

**Felsőiskolás**  
(11-14 év)

**Hétfő**  
2020.04.13.

**Kedd**  
2020.04.14.

**Szerda**  
2020.04.15.

**Csütörtök**  
2020.04.16.

**Péntek**  
2020.04.17.

**Ebéd**

-Daragaluska leves (G, T)  
-Brassói aprópecsenye  
-Vágott vegyes savanyúság

-Zöldbab leves (G)  
-Rizses hús  
-Körte befőtt  
-Szilva, befőtt  
-Meggy, befőtt

-Sárgaborsóleves sertéshússal (G)  
-Almás linzer (G, T, L)  
-Meggyes linzer (G, T, L)  
-Banán  
-Korpás kifli (G, O)

E:1 114,0, ZS:61,0, T:0,0, F:33,0,  
CH:100,3, C:1,0

E:847,0, ZS:34,5, T:0,0, F:28,1,  
CH:102,0, C:11,7

E:1 711,0, ZS:31,0, T:0,0, F:49,8,  
CH:273,1, C:9,8

**Összesen**

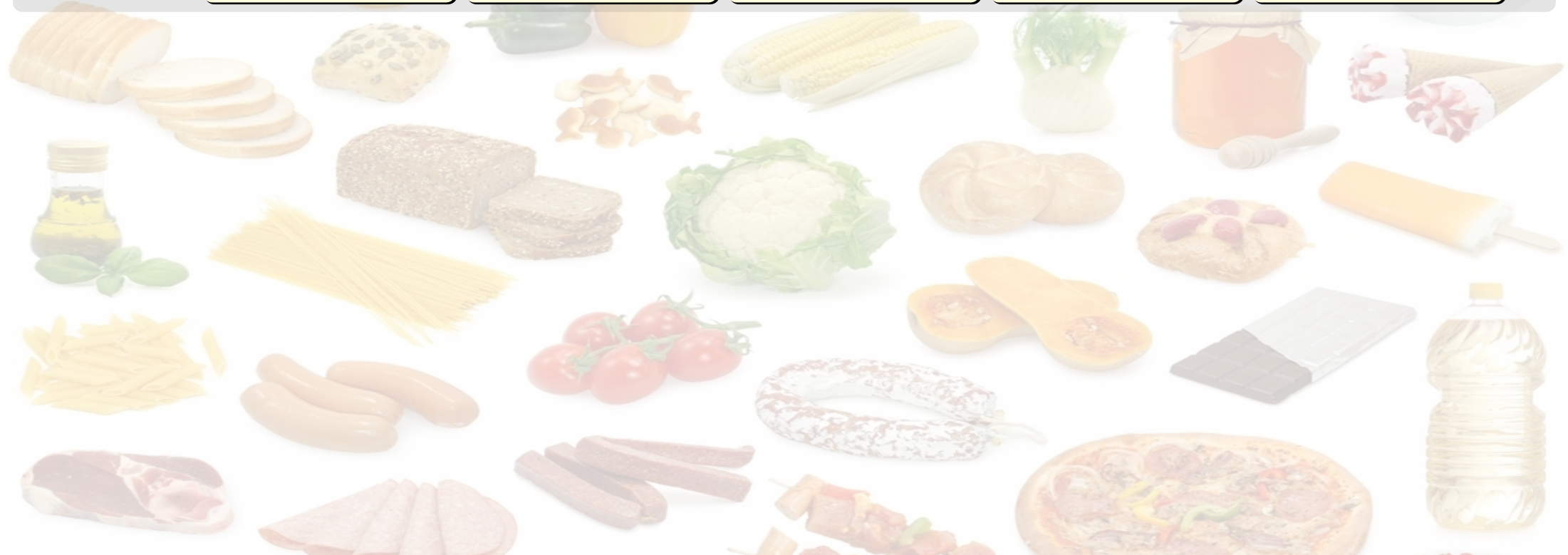
E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0,  
C:0,0

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

E:1 114,0, ZS:61,0, T:0,0, F:33,0,  
CH:100,3, C:1,0

E:847,0, ZS:34,5, T:0,0, F:28,1,  
CH:102,0, C:11,7

E:1 711,0, ZS:31,0, T:0,0, F:49,8,  
CH:273,1, C:9,8



**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         |                |

**Felsőiskolás**

(11-14 év)

**Hétfő**

2020.04.20.

**Kedd**

2020.04.21.

**Szerda**

2020.04.22.

**Csütörtök**

2020.04.23.

**Péntek**

2020.04.24.

**Ebéd**

-Burgonyagombóc leves (G, T)  
 -Székelykáposzta (G)  
 -Tejes pite, barackízzel (G, T)  
 -Tönkölyös kenyér (G)

E:998,0, ZS:43,0, T:0,0, F:38,5,  
 CH:98,8, C:1,0

-Csirkehúsleves (G, T, Z)  
 -Sajtos metélt (G, T, L)  
 -Banán

E:938,0, ZS:28,8, T:0,0, F:43,4,  
 CH:120,7, C:1,3

-Csontleves (G, T, L, Z)  
 -Sajttal töltött rántott halfilé (G, L, Z, H, T)  
 -Zöldborsófőzelék (G)  
 -Alma  
 -Tönkölyös kenyér (G)

E:810,0, ZS:30,4, T:1,3, F:29,7,  
 CH:92,7, C:2,5

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

E:827,0, ZS:23,6, T:0,2, F:45,0,  
 CH:96,0, C:8,6

-Karfiol leves (G, T)  
 -Tarhonyás hús csirkéből (G, T)  
 -Cékulasaláta  
 -Korpás kifli (G, O)

E:963,0, ZS:21,6, T:0,0, F:49,1,  
 CH:137,1, C:1,0

**Összesen**

E:998,0, ZS:43,0, T:0,0, F:38,5,  
 CH:98,8, C:1,0

E:938,0, ZS:28,8, T:0,0, F:43,4,  
 CH:120,7, C:1,3

E:810,0, ZS:30,4, T:1,3, F:29,7,  
 CH:92,7, C:2,5

E:827,0, ZS:23,6, T:0,2, F:45,0,  
 CH:96,0, C:8,6

E:963,0, ZS:21,6, T:0,0, F:49,1,  
 CH:137,1, C:1,0

**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 Z: zeller D: diófélék, mandula, pisztácia C: csillagfűrt  
 L: laktóz, tej, tejtermékek R: rákfélék M: mustár P: puhatestűek  
 T: tojás, fehérje H: halak S: szezámag  
 F: földimogyoró O: szója K: szulfitok, kéndioxid