

**Felsőiskolás**  
(11-14 év)**Hétfő**  
2019.06.03.**Kedd**  
2019.06.04.**Szerda**  
2019.06.05.**Csütörtök**  
2019.06.06.**Péntek**  
2019.06.07.**Tízórai**

-Banán turmix  
-Kifli, sós v. tejes ( 1 db 44g)  
(G, L, O)

E:182,0, ZS:1,9, T:0,0, F:5,7, CH:31,5,  
C:0,0

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

E:264,0, ZS:3,2, T:0,1, F:7,7, CH:39,4,  
C:4,7

-Gyümölcs tea  
-Gépsonka  
-Zöldpaprika  
-Tönkölyös kenyér (G)

E:158,0, ZS:2,5, T:0,0, F:4,6, CH:20,3,  
C:0,0

-Tejes kávé (G)  
-Briós (G, L, T)  
-Szezámagos rozsos kenyér  
(G, S)

E:317,0, ZS:4,3, T:0,0, F:8,2, CH:42,6,  
C:0,0

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

E:254,0, ZS:5,9, T:0,0, F:7,6, CH:34,4,  
C:0,0

**Ebéd**

-Tarhonyaleves (G, T)  
-Sült csirkecomb (G, L, T, Z,  
O, M)  
-Hajában sült burgonya  
-Párolt kukorica  
-Rántott sajt (L, G, T)

E:1 054,0, ZS:37,8, T:0,0, F:46,9,  
CH:75,6, C:2,0

-Sertéshúsleves (G, T, L, Z)  
-Gránátos kocka (G, T)  
-Banán

E:962,0, ZS:20,2, T:0,0, F:26,0,  
CH:132,8, C:0,5

-Sütőtök krémleves (L, G, T)  
-Zúzapörkölt  
-Galuska (G, T)  
-Alma  
-Tökmagos kenyér (G, S)

E:1 024,0, ZS:25,5, T:0,7, F:34,7,  
CH:121,3, C:1,4

-Hamis gulyás leves (G, L, T,  
Z)  
-Stefánia Vagdalt (T, G, L)  
-Tökfőzelék (L, G)  
-Kivi  
-Tökmagos kenyér (G, S)

E:1 021,0, ZS:46,2, T:0,1, F:33,6,  
CH:83,7, C:2,1

-Kertész leves (G, T, Z)  
-Kijevi pulykamell (L, G, T,  
D, F, O)  
-Hagymás burgonya  
-Céklasaláta  
-Tökmagos kenyér (G, S)

E:1 247,0, ZS:33,3, T:0,1, F:61,9,  
CH:131,1, C:3,0

**Uzsonna**

-Baromfi májkrém (L)  
-Alma  
-Tönkölyös kenyér (G)

E:324,0, ZS:16,3, T:5,3, F:7,3, CH:15,9,  
C:0,4

-Melegszendvics krém (L, O)  
-Szezámagos rozsos kenyér  
(G, S)

E:213,0, ZS:6,0, T:0,0, F:6,0, CH:24,6,  
C:0,3

-Joghurt, gyümölcsös (L)  
-Korpás kifli (G, O)

E:316,0, ZS:4,4, T:0,0, F:11,9, CH:54,8,  
C:16,4

-Teavaj (L)  
-Méz  
-Tönkölyös kenyér (G)

E:162,0, ZS:4,2, T:0,0, F:3,3, CH:20,1,  
C:0,8

-Gofri (G, T, F, O)  
-Meggy, dzsem

E:29,0, ZS:0,2, T:0,1, F:0,1, CH:5,5,  
C:0,3

**Összesen**

E:1 560,0, ZS:55,9, T:5,3, F:59,9,  
CH:122,9, C:2,4

E:1 439,0, ZS:29,3, T:0,1, F:39,8,  
CH:196,9, C:5,4

E:1 498,0, ZS:32,4, T:0,7, F:51,2,  
CH:196,5, C:17,8

E:1 500,0, ZS:54,7, T:0,1, F:45,1,  
CH:146,4, C:3,0

E:1 530,0, ZS:39,5, T:0,3, F:69,6,  
CH:171,0, C:3,2

**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, kéndioxid

C: csillagfűrt  
P: puhatestűek

**Felsőiskolás**  
(11-14 év)

**Hétfő**  
2019.06.10.

**Kedd**  
2019.06.11.

**Szerda**  
2019.06.12.

**Csütörtök**  
2019.06.13.

**Péntek**  
2019.06.14.

### Tízórai

-Tej 1,5%-os  
-Lekváros bukta (G, L)

E:161,0, ZS:2,8, T:0,7, F:5,2, CH:26,6,  
C:6,5

-Gyümölcs tea  
-Tejfölös túró (L)  
-Főtt burgonya  
-Tönkölyös kenyér (G)

E:572,0, ZS:3,9, T:0,0, F:15,5, CH:90,1,  
C:0,8

-Kakaó (L)  
-Kalács foszlós (G, T, O)  
-Szezámagos rozsos kenyér (G, S)

E:328,0, ZS:3,6, T:0,0, F:10,4, CH:54,3,  
C:0,0

-Tej 1,5%-os  
-Meggyes rúd (G, L, T, O)

E:227,0, ZS:10,2, T:0,0, F:5,1, CH:26,8,  
C:0,0

### Ebéd

-Burgonyaleves (G)  
-Székelykáposzta (G)  
-Kakaós kevert sütemény (G, T, L)  
-Alma  
-Tökmagos kenyér (G, S)

E:1 133,0, ZS:44,7, T:0,1, F:34,2,  
CH:101,8, C:1,0

-Zöldségleves (G, T, Z)  
-Panírozott tengerihalrúd (G, T, H)  
-Sajttal töltött rántott halfilé (G, L, Z, H, T)  
-Burgonyapüré  
-Fejes saláta

E:1 044,0, ZS:32,2, T:1,3, F:30,2,  
CH:114,6, C:2,0

-Zöldbab leves (G)  
-Ananászos pulykamell filé (L, G)  
-Szarvacska tészta (G, T)  
-Alma  
-Tönkölyös kenyér (G)

E:923,0, ZS:15,8, T:0,6, F:44,9,  
CH:105,5, C:3,0

-Lencseleves (L, G, M)  
-Kigýórés (G, L, T, D)  
-Narancs  
-Tökmagos kenyér (G, S)

E:1 242,0, ZS:37,7, T:0,1, F:41,0,  
CH:162,5, C:6,5

### Uzsonna

-Habos puding (L)

E:169,0, ZS:4,9, T:0,0, F:3,1, CH:21,1,  
C:0,0

-Tej 1,5%-os  
-Zabpehely(almás-fahéjas) (G, L, T)

E:119,0, ZS:5,4, T:0,1, F:2,7, CH:9,3,  
C:2,8

-Mogyorókrém (L, F, O)  
-Tönkölyös kenyér (G)

E:158,0, ZS:3,4, T:0,0, F:3,8, CH:19,1,  
C:0,0

-Csemege szalámi (O)  
-Zsemle, vizes (1db 54g) (G)

E:120,0, ZS:1,1, T:0,0, F:3,3, CH:14,4,  
C:0,0

### Összesen

E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0,  
C:0,0

E:1 463,0, ZS:52,4, T:0,8, F:42,6,  
CH:149,6, C:7,5

E:1 735,0, ZS:41,6, T:1,4, F:48,4,  
CH:214,0, C:5,6

E:1 409,0, ZS:22,8, T:0,6, F:59,1,  
CH:178,9, C:3,0

E:1 589,0, ZS:49,0, T:0,1, F:49,3,  
CH:203,8, C:6,5

**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  
R: rákfélék  
H: halak  
O: szója  
D: diófélék, mandula, piztácia  
M: mustár  
S: szezámag  
K: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfürt  
P: puhatestűek