

**Felsőiskolás**  
(11-14 év)

**Hétfő**  
2022.07.18.

**Kedd**  
2022.07.19.

**Szerda**  
2022.07.20.

**Csütörtök**  
2022.07.21.

**Péntek**  
2022.07.22.

**Tízórai**

-Tea  
-Sajtkrém (L)  
-Félbarna kenyér (G)

S:1,7, E:301,0, ZS:4,5, T:2,3, F:9,4,  
CH:54,1, C:15,5, Ca:143,8

-Kakaó (L)  
-Foszlós kalács (G, L, T, O)

S:1,2, E:442,0, ZS:11,2, T:6,4, F:16,1,  
CH:67,2, C:20,7, Ca:132,0

-Gyümölcs joghurt (L)  
-Sajtos perec (G, L, T, O)

S:2,2, E:394,0, ZS:7,5, T:2,7, F:13,8,  
CH:65,6, C:18,1, Ca:125,0

-Vaníliás tej (L)  
-Svájci kifli (G, L)

S:0,4, E:575,0, ZS:15,0, T:8,7, F:14,2,  
CH:95,1, C:46,3, Ca:132,0

-Tea  
-Teavaj (L)  
-Búzakenyér (G)

S:1,1, E:346,0, ZS:12,8, T:8,5, F:5,4,  
CH:51,9, C:13,2, Ca:27,1

**Ebéd**

-Brokkoli krémleves trappista  
sajttal (L, G, Z, T, M)  
-Paprikás burgonya virslivel  
(G, L, T, Z, M)  
-Uborkasaláta  
-Félbarna kenyér (G)

S:12,0, E:953,0, ZS:42,7, T:14,8, F:36,3,  
CH:100,0, C:15,0, Ca:111,7

-Galuskaleves (G, T, L, Z, M)  
-Rakott kelkáposzta (G, L, T,  
Z, M)  
-Búzakenyér (G)

S:4,9, E:559,0, ZS:11,9, T:0,6, F:35,4,  
CH:75,8, C:2,1, Ca:44,0

-Csontleves (G, L, T, Z, M)  
-Borsos tokány (G, L, T, Z,  
M)  
-Bulgur (G, L, T, Z, M)  
-Banán  
-Szemes feles kenyér (G, S)

S:5,8, E:940,0, ZS:29,0, T:2,5, F:35,7,  
CH:123,0, C:3,9, Ca:181,8

-Gyümölcsleves sárga  
gyümölcsökkel (G, L, T, Z,  
O, M)  
-Rántott csirkemell (T, G, L,  
Z, M)  
-Burgonyapüré (G, L, T, Z,  
M)

S:4,4, E:1 024,0, ZS:30,5, T:9,9, F:36,5,  
CH:144,0, C:54,1, Ca:37,7

-Borsópüréleves (G, L, T, Z,  
M)  
-Grízes tészta (G, T)  
-Nektarin  
-Búzakenyér (G)

S:4,4, E:1 160,0, ZS:30,8, T:3,5, F:29,7,  
CH:186,4, C:37,2, Ca:50,1

**Uzsonna**

-Mogyorókrém (L, F, O, D)  
-Félbarna kenyér (G)

S:1,3, E:348,0, ZS:9,2, T:3,1, F:9,2,  
CH:55,9, C:16,7, Ca:0,0

-Natúr vajkrém (L)  
-Búzakenyér (G)  
-Zöldpaprika

S:1,3, E:247,0, ZS:5,9, T:3,4, F:6,9,  
CH:41,1, C:1,9, Ca:31,4

-Harcapástétom (H, O)  
-Szemes feles kenyér (G, S)  
-Kígyóuborka

S:1,3, E:283,0, ZS:14,8, T:1,9, F:9,2,  
CH:26,2, C:0,5, Ca:10,1

-Körözött (L)  
-Mórai paraszt kenyér (G)  
-Paradicsom

S:0,5, E:178,0, ZS:5,6, T:3,5, F:8,6,  
CH:23,1, C:1,6, Ca:398,4

-Margarin (L)  
-Tavaszi felvágott  
-Teljes kiőrlésű kenyér (G)  
-Kápia paprika

S:1,8, E:345,0, ZS:18,7, T:5,4, F:10,3,  
CH:33,2, C:1,6, Ca:18,1

**Összesen**

S:15,0, E:1 601,0, ZS:56,4, T:20,1,  
F:54,8, CH:210,0, C:47,2, Ca:255,5

S:7,4, E:1 247,0, ZS:29,0, T:10,3,  
F:58,4, CH:184,0, C:24,7, Ca:207,4

S:9,3, E:1 617,0, ZS:51,3, T:7,0, F:58,7,  
CH:214,8, C:22,5, Ca:316,9

S:5,4, E:1 776,0, ZS:51,1, T:22,1,  
F:59,3, CH:262,3, C:102,0, Ca:568,1

S:7,3, E:1 850,0, ZS:62,3, T:17,4,  
F:45,3, CH:271,5, C:52,0, Ca:95,2

**Jó étvágyat!**

**Az allergén összetevőkről bővebb tájékoztatás a 30/719-1708 telefonszámon az élelmezésvezetőtől kérhető.**

**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