

**Felsőiskolás**  
(11-14 év)

**Hétfő**  
2021.02.01.

**Kedd**  
2021.02.02.

**Szerda**  
2021.02.03.

**Csütörtök**  
2021.02.04.

**Péntek**  
2021.02.05.

### Tízórai

-Tej 1,5%-os  
-Lekváros bukta (G, L)  
-Tönkölyös kenyér (G)

E:241,0, ZS:3,6, T:0,7, F:8,4, CH:40,9,  
C:6,5

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

E:164,0, ZS:5,2, T:0,0, F:5,9, CH:21,2,  
C:0,0

-Gyümölcs tea  
-Lángos (G)

E:130,0, ZS:5,0, T:0,0, F:2,6, CH:18,3,  
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

### Ebéd

-Karlábéleves (G, T)  
-Tarhonyás hús csirkéből (G, T)  
-Céklasaláta  
-Alma  
-Tönkölyös kenyér (G)

E:848,0, ZS:18,8, T:0,0, F:44,7,  
CH:111,0, C:1,0

-Zöldborsóleves (G, T)  
-Hentestokány sertéshúsból (G, L)  
-Szarvacska tészta (G, T)  
-Tönkölyös kenyér (G)

E:1021,0, ZS:46,3, T:0,0, F:41,3,  
CH:101,2, C:2,4

-Paradicsomleves (G, T)  
-Dubarry sertésszelet (G, L, T)  
-Burgonyapüré

E:1064,0, ZS:44,4, T:0,0, F:40,2,  
CH:113,3, C:2,2

-Reszelttészta leves (G, T)  
-Fokhagymás sertéssült (G, L, T, Z, O, M)  
-Paradicsomos káposztafőzelék (G)  
-Müzliszelet piros gyümölcsös (G, L, F, O, D, S)

E:898,0, ZS:44,0, T:0,7, F:42,0,  
CH:76,4, C:9,2

### Uzsonna

-Sonkakrém  
-Zöldpaprika  
-Tönkölyös kenyér (G)

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

-Csokis croissant (G, L, O)  
-Alma

E:445,0, ZS:21,8, T:9,2, F:6,7, CH:47,1,  
C:11,4

-Vajas pogácsa (G, T, L)  
-Alma

E:231,0, ZS:6,8, T:0,0, F:7,0, CH:20,4,  
C:0,5

### Összesen

E:1237,0, ZS:26,6, T:0,7, F:57,5,  
CH:166,4, C:7,5

E:1286,0, ZS:56,0, T:0,1, F:48,4,  
CH:129,3, C:5,3

E:1639,0, ZS:71,2, T:9,2, F:49,5,  
CH:178,7, C:13,6

E:1342,0, ZS:56,3, T:0,7, F:55,5,  
CH:130,1, C:9,7

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)  
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: csillagfürt  
P: puhatestűek

**Felsőiskolás**  
(11-14 év)

**Hétfő**  
2021.02.08.

**Kedd**  
2021.02.09.

**Szerda**  
2021.02.10.

**Csütörtök**  
2021.02.11.

**Péntek**  
2021.02.12.

**Tízórai**

-Tej 1,5%-os  
-Kakaós csiga (G, O)

-Tejes kávé (G)  
-Sajtos stangli (G, L, O)  
-Tönkölyös kenyér (G)

-Gyümölcs tea  
-Csemege szalámi (O)  
-Paradicsom  
-Tönkölyös kenyér (G)

-Banán turmix  
-Teavaj (L)  
-Zsemle, vizes (1db 54g) (G)  
-Tönkölyös kenyér (G)

-Tejberizs  
-Kakaó öntet (L, F)

E:285,0, ZS:13,7, T:0,0, F:6,0, CH:35,9, C:0,0

E:185,0, ZS:5,0, T:0,0, F:6,4, CH:26,7, C:0,0

E:122,0, ZS:1,7, T:0,0, F:4,1, CH:20,4, C:0,0

E:262,0, ZS:5,5, T:0,0, F:8,1, CH:42,3, C:0,0

E:143,0, ZS:1,5, T:0,0, F:4,1, CH:28,5, C:3,5

**Ebéd**

-Olasz zöldségleves (L, G, T, Z)  
-Halpaprikás (H, L, G)  
-Bulgur (G)  
-Tönkölyös kenyér (G)

-Csirkehúsleves (G, T, Z)  
-Túrógombóc (L, G, T)

-Sajtkrémleves (G, L, T)  
-Párizsi sertésszelet (T, G)  
-Párolt mexikói zöldségkeverék (G, L, T, Z, O, M)  
-Alma

-Piroslevű tészta leves (G, T)  
-Töltött káposzta (G)  
-Kakaós kevert sütemény (G, T, L)  
-Tönkölyös kenyér (G)

-Sárgaborsóleves sertéshússal (G)  
-Fánk barackkízzel (G, T)  
-Alma  
-Tönkölyös kenyér (G)

E:773,0, ZS:24,5, T:0,9, F:43,0, CH:104,9, C:1,5

E:913,0, ZS:38,9, T:0,0, F:61,9, CH:73,4, C:8,1

E:793,0, ZS:37,0, T:3,5, F:41,4, CH:61,4, C:7,5

E:875,0, ZS:36,2, T:0,0, F:31,6, CH:99,5, C:1,0

E:1050,0, ZS:40,8, T:0,0, F:34,4, CH:121,6, C:1,1

**Uzsonna**

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

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

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

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

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

E:274,0, ZS:16,3, T:5,3, F:7,3, CH:15,9, C:0,4

E:166,0, ZS:5,8, T:0,0, F:3,9, CH:15,3, C:0,3

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

E:146,0, ZS:4,4, T:1,9, F:2,2, CH:17,1, C:5,4

E:170,0, ZS:6,9, T:0,0, F:4,7, CH:21,8, C:0,8

**Összesen**

E:1332,0, ZS:54,4, T:6,2, F:56,3, CH:156,7, C:1,9

E:1264,0, ZS:49,8, T:0,0, F:72,2, CH:115,4, C:8,4

E:1024,0, ZS:41,0, T:3,5, F:50,3, CH:97,0, C:8,0

E:1283,0, ZS:46,1, T:1,9, F:42,0, CH:158,9, C:6,4

E:1363,0, ZS:49,2, T:0,0, F:43,3, CH:171,9, C:5,4

**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