

**Felsőiskolás**  
(11-14 év)

**Hétfő**  
2020.05.25.

**Kedd**  
2020.05.26.

**Szerda**  
2020.05.27.

**Csütörtök**  
2020.05.28.

**Péntek**  
2020.05.29.

**Tízórai**

-Karamellás tej  
-Delma margarin  
-Paradicsom  
-Tönkölyös kenyér (G)

E:173,0, ZS:3,4, T:0,0, F:5,0, CH:23,1,  
C:0,0

-Tej 1,5%-os  
-Sajtos stangli (G, L, O)  
-Tönkölyös kenyér (G)

E:179,0, ZS:5,1, T:0,0, F:6,6, CH:24,6,  
C:0,0

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

E:476,0, ZS:3,9, T:0,0, F:15,5, CH:90,1,  
C:0,8

-Tej 1,5%-os  
-Fahéjas csiga (G, O)

E:320,0, ZS:14,2, T:0,0, F:2,4, CH:40,3,  
C:0,0

-Tejberizs  
-Kakaó öntet (L, F)  
-Tönkölyös kenyér (G)

E:229,0, ZS:2,3, T:0,0, F:7,3, CH:42,8,  
C:3,5

**Ebéd**

-Karalábéleves (G, T)  
-Rántott csirkemáj (G, T)  
-Hagymás burgonya  
-Földieper mártás (G)  
-Búzacsírás Graham kenyér (G)

E:1 014,0, ZS:30,3, T:0,0, F:28,7,  
CH:151,9, C:5,5

-Májgombóclevés (T, G)  
-Túrós metélt (G, T, L)  
-Alma

E:851,0, ZS:35,0, T:0,0, F:32,7,  
CH:89,6, C:3,7

-Zöldségleves (G, T, Z)  
-Cigánypecsenye (G)  
-Hasábburgonya  
-Tartármártás (T, M, L)

E:1 165,0, ZS:61,3, T:0,4, F:42,7,  
CH:103,7, C:2,8

-Zöldbab leves (G)  
-Rakott metélt (G, T, L)  
-Alma

E:967,0, ZS:44,2, T:0,0, F:35,6,  
CH:94,4, C:1,8

-Burgonyaleves (G)  
-Vagdalt pogácsa sertéshúsból (G, T, L)  
-Egresfőzelék (G)  
-Alma  
-Búzacsírás Graham kenyér (G)

E:936,0, ZS:40,6, T:0,1, F:32,9,  
CH:97,2, C:1,5

**Uzsonna**

-Főzött puding (L)  
-Keksz (G, L, T, O)  
-Tönkölyös kenyér (G)

E:166,0, ZS:2,5, T:0,1, F:6,1, CH:27,4,  
C:3,1

-Virslis  
-Mustár (M)  
-Tönkölyös kenyér (G)

E:321,0, ZS:21,5, T:0,0, F:12,7,  
CH:14,9, C:0,4

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

E:201,0, ZS:10,2, T:0,0, F:4,8, CH:21,8,  
C:0,8

-Szilvaíz, natúr  
-Tönkölyös kenyér (G)

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

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

E:131,0, ZS:3,4, T:0,0, F:3,8, CH:19,1,  
C:0,0

**Összesen**

E:1 353,0, ZS:36,1, T:0,1, F:39,8,  
CH:202,3, C:8,5

E:1 351,0, ZS:61,7, T:0,0, F:52,1,  
CH:129,1, C:4,1

E:1 843,0, ZS:75,5, T:0,4, F:62,9,  
CH:215,6, C:4,4

E:1 454,0, ZS:59,3, T:0,0, F:41,7,  
CH:167,9, C:1,8

E:1 296,0, ZS:46,3, T:0,1, F:44,1,  
CH:159,1, C:5,0

**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

2020.06.01.

## Kedd

2020.06.02.

## Szerda

2020.06.03.

## Csütörtök

2020.06.04.

## Péntek

2020.06.05.

## Tízórai

-Banán turmix  
-Magvas zsemle (G, O, D, S)

E:158,0, ZS:3,1, T:0,0, F:4,7, CH:27,3, C:0,0

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

E:131,0, ZS:2,5, T:0,0, F:4,6, CH:20,4, C:0,0

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

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

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

E:155,0, ZS:5,1, T:0,0, F:5,1, CH:19,8, C:0,0

## Ebéd

-Lencseleves (L, G, M)  
-Burgonyás pogácsa, lekvárral (T, G)  
-Banán  
-Búzacsírás Graham kenyér (G)

E:142,0, ZS:22,6, T:0,0, F:36,8, CH:189,1, C:1,4

-Zeller krémleves (G, L, Z, T)  
-Borsos pulykatokány (G, L, T, Z, O, M)  
-Tésztaköret (G, T)  
-Párolt mexikói zöldségkeverék (G, L, T, Z, O, M)  
-Alma

E:1076,0, ZS:46,7, T:1,5, F:45,4, CH:106,4, C:4,5

-Burgonyagombóc leves (G, T)  
-Székelykáposzta (G)  
-Alma  
-Búzacsírás Graham kenyér (G)

E:811,0, ZS:37,4, T:0,0, F:32,4, CH:74,6, C:1,0

-Karfiol leves (G, T)  
-Halpaprikás (H, L, G)  
-Bulgur (G)  
-Búzacsírás Graham kenyér (G)

E:713,0, ZS:17,0, T:0,9, F:41,4, CH:111,9, C:2,0

## Uzsonna

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

E:244,0, ZS:16,3, T:5,3, F:6,9, CH:15,3, C:0,4

-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

-Csokis croissant (G, L, O)

E:414,0, ZS:21,8, T:9,2, F:6,3, CH:46,4, C:11,4

-Sonkakrém  
-Paradicsom  
-Tönkölyös kenyér (G)

E:148,0, ZS:4,2, T:0,0, F:4,4, CH:14,5, C:0,0

## Összesen

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

E:1544,0, ZS:42,0, T:5,3, F:48,5, CH:231,7, C:1,8

E:1523,0, ZS:53,6, T:1,5, F:62,0, CH:181,5, C:20,9

E:1437,0, ZS:64,7, T:9,2, F:45,2, CH:154,1, C:12,4

E:1016,0, ZS:26,2, T:0,9, F:50,9, CH:146,2, C:2,0

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

C: csillagfürt  
P: puhatestűek