

**Felsőiskolás**  
(11-14 év)

**Hétfő**  
2024.05.20.

**Kedd**  
2024.05.21.

**Szerda**  
2024.05.22.

**Csütörtök**  
2024.05.23.

**Péntek**  
2024.05.24.

### Tízórai

-Harcspástétom (H)  
-Teljes kiőrlésű kenyér (G, L)  
-Retek, póréhagyma,  
zöldhagyma

S:2,3, E:308,0, ZS:9,6, T:1,5, F:11,4,  
CH:39,6, C:0,6, Ca:44,6

-Teljes kiőrlésű áfonyás  
keksz (G, L, F, O, D)  
-Alma, friss

S:0,2, E:230,0, ZS:6,6, T:3,0, F:3,8,  
CH:39,3, C:18,2, Ca:9,0

-Medve sajt (L)  
-Teljes kiőrlésű zsemle (G)  
-Uborka

S:1,2, E:204,0, ZS:4,9, T:2,8, F:9,0,  
CH:28,1, C:0,0, Ca:16,6

-Sajtkrém 1 db (L)  
-Teljes kiőrl. kenyér (G, L)  
-Retek, póréhagyma,  
zöldhagyma

S:2,1, E:308,0, ZS:12,7, T:0,2, F:12,1,  
CH:34,6, C:0,4, Ca:44,6

-Csirkemell sonka  
-Teljes kiőrlésű kifli (G)  
-Paradicsom

S:1,3, E:181,0, ZS:2,1, T:0,7, F:9,1,  
CH:27,2, C:0,0, Ca:0,8

### Ebéd

-Karalábé leves (Z)  
-Tavaszi rakott harcsa (H, L,  
G)

S:1,8, E:839,0, ZS:15,1, T:4,2, F:33,2,  
CH:87,7, C:6,1, Ca:16,7

-Zöldségleves (G)  
-Natúr sertés szelet (G, L, T,  
Z, O)  
-Kapros tökfőzelék (L, G)  
-Teljes kiőrl. kenyér (G, L)  
-Körte

S:5,0, E:792,0, ZS:27,1, T:2,1, F:35,3,  
CH:93,0, C:20,9, Ca:60,9

-Csontleves (Z, G)  
-Debreceni tokány  
-Párolt bulgur (G)  
-Müzliszelet (G, O)

S:1,9, E:884,0, ZS:35,9, T:9,3, F:33,9,  
CH:89,8, C:7,4, Ca:18,6

-Paradicsomleves (G)  
-Sült csirkecomb (G, L, T, Z,  
O, M, S)  
-Burgonyapüré (L)  
-Káposztasaláta

S:4,5, E:624,0, ZS:16,4, T:1,3, F:29,5,  
CH:71,8, C:6,6, Ca:128,4

-Mákos kevert sütemény (L,  
G, T)  
-Meggyes kevert sütemény  
(L, G, T)

S:0,1, E:814,0, ZS:30,8, T:0,7, F:16,4,  
CH:115,0, C:0,5, Ca:239,6

### Uzsonna

-Körözött (L)  
-Teljes kiőrl. kenyér (G, L)  
-Zöldhagyma

S:2,5, E:248,0, ZS:4,0, T:3,4, F:12,4,  
CH:35,5, C:2,4, Ca:29,2

-Mogyorókrém (G, L, O, D)  
-Fehér kenyér (házi jellegű)  
(G)

S:0,7, E:296,0, ZS:11,0, T:2,2, F:5,0,  
CH:27,9, C:12,2, Ca:6,3

-Sült alma  
-Háztartási keksz (G)

S:0,2, E:212,0, ZS:2,2, T:0,4, F:2,7,  
CH:46,4, C:21,0, Ca:18,0

-Pizzás csavart rúd (G, L, T,  
O, D, S)

S:1,6, E:441,0, ZS:24,0, T:10,0, F:7,5,  
CH:46,0, C:3,5, Ca:0,0

-Pogácsa ömlesztett (G, L, T,  
S)  
-Alma, friss

S:1,6, E:310,0, ZS:13,7, T:5,6, F:6,9,  
CH:40,0, C:10,4, Ca:9,0

### Összesen

S:6,7, E:1 395,0, ZS:28,7, T:9,2, F:57,0,  
CH:162,7, C:9,0, Ca:90,4

S:5,9, E:1 319,0, ZS:44,6, T:7,3, F:44,2,  
CH:160,2, C:51,3, Ca:76,2

S:3,3, E:1 300,0, ZS:43,0, T:12,5,  
F:45,7, CH:164,4, C:28,4, Ca:53,2

S:8,2, E:1 372,0, ZS:53,2, T:11,5,  
F:49,2, CH:152,4, C:10,5, Ca:173,0

S:3,0, E:1 305,0, ZS:46,6, T:7,1, F:32,4,  
CH:182,3, C:10,9, Ca:249,5

Jó étvágyat!

Az étlapon a változás jogát fenntartjuk!

#### 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 2024.05.27.	Kedd 2024.05.28.	Szerda 2024.05.29.	Csütörtök 2024.05.30.	Péntek 2024.05.31.
<b>Tízórai</b>	-Méz 20 g -Kalács, foszlós (G, L, T) -Alma, friss  S:1,2, E:333,0, ZS:5,6, T:2,0, F:5,9, CH:66,5, C:29,7, Ca:45,4	-Zala felvágott -Teljes kiőrlésű kifli (G) -Retek, póréhagyma, zöldhagyma  S:1,9, E:310,0, ZS:11,5, T:3,3, F:16,2, CH:31,4, C:0,0, Ca:44,6	-Vajkrém (L) -Teljes kiőrlésű kenyér (G, L) -Uborka  S:1,7, E:272,0, ZS:10,7, T:0,2, F:7,6, CH:34,5, C:1,1, Ca:16,2	-Olasz felvágott -Teljes kiőrlésű zsemle (G) -Retek, póréhagyma, zöldhagyma  S:1,6, E:251,0, ZS:7,0, T:2,7, F:12,3, CH:31,8, C:0,1, Ca:44,6	-Lapka sajt (L) -Teljes kiőrlésű kifli (G) -jégcsapretek  S:1,3, E:212,0, ZS:5,0, T:0,5, F:9,5, CH:37,4, C:0,8, Ca:0,0
<b>Ebéd</b>	-Szilvaleves (G) -Hentestokány sertéshúsból (G) -Kukoricás rizs -Eper  S:2,2, E:991,0, ZS:33,7, T:9,3, F:27,4, CH:118,5, C:1,0, Ca:69,6	-Zsemlés galuskaleves (G, T, Z) -Egybensült vagdalt (sertés) (T, G) -Parajfőzelék (G, L)  S:3,3, E:696,0, ZS:32,7, T:8,3, F:31,0, CH:47,4, C:2,1, Ca:318,4	-Zellerkrémleves (G, Z, L, T) -Magyaros burgonyás tarhonya húsmentes (G) -Fejes saláta  S:4,8, E:594,0, ZS:22,6, T:0,9, F:12,0, CH:81,6, C:0,6, Ca:60,3	-Lebbencsleves (G, T) -Fokhagymás flekken (G, L, T, Z, O) -Szárzabab főzelék (L, G)  S:3,3, E:800,0, ZS:23,1, T:2,5, F:46,5, CH:90,1, C:3,1, Ca:89,3	-Daragaluska leves (Z, G, T) -Bolognai spagetti (G, L) -Alma, friss  S:2,5, E:971,0, ZS:34,7, T:8,2, F:38,1, CH:93,4, C:11,6, Ca:184,0
<b>Uzsonna</b>	-Kenőmájás (O) -Fehér kenyér (házi jellegű) (G)  S:0,6, E:197,0, ZS:9,5, T:0,0, F:8,2, CH:18,4, C:0,1, Ca:5,3	-Túrókrém (L) -Korpás kifli (G, L)  S:2,0, E:319,0, ZS:5,7, T:3,2, F:12,4, CH:54,0, C:20,4, Ca:13,3	-Kakaós csiga(100g) (G, L)  S:0,8, E:474,0, ZS:18,0, T:9,6, F:7,9, CH:68,0, C:29,0, Ca:0,0	-Joghurt, gyümölcsös (L) -Teljes kiőrlésű kifli (G)  S:0,8, E:243,0, ZS:3,9, T:0,5, F:10,4, CH:38,7, C:16,4, Ca:0,0	-Vaníliapudingos croissant 50g (G, L, O, D, M, S)  S:0,4, E:191,0, ZS:8,5, T:4,5, F:3,2, CH:25,5, C:7,5, Ca:0,0
<b>Összesen</b>	S:4,0, E:1 522,0, ZS:48,9, T:11,3, F:41,5, CH:203,4, C:30,8, Ca:120,2	S:7,3, E:1 325,0, ZS:49,9, T:14,8, F:59,6, CH:132,7, C:22,5, Ca:376,2	S:7,2, E:1 339,0, ZS:51,3, T:10,7, F:27,5, CH:184,1, C:30,7, Ca:76,5	S:5,7, E:1 294,0, ZS:34,0, T:5,8, F:69,2, CH:160,5, C:19,5, Ca:133,8	S:4,1, E:1 374,0, ZS:48,2, T:13,2, F:50,8, CH:156,3, C:19,9, Ca:184,0

Jó étvágyat!

Az étlapon a változás jogát fenntartjuk!

## Jelmagyarázat:

S: só (g)	E: energia (kcal)	G: glutén, gabonák	Z: zeller	D: diófélék, mandula, pisztácia	C: csillagfürt
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	