

**Felsőiskolás**

(11-14 év)

**Hétfő**

2020.04.27.

**Kedd**

2020.04.28.

**Szerda**

2020.04.29.

**Csütörtök**

2020.04.30.

**Péntek**

2020.05.01.

**Ebéd**

-Paradicsomleves (G, T)  
 -Búbos szelet (L, G, T)  
 -Főtt-sült burgonya  
 -Kovászos uborka

E:1 123,0, ZS:36,4, T:0,0, F:47,8,  
 CH:143,8, C:2,1

-Frankfurti leves (L, G)  
 -Meggyes gombóc (T, G)  
 -Alma

E:1 123,0, ZS:37,3, T:0,0, F:29,8,  
 CH:153,6, C:6,6

-Lebbencsleves (G, T)  
 -Stefánia Vagdalt (T, G, L)  
 -Finomfőzelék (G)  
 -Alma  
 -Búzacsírás Graham kenyér  
 (G)

E:946,0, ZS:45,7, T:0,0, F:38,3,  
 CH:84,0, C:1,7

-Brokkolikrémleves (G, L, T)  
 -Párolt marhaszelet (G, L)  
 -Vadas mártás (L, G, M)  
 -Szarvacska tészta (G, T)

E:887,0, ZS:35,2, T:1,7, F:39,4,  
 CH:98,5, C:3,9

**Összesen**

E:1 123,0, ZS:36,4, T:0,0, F:47,8,  
 CH:143,8, C:2,1

E:1 123,0, ZS:37,3, T:0,0, F:29,8,  
 CH:153,6, C:6,6

E:946,0, ZS:45,7, T:0,0, F:38,3,  
 CH:84,0, C:1,7

E:887,0, ZS:35,2, T:1,7, F:39,4,  
 CH:98,5, C:3,9

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

**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  
 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

## Felsőiskolás

(11-14 év)

## Hétfő

2020.05.04.

## Kedd

2020.05.05.

## Szerda

2020.05.06.

## Csütörtök

2020.05.07.

## Péntek

2020.05.08.

## Ebéd

-Zsemlegombóc leves (G, T)  
-Lecsós sertésszelet (G)  
-Bulgur (G)

E:760,0, ZS:26,9, T:0,0, F:39,2,  
CH:96,1, C:2,9

-Burgonyaleves (G)  
-Milánói makaróni (G, T, L)  
-Alma

E:1 033,0, ZS:44,0, T:0,1, F:37,9,  
CH:108,4, C:3,8

-Piroslevű tészta leves (G, T)  
-Csikóstokány sertéshúsból (G, L)  
-Tökfőzelék (L, G)  
-Banán  
-Búzacsírás Graham kenyér (G)

E:873,0, ZS:37,1, T:0,1, F:30,0,  
CH:99,8, C:1,4

-Sajtkrémleves (G, L, T)  
-Rakott spárga (L)  
-Alma

E:926,0, ZS:64,4, T:3,5, F:31,6,  
CH:43,3, C:7,8

-Gulyásleves (G, T, L, Z)  
-Kigyórétes (G, L, T, D)  
-Banán  
-Búzacsírás Graham kenyér (G)

E:1 257,0, ZS:34,2, T:0,0, F:42,5,  
CH:185,0, C:5,7

## Összesen

E:760,0, ZS:26,9, T:0,0, F:39,2,  
CH:96,1, C:2,9

E:1 033,0, ZS:44,0, T:0,1, F:37,9,  
CH:108,4, C:3,8

E:873,0, ZS:37,1, T:0,1, F:30,0,  
CH:99,8, C:1,4

E:926,0, ZS:64,4, T:3,5, F:31,6,  
CH:43,3, C:7,8

E:1 257,0, ZS:34,2, T:0,0, F:42,5,  
CH:185,0, C:5,7

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, pisztácia  
M: mustár  
S: szezámag  
K: szulfitok, kén-dioxid

C: csillagfűrt  
P: puhatestűek