

**Felsőiskolás**  
(11-14 év)

**Hétfő**  
2021.04.12.

**Kedd**  
2021.04.13.

**Szerda**  
2021.04.14.

**Csütörtök**  
2021.04.15.

**Péntek**  
2021.04.16.

**Tízórai**

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

E:156,0, ZS:5,1, T:0,0, F:5,2, CH:19,9,  
C:0,0

-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

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

E:122,0, ZS:1,7, T:0,0, F:4,2, CH:20,4,  
C:0,0

-Eperturnix  
-Kalács foszlós (G, T, O)

E:182,0, ZS:2,1, T:0,0, F:6,3, CH:34,1,  
C:0,9

-Tejes kávé (G)  
-Magvas zsemle (G, O, D, S)

E:119,0, ZS:2,9, T:0,0, F:3,9, CH:19,0,  
C:0,0

**Ebéd**

-Karfiol leves (G, T)  
-Marhapörkölt  
-Pirított tarhonya (G, T)  
-Céklasaláta  
-Tönkölyös kenyér (G)

E:790,0, ZS:23,7, T:0,0, F:40,5,  
CH:98,2, C:1,0

-Zöldborsóleves (G, T)  
-Vajas galuska (G, T, L)  
-Sült csirkemell (G, L, T, Z,  
O, M)  
-Burgonyapüré  
-Sajtmártás (G, L, T, Z, M)

E:783,0, ZS:24,1, T:0,0, F:45,3,  
CH:83,7, C:1,2

-Burgonyagombóc leves (G,  
T)  
-Székelykáposzta (G)  
-Müzli szelet piros  
gyümölcsös (G, L, F, O, D, S)  
-Tönkölyös kenyér (G)

E:867,0, ZS:39,4, T:0,7, F:33,2,  
CH:87,5, C:7,8

-Csontleves (G, T, L, Z)  
-Bajai húsgombóc (T, G, L)  
-Szarvacska tészta (G, T)

E:934,0, ZS:41,7, T:0,6, F:36,4,  
CH:98,7, C:1,9

-Sárgaborsóleves sertéshússal  
(G)  
-Hókipli (G, L)  
-Alma  
-Tönkölyös kenyér (G)

E:1293,0, ZS:34,5, T:0,0, F:41,5,  
CH:189,9, C:7,4

**Uzsonna**

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

E:531,0, ZS:22,7, T:9,2, F:9,9, CH:61,4,  
C:11,4

-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

-Méz  
-Sárgarépa  
-Tönkölyös kenyér (G)

E:117,0, ZS:0,9, T:0,0, F:3,5, CH:22,2,  
C:0,8

-Nápolyi (L, T)  
-Alma

E:119,0, ZS:4,1, T:0,0, F:1,5, CH:11,8,  
C:0,0

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

E:98,0, ZS:1,3, T:0,0, F:4,8, CH:14,5,  
C:0,0

**Összesen**

E:1477,0, ZS:51,5, T:9,3, F:55,6,  
CH:179,5, C:12,4

E:1205,0, ZS:42,8, T:5,4, F:58,9,  
CH:128,6, C:6,3

E:1106,0, ZS:42,0, T:0,7, F:40,8,  
CH:130,1, C:8,6

E:1235,0, ZS:47,8, T:0,6, F:44,2,  
CH:144,6, C:2,8

E:1511,0, ZS:38,7, T:0,0, F:50,3,  
CH:223,4, C:7,4

**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, kén-dioxid

C: csillagfűrt  
P: puhatestűek