, ZS:11,0, T:3,8, F:7,7,  
CH:23,6, C:2,1, Ca:37,2

- Pizzás táskás (G, L, T, O, D, M, S, K)  
- Multivitamin gyümölcslé 50%-os 2 dl

S:1,5, E:206,0, ZS:6,5, T:3,2, F:5,5,  
CH:33,0, C:10,7, Ca:0,0

### Összesen

S:4,4, E:1 233,0, ZS:41,7, T:17,1,  
F:54,4, CH:163,5, C:23,6, Ca:206,1

S:6,5, E:1 418,0, ZS:49,9, T:20,9,  
F:55,5, CH:176,8, C:41,3, Ca:115,8

S:4,3, E:1 327,0, ZS:44,5, T:10,1,  
F:60,9, CH:166,1, C:52,3, Ca:363,4

S:6,4, E:1 202,0, ZS:56,0, T:16,2,  
F:50,3, CH:125,3, C:34,1, Ca:218,0

S:5,3, E:1 240,0, ZS:42,6, T:15,8,  
F:46,5, CH:167,8, C:30,6, Ca:120,9

### 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