

**Felsőiskolás**  
(11-14 év)

**Hétfő**  
2021.09.06.

**Kedd**  
2021.09.07.

**Szerda**  
2021.09.08.

**Csütörtök**  
2021.09.09.

**Péntek**  
2021.09.10.

### Tízórai

-Gyümölcsstea (K)  
-Virslis (G)  
-Ketchup  
-Vágott kifli 55g (G, F)

S:1,6, E:327,0, ZS:12,8, T:0,7, F:10,4,  
CH:42,1, C:7,5, Ca:0,0

-Gyümölcsstea (K)  
-Hagymás tojás (T)  
-Vizes zsemle 50g (G, F)

S:2,7, E:307,0, ZS:13,3, T:0,3, F:9,5,  
CH:13,4, C:0,1, Ca:6,0

-Vaniliás tej (L)  
-Kakaós kifli (G, L, T)

S:1,0, E:451,0, ZS:13,1, T:6,8, F:15,8,  
CH:67,1, C:18,7, Ca:0,0

-Tejbedara (L, G, F)

S:0,7, E:387,0, ZS:7,2, T:4,3, F:11,7,  
CH:68,2, C:13,9, Ca:11,0

-Kakaó (L, F)  
-Király krumplis pogácsa (G, L, K)

S:1,7, E:377,0, ZS:17,4, T:8,5, F:11,3,  
CH:43,2, C:19,1, Ca:3,5

### Ebéd

-Tárkonyos csirkeraguleves (G, L, T, Z, M, O, K)  
-Grízteszta (G, T)  
-Alma

S:2,4, E:695,0, ZS:18,6, T:5,0, F:32,8,  
CH:89,2, C:5,2, Ca:27,1

-Zöldségleves (Z, G, L, T, M)  
-Sárgaborsó főzelék (G)  
-Fokhagymás pulykahús  
-Teljes kiőrlésű kenyér (G, T, F)

S:5,1, E:708,0, ZS:24,7, T:0,7, F:38,5,  
CH:78,8, C:0,4, Ca:52,9

-Tavaszi zöldségleves (G, L, T, Z, M)  
-Halrúd 100% (G, T, H)  
-Kukoricás rizs (G)  
-Alma, befőtt

S:4,0, E:677,0, ZS:19,0, T:1,2, F:23,5,  
CH:100,0, C:3,9, Ca:5,9

-Csibeleves (Z, G, L, T, M)  
-Levestészta (G, T)  
-Székelykáposzta (L, G)  
-Fehér kenyér (G, D, S)

S:4,6, E:861,0, ZS:51,4, T:5,6, F:35,6,  
CH:61,2, C:2,2, Ca:27,2

-Tejfölös brokkoli leves (L, G, T, Z, M)  
-Mexikói pulykaragu  
-Bulgur (G)

S:3,9, E:494,0, ZS:26,0, T:11,3, F:85,1,  
CH:26,5, C:1,9, Ca:19,6

### Uzsonna

-Kefir (L)  
-Teljes kiőrlésű kifli (G, F)

S:0,5, E:232,0, ZS:0,9, T:0,3, F:14,3,  
CH:40,0, C:0,1, Ca:0,0

-Vágott kifli 55g (G, F)  
-Kenőmájas (L, O)  
-Zöldpaprika

S:1,4, E:256,0, ZS:10,8, T:5,0, F:8,9,  
CH:28,9, C:0,9, Ca:12,6

-Vizes zsemle 50g (G, F)  
-Kenhető sajt (L)  
-Paradicsom

S:1,1, E:212,0, ZS:6,2, T:3,9, F:8,4,  
CH:7,8, C:2,1, Ca:4,5

-Vizes zsemle 50g (G, F)  
-Zala felvágott (O)  
-Delma MULTIVITAMIN (L)  
-Alma

S:0,7, E:478,0, ZS:34,5, T:0,3, F:7,8,  
CH:3,8, C:0,6, Ca:5,5

-Vágott kifli 55g (G, F)  
-Tojáskrém (T, L)  
-Zöldpaprika

S:1,6, E:250,0, ZS:11,3, T:0,7, F:7,7,  
CH:29,0, C:0,9, Ca:12,6

### Összesen

S:4,4, E:1 254,0, ZS:32,3, T:5,9, F:57,5,  
CH:171,3, C:12,8, Ca:27,1

S:9,1, E:1 270,0, ZS:48,8, T:6,1, F:57,0,  
CH:121,0, C:1,4, Ca:71,5

S:6,1, E:1 340,0, ZS:38,3, T:11,9,  
F:47,7, CH:174,9, C:24,7, Ca:10,4

S:6,0, E:1 726,0, ZS:93,1, T:10,2,  
F:55,0, CH:133,1, C:16,8, Ca:43,6

S:7,2, E:1 120,0, ZS:54,6, T:20,4,  
F:104,1, CH:98,7, C:21,9, Ca:35,8

### 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

2021.09.13.

Kedd

2021.09.14.

Szerda

2021.09.15.

Csütörtök

2021.09.16.

Péntek

2021.09.17.

Tízórai

-Gyümölcstea (K)  
-Teljes kiőrlésű zsemle (G, F)  
-Vajkrém (L)  
-Zöldpaprika

S:0,5, E:259,0, ZS:8,9, T:0,3, F:5,7,  
CH:37,9, C:0,6, Ca:12,6

-Gyümölcstea (K)  
-Vágott kifli 55g (G, F)  
-Delma MULTIVITAMIN (L)  
-Főtt kemény tojás (T)

S:0,7, E:327,0, ZS:18,0, T:0,7, F:6,7,  
CH:34,7, C:1,0, Ca:0,0

-Tej (L)  
-Gabonapehely (G, O)

S:0,4, E:302,0, ZS:8,6, T:5,0, F:10,0,  
CH:45,4, C:25,1, Ca:0,0

-Tejberizs (L, G, F)

S:0,7, E:387,0, ZS:7,0, T:4,4, F:10,7,  
CH:69,6, C:13,9, Ca:1,5

-Tej, kávé (L, G, F)  
-Briós Teljes kiőrlésű (G, L, T)

S:0,8, E:416,0, ZS:11,2, T:6,1, F:12,7,  
CH:65,7, C:26,7, Ca:0,0

Ebéd

-Tojásleves (T, G, L, Z, M)  
-Bolognai spagetti (G, T, L)  
-Piskóta szelet (G, L, D)

S:3,0, E:1 181,0, ZS:56,3, T:7,9, F:31,4,  
CH:75,0, C:63,5, Ca:110,4

-Tarhonyaleves (G, T, Z)  
-Finomfőzelék (L, G, T, Z, M)  
-Csirkebrassói  
-Teljes kiőrlésű kenyér (G, T, F)

S:5,6, E:723,0, ZS:21,0, T:0,8, F:43,4,  
CH:86,0, C:10,2, Ca:16,7

-Tejfölös zöldbableves (L, G)  
-Rántott sajt (G, L, T)  
-Rizibizi (G)  
-Tartármártás (T, M, L)

S:4,2, E:788,0, ZS:36,2, T:6,1, F:23,6,  
CH:89,8, C:6,5, Ca:4,2

-Gyümölcsleves (K, L, O)  
-Zöldborsós pulykaús  
-Kuszkusz

S:2,5, E:563,0, ZS:22,6, T:6,7, F:26,6,  
CH:60,8, C:14,1, Ca:13,6

-Májgaluskaleves (T, Z, G, L, M)  
-Szezámagos csirkecomb (S)  
-Hagymás burgonya  
-Csemege uborka

S:3,4, E:670,0, ZS:28,7, T:0,0, F:34,3,  
CH:61,6, C:0,0, Ca:37,6

Üzsonna

-Vágott kifli 55g (G, F)  
-Joghurt, gyümölcsös (0,2)

S:0,6, E:284,0, ZS:5,6, T:0,7, F:10,9,  
CH:46,1, C:13,9, Ca:0,0

-Vizes zsemle 50g (G, F)  
-Delma MULTIVITAMIN (L)  
-Trappista sajt (L)  
-Paradicsom

S:2,2, E:487,0, ZS:31,5, T:0,3, F:21,1,  
CH:6,0, C:0,2, Ca:364,5

-Teljes kiőrlésű zsemle (G, F)  
-Delma MULTIVITAMIN (L)  
-Felvágott (O)  
-Uborka

S:1,5, E:319,0, ZS:18,2, T:2,7, F:10,6,  
CH:27,9, C:0,2, Ca:7,2

-Teljes kiőrlésű kifli (G, F)  
-Kockasajt (L)

S:0,8, E:223,0, ZS:7,6, T:4,8, F:7,3,  
CH:30,5, C:2,6, Ca:249,5

-Vizes zsemle 50g (G, F)  
-Rikottás sajtkrém (L)

S:0,8, E:162,0, ZS:2,9, T:1,9, F:6,9,  
CH:4,2, C:1,3, Ca:18,0

Összesen

S:4,0, E:1 724,0, ZS:70,8, T:8,8, F:47,9,  
CH:158,9, C:78,0, Ca:123,0

S:8,4, E:1 537,0, ZS:70,5, T:1,8, F:71,1,  
CH:126,8, C:11,3, Ca:381,2

S:6,0, E:1 408,0, ZS:63,0, T:13,8,  
F:44,3, CH:163,1, C:31,7, Ca:11,4

S:4,0, E:1 173,0, ZS:37,2, T:15,8,  
F:44,5, CH:160,9, C:30,5, Ca:264,5

S:4,9, E:1 248,0, ZS:42,8, T:8,1, F:53,8,  
CH:131,5, C:28,0, Ca:55,6

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: szezámag  
K: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfűrt  
P: puhatestűek