

**Felsőiskolás**  
(11-14 év)

**Hétfő**  
2019.05.20.

**Kedd**  
2019.05.21.

**Szerda**  
2019.05.22.

**Csütörtök**  
2019.05.23.

**Péntek**  
2019.05.24.

**Tízórai**

-Karamellás tej  
-Sajtos pogácsa (G, L, T, O)

E:241,2, ZS:10,1, T:0,0, F:11,0,  
CH:25,4, C:0,0

-Tej 1,5%-os  
-Kuglóf (G, L, T, O)  
-Szezámagos rozsos kenyér  
(G, S)

E:334,3, ZS:7,0, T:0,0, F:11,3, CH:56,3,  
C:0,0

-Gyümölcs tea  
-Lángos (G)  
-Szezámagos rozsos kenyér  
(G, S)

E:259,3, ZS:6,6, T:0,0, F:6,9, CH:42,5,  
C:0,0

-Madártej  
-Kifli, sós v. tejes ( 1 db 44g)  
(G, L, O)  
-Szezámagos rozsos kenyér  
(G, S)

E:268,4, ZS:3,3, T:0,0, F:9,2, CH:49,5,  
C:0,5

-Tej 1,5%-os  
-Sajtos perec (G, L, T, O)

E:212,2, ZS:5,5, T:0,0, F:6,5, CH:33,2,  
C:0,0

**Ebéd**

-Piroslevű tészta leves (G, T)  
-Tökmagos Rántott sertésszelet (G, T)  
-Zöldborsófőzelék (G)  
-Alma  
-Tökmagos kenyér (G, S)

E:923,0, ZS:36,1, T:0,1, F:44,5,  
CH:93,4, C:1,8

-Palócleves (L, G)  
-Káposztás kocka (G, T)  
-Alma  
-Tökmagos kenyér (G, S)

E:886,1, ZS:26,8, T:0,1, F:27,9,  
CH:122,3, C:1,5

-Májgombóclevés (T, G)  
-Sült csirkemell (G, L, T, Z, O, M)  
-Sajtmártás (G, L, T, Z, M)  
-Mexikói vegyes zöldség  
-Burgonyapüré

E:814,8, ZS:22,4, T:0,2, F:48,8,  
CH:91,7, C:8,3

-Csontleves (G, T, L, Z)  
-Bajai húsgombóc (T, G, L)  
-Szarvacska tészta (G, T)  
-Tökmagos kenyér (G, S)

E:978,1, ZS:42,0, T:0,7, F:37,8,  
CH:107,5, C:1,9

-Magyaros gombaleves (G, T, L)  
-Rizses hús  
-Alma kompót  
-Tökmagos kenyér (G, S)

E:949,9, ZS:40,1, T:0,1, F:31,6,  
CH:105,3, C:1,6

**Uzsonna**

-Teavaj (L)  
-Trappista sajt (L)  
-Zöldpaprika  
-Tönkölyös kenyér (G)

E:150,9, ZS:6,6, T:0,0, F:5,7, CH:14,6,  
C:0,0

-Párizsi felvágott (L)  
-Zöldpaprika  
-Tönkölyös kenyér (G)

E:100,2, ZS:1,9, T:0,0, F:3,9, CH:14,6,  
C:0,0

-Trappista sajt (L)  
-Alma  
-Tönkölyös kenyér (G)

E:149,9, ZS:3,2, T:0,0, F:6,0, CH:15,1,  
C:0,0

-Nápolyi (L, T)  
-Alma

E:118,8, ZS:4,1, T:0,0, F:1,5, CH:11,8,  
C:0,0

-Szilvaíz, natúr  
-Tönkölyös kenyér (G)

E:167,2, ZS:0,8, T:0,0, F:3,7, CH:33,2,  
C:0,0

**Összesen**

E:1 315,1, ZS:52,8, T:0,1, F:61,1,  
CH:133,4, C:1,8

E:1 320,6, ZS:35,7, T:0,1, F:43,1,  
CH:193,2, C:1,5

E:1 224,1, ZS:32,3, T:0,2, F:61,7,  
CH:149,3, C:8,3

E:1 365,4, ZS:49,4, T:0,7, F:48,4,  
CH:168,8, C:2,4

E:1 329,2, ZS:46,4, T:0,1, F:41,8,  
CH:171,8, C:1,6

**Jó étvágyat!**

**Étlapváltoztatás jogát fenntartjuk**

**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: szezámag  
O: szója K: szulfitok, kén-dioxid

C: csillagfűrt  
P: puhatestűek

**Felsőiskolás**  
(11-14 év)

**Hétfő**  
2019.05.27.

**Kedd**  
2019.05.28.

**Szerda**  
2019.05.29.

**Csütörtök**  
2019.05.30.

**Péntek**  
2019.05.31.

**Tízórai**

-Csokoládés tej  
-Zsemle, vizes (1db 54g) (G)  
-Szezámagos rozsos kenyér (G, S)

E:245,8, ZS:2,7, T:0,0, F:8,4, CH:46,0, C:0,5

-Tej 1,5%-os  
-Sajtos stangli (G, L, O)  
-Szezámagos rozsos kenyér (G, S)

E:221,9, ZS:5,9, T:0,0, F:7,6, CH:34,4, C:0,0

-Gyümölcs tea  
-Vajkrém (L)  
-Paradicsom  
-Tönkölyös kenyér (G)

E:159,0, ZS:5,8, T:0,0, F:3,6, CH:20,6, C:0,3

-Tejberizs  
-Kakaó öntet (L, F)

E:143,0, ZS:1,5, T:0,0, F:4,1, CH:28,5, C:3,5

-Tej 1,5%-os  
-Kenőmájás (L, O)  
-Paradicsom  
-Tökmagos kenyér (G, S)

E:89,9, ZS:2,0, T:0,1, F:5,2, CH:12,7, C:0,0

**Ebéd**

-Lebbencsleves (G, T)  
-Halfilé párizsian (H, G, T)  
-Finomfőzelék (G)  
-Müzliszelet piros gyümölcsös (G, L, F, O, D, S)  
-Alma

E:811,9, ZS:35,6, T:1,6, F:38,5, CH:83,8, C:8,3

-Karábéléves (G, T)  
-Natúr sertésszelet (G)  
-Burgonyakrokkett (G, T)  
-Tökmagos kenyér (G, S)

E:858,8, ZS:20,3, T:0,1, F:42,1, CH:122,1, C:1,5

-Sajtkrémleves (G, L, T)  
-Rakott zöldbab (L)  
-Alma  
-Szezámagos rozsos kenyér (G, S)

E:991,2, ZS:59,1, T:3,5, F:33,7, CH:69,9, C:8,5

-Paradicsomleves (G, T)  
-Brassói aprópecsenye  
-Káposztasaláta

E:1193,6, ZS:60,7, T:0,0, F:35,0, CH:118,4, C:1,4

-Sárgaborsóleves sertéshússal (G)  
-Túrós lepény (L, G, T)  
-Banán

E:1136,0, ZS:35,5, T:0,0, F:40,5, CH:156,7, C:8,0

**Uzsonna**

-Vasi sajtkrém (L)  
-Zöldpaprika  
-Tönkölyös kenyér (G)  
-Tökmagos kenyér (G, S)

E:159,1, ZS:3,7, T:0,1, F:5,2, CH:24,0, C:0,0

-Gabonás keksz (G, L, T, F, O)  
-Alma

E:145,8, ZS:4,4, T:1,9, F:2,2, CH:17,1, C:5,4

-Kockasajt (L)  
-Zöldpaprika  
-Tökmagos kenyér (G, S)

E:53,9, ZS:0,9, T:0,1, F:1,8, CH:9,6, C:0,0

-Paradicsomos Tonhal (H)  
-Alma  
-Tönkölyös kenyér (G)

E:128,1, ZS:1,2, T:0,0, F:5,4, CH:15,0, C:0,0

-Virsliszelet (M)  
-Tönkölyös kenyér (G)

E:320,6, ZS:21,5, T:0,0, F:12,7, CH:14,9, C:0,4

**Összesen**

E:1216,7, ZS:42,0, T:1,7, F:52,1, CH:153,7, C:8,8

E:1226,5, ZS:30,6, T:2,0, F:51,9, CH:173,6, C:7,0

E:1204,2, ZS:65,9, T:3,6, F:39,1, CH:100,1, C:8,8

E:1464,7, ZS:63,4, T:0,0, F:44,5, CH:161,9, C:4,9

E:1546,5, ZS:59,0, T:0,1, F:58,4, CH:184,4, C:8,4

**Jó étvágyat!**

**Étlapváltoztatás jogát fenntartjuk**

**Jelmagyarázat:**

**Allergén jelmagyarázat:**

S: só (g) E: energia (kcal) G: glutén, gabonák Z: zeller D: diófélék, mandula, pisztácia C: csillagfűrt  
ZS: zsír (g) T: telített zsírsav (g) L: laktóz, tej, tejtermékek R: rákfélék M: mustár P: puhatestűek  
F: fehérje (g) CH: szénhidrát (g) T: tojás, fehérje H: halak S: szezámag  
C: cukor (g) Ca: kalcium (mg) F: földimogyoró O: szója K: szulfitok, kéndioxid