

**Felsőiskolás**  
(11-14 év)

**Hétfő**  
2020.10.12.

**Kedd**  
2020.10.13.

**Szerda**  
2020.10.14.

**Csütörtök**  
2020.10.15.

**Péntek**  
2020.10.16.

**Tízórai**

-Tejes kávé (G)  
-Briós (G, L, T)  
-Tönkölyös kenyér (G)

E:201,0, ZS:3,5, T:0,0, F:7,2, CH:32,8, C:0,0

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

E:365,0, ZS:8,7, T:0,0, F:13,7, CH:56,2, C:0,0

-Gyümölcs tea  
-Tejfölös 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  
-Gabonapehely (G, L, F, O)  
-Tönkölyös kenyér (G)

E:177,0, ZS:2,4, T:0,1, F:6,7, CH:29,6, C:4,7

-Tej 1,5%-os  
-Delma margarin  
-Paradicsom  
-Tönkölyös kenyér (G)

E:154,0, ZS:3,5, T:0,0, F:5,3, CH:17,6, C:0,0

**Ebéd**

-Spárga leves (G, T)  
-Budapest szelet (G)  
-Párolt rizs (G, L, T, Z, O, M)  
-Alma kompót  
-Tönkölyös kenyér (G)

E:943,0, ZS:33,6, T:0,0, F:41,2, CH:106,8, C:1,2

-Szárazbaleves (G, T, L, Z, O, M)  
-Káposztás kocka (G, T)  
-Alma

E:935,0, ZS:25,1, T:0,0, F:34,7, CH:130,9, C:1,2

-Sajtkrémleves (G, L, T)  
-Rántott csirkecomb (G, T)  
-Hagymás burgonya  
-Meggymártás (G)

E:1 177,0, ZS:37,9, T:3,5, F:59,8, CH:141,4, C:8,5

-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

-Májgombóclevés (T, G)  
-Sült kolbász (L)  
-Tükörtójas (T)  
-Parajfőzelék (G)  
-Tönkölyös kenyér (G)

E:1 076,0, ZS:63,7, T:0,0, F:42,5, CH:68,4, C:1,3

**Uzsonna**

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

E:111,0, ZS:1,0, T:0,1, F:3,3, CH:19,8, C:0,3

-Csemege szalámi (O)  
-Zöldpaprika  
-Tönkölyös kenyér (G)

E:99,0, ZS:1,7, T:0,0, F:4,2, CH:14,5, C:0,0

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

E:139,0, ZS:4,2, T:0,0, F:3,3, CH:20,1, C:0,8

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

E:140,0, ZS:3,5, T:0,0, F:4,0, CH:21,2, C:0,0

-Zabpehely(almás-fahéjas) (G, L, T)  
-Alma

E:101,0, ZS:4,4, T:0,1, F:1,1, CH:6,9, C:2,8

**Összesen**

E:1 255,0, ZS:38,1, T:0,2, F:51,7, CH:159,3, C:1,4

E:1 400,0, ZS:35,5, T:0,0, F:52,5, CH:201,6, C:1,2

E:1 792,0, ZS:46,0, T:3,5, F:78,6, CH:251,6, C:10,1

E:1 350,0, ZS:49,8, T:0,3, F:48,5, CH:159,2, C:8,4

E:1 331,0, ZS:71,7, T:0,1, F:48,9, CH:93,0, C:4,1

**Jó étvágyat!**

**Étlapváltoztatás jogát fenntartjuk**

**Jelmagyarázat:**

S: só (g)  
ZS: zsír (g)  
F: fehérje (g)  
C: cukor (g)

E: energia (kcal)  
T: telített zsírsav (g)  
CH: szénhidrát (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

2020.10.19.

## Kedd

2020.10.20.

## Szerda

2020.10.21.

## Csütörtök

2020.10.22.

## Péntek

2020.10.23.

## Tízórai

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

E:156,0, ZS:5,1, T:0,0, F:5,2, CH:20,0,  
C:0,0

-Tej 1,5%-os  
-Magvas zsemle (G, O, D, S)  
-Tönkölyös kenyér (G)

E:199,0, ZS:3,8, T:0,0, F:7,4, CH:31,2,  
C:0,0

-Gyümölcs tea  
-Kenőmájas (L, O)  
-Paradicsom  
-Tönkölyös kenyér (G)

E:121,0, ZS:1,3, T:0,0, F:4,8, CH:20,4,  
C:0,0

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

E:222,0, ZS:10,2, T:0,0, F:11,2,  
CH:19,9, C:0,0

## Ebéd

-Olasz zöldségleves (L, G, T, Z)  
-Sajttal töltött rántott halfilé (G, L, Z, H, T)  
-Burgonyapüré  
-Csemege uborka  
-Tönkölyös kenyér (G)

E:943,0, ZS:33,8, T:1,3, F:31,8,  
CH:114,2, C:2,0

-Rizsleves  
-Ananászos pulykamell filé (L, G)  
-Szarvacska tészta (G, T)  
-Tönkölyös kenyér (G)

E:801,0, ZS:14,5, T:0,6, F:46,9,  
CH:114,0, C:3,0

-Hamis gulyás leves (G, L, T, Z)  
-Vagdalt pogácsa sertéshúsból (G, T, L)  
-Zöldbabfőzelék (L, G)  
-Banán  
-Tönkölyös kenyér (G)

E:959,0, ZS:39,3, T:0,1, F:34,3,  
CH:109,7, C:1,9

-Scsí leves (G, L)  
-Mákos, Kakaós tekeres (G, L)  
-Alma  
-Tönkölyös kenyér (G)

E:1087,0, ZS:30,1, T:0,0, F:34,5,  
CH:156,4, C:2,0

## Uzsonna

-Kockasajt (L)  
-Alma  
-Tönkölyös kenyér (G)

E:122,0, ZS:1,2, T:0,0, F:3,8, CH:15,1,  
C:0,0

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

E:232,0, ZS:5,2, T:1,9, F:5,5, CH:31,4,  
C:5,4

-Körített túró (L)  
-Zöldpaprika  
-Tönkölyös kenyér (G)

E:109,0, ZS:2,3, T:0,0, F:4,8, CH:15,1,  
C:0,5

-Habos puding (L)

E:141,0, ZS:4,9, T:0,0, F:3,1, CH:21,1,  
C:0,0

## Összesen

E:1221,0, ZS:40,1, T:1,3, F:40,7,  
CH:149,2, C:2,0

E:1233,0, ZS:23,5, T:2,5, F:59,7,  
CH:176,6, C:8,4

E:1190,0, ZS:42,9, T:0,1, F:43,9,  
CH:145,2, C:2,4

E:1450,0, ZS:45,2, T:0,0, F:48,8,  
CH:197,5, C:2,0

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

C: csillagfürt  
P: puhatestűek