

**Felsőiskolás**  
(11-14 év)**Hétfő**  
2021.04.26.**Kedd**  
2021.04.27.**Szerda**  
2021.04.28.**Csütörtök**  
2021.04.29.**Péntek**  
2021.04.30.**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 pogácsa (G, L, T, O)

E:222,0, ZS:10,2, T:0,0, F:11,2,  
CH:19,9, 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  
-Kakaós csiga (G, O)

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

-Karamellás tej  
-Magvas zsemle (G, O, D, S)

E:132,0, ZS:2,9, T:0,0, F:3,9, CH:22,3,  
C:0,0

**Ebéd**

-Zöldbab leves (G)  
-Rakott burgonya kolbásszal  
(T, L)  
-Csemege uborka  
-Tönkölyös kenyér (G)

E:848,0, ZS:43,9, T:0,0, F:28,8,  
CH:77,4, C:2,1

-Gulyásleves (G, T, L, Z)  
-Mákos nudli (G, T)  
-Alma  
-Tönkölyös kenyér (G)

E:916,0, ZS:23,9, T:0,0, F:34,3,  
CH:127,9, C:1,3

-Lebbencsleves (G, T)  
-Fokhagymás sertéssült (G, L,  
T, Z, O, M)  
-Sárgaborsó főzelék (G)  
-Banán  
-Tönkölyös kenyér (G)

E:1097,0, ZS:39,0, T:0,0, F:53,8,  
CH:122,3, C:1,2

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

E:1122,0, ZS:59,4, T:0,4, F:42,2,  
CH:98,0, C:3,2

-Csirkebecsinált leves (G, L,  
T, Z)  
-Mákos, Kakaós tekeres (G,  
L)  
-Almás kalács (G)  
-Banán

E:1727,0, ZS:40,9, T:0,0, F:61,9,  
CH:265,9, C:2,0

**Uzsonna**

-Vasi sajtkrém (L)  
-Paradicsom  
-Tönkölyös kenyér (G)

E:111,0, ZS:3,1, T:0,0, F:3,6, CH:14,6,  
C:0,0

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

E:136,0, ZS:3,4, 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

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

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

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

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

**Összesen**

E:1160,0, ZS:50,5, T:0,0, F:39,6,  
CH:124,8, C:2,1

E:1274,0, ZS:37,5, T:0,0, F:49,7,  
CH:162,3, C:1,3

E:1711,0, ZS:47,1, T:0,0, F:72,5,  
CH:232,5, C:2,9

E:1852,0, ZS:95,0, T:9,6, F:54,8,  
CH:181,0, C:14,7

E:2179,0, ZS:65,4, T:0,0, F:78,6,  
CH:303,1, C:2,3

**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: csillagfűrt  
P: puhatestűek

**Felsőiskolás**  
(11-14 év)**Hétfő**  
2021.05.03.**Kedd**  
2021.05.04.**Szerda**  
2021.05.05.**Csütörtök**  
2021.05.06.**Péntek**  
2021.05.07.**Tízórai**-Kakaó (L)  
-Kalács foszlós (G, T, O)E:166,0, ZS:2,0, T:0,0, F:6,1, CH:30,2,  
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  
-Kockasajt (L)  
-Zöldpaprika  
-Tönkölyös kenyér (G)E:115,0, ZS:1,2, T:0,0, F:3,4, CH:20,4,  
C:0,0-Banán turmix  
-Kifli, sós v. tejes ( 1 db 44g)  
(G, L, O)  
-Tönkölyös kenyér (G)E:254,0, ZS:2,7, T:0,0, F:8,9, CH:45,8,  
C:0,0-Tej 1,5%-os  
-Baromfi májkrém (L)  
-Paradicsom  
-Tönkölyös kenyér (G)E:274,0, ZS:17,3, T:5,3, F:8,9, CH:18,5,  
C:0,4**Ebéd**-Zeller krémleves (G, L, Z, T)  
-Panírozott tengerihalrúd (G,  
T, H)  
-Sajttal töltött rántott halfilé  
(G, L, Z, H, T)  
-Hagymás burgonyaE:943,0, ZS:38,7, T:2,3, F:26,7,  
CH:117,4, C:3,3-Piroslevű tészta leves (G, T)  
-Sertésbecsinált (G, L)  
-Bulgur (G)  
-Meggy, befőtt  
-Szilva, befőttE:939,0, ZS:41,3, T:0,4, F:34,1,  
CH:106,5, C:11,7-Rizsleves  
-Csikóstokány sertéshúsból  
(G, L)  
-Tökfőzelék (L, G)  
-Alma  
-Tönkölyös kenyér (G)E:757,0, ZS:36,3, T:0,1, F:27,2,  
CH:68,0, C:1,4-Csontleves (G, T, L, Z)  
-Sült csirkecomb (G, L, T, Z,  
O, M)  
-Hajában sült burgonya  
-Párolt kukorica  
-Párolt zöldborsóE:772,0, ZS:41,4, T:0,0, F:39,8,  
CH:54,7, C:1,1-Burgonyaleves (G)  
-Zúzapörkölt  
-Galuska (G, T)  
-Savanyú dinnyeE:720,0, ZS:22,9, T:0,0, F:31,8,  
CH:93,2, C:2,2**Uzsonna**-Vajkrém (L)  
-Alma  
-Tönkölyös kenyér (G)E:166,0, ZS:5,8, T:0,0, F:3,9, CH:15,3,  
C:0,3-Sonkakrém  
-Zöldpaprika  
-Tönkölyös kenyér (G)E:148,0, ZS:4,2, T:0,0, F:4,4, CH:14,5,  
C:0,0-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-Nápolyi (L, T)  
-AlmaE:119,0, ZS:4,1, T:0,0, F:1,5, CH:11,8,  
C:0,0-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**Összesen**E:1 275,0, ZS:46,5, T:2,3, F:36,8,  
CH:162,8, C:3,6E:1 264,0, ZS:47,8, T:0,5, F:45,2,  
CH:150,5, C:16,4E:981,0, ZS:39,8, T:0,1, F:35,4,  
CH:103,5, C:1,8E:1 145,0, ZS:48,2, T:0,0, F:50,2,  
CH:112,2, C:1,1E:1 134,0, ZS:43,7, T:5,3, F:44,6,  
CH:132,9, C:2,6**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: földimogyoróZ: zeller D: diófélék, mandula, pisztácia  
R: rákfélék M: mustár  
H: halak S: szezámag  
O: szója K: szulfitok, kéndioxidC: csillagfűrt  
P: puhatestűek