

Felsőiskolás	Hétfő 2016.09.12.	Kedd 2016.09.13.	Szerda 2016.09.14.	Csütörtök 2016.09.15.	Péntek 2016.09.16.
<b>Tízórai</b>	-Tej 1,5%-os -Kakaós csiga	-Karamellás tej -Teavaj -Zsemle, vizes (1db 54g)	-Citromos tea -Kockasajt -Szezámagos rozsos kenyér -Paradicsom	-Tej 1,5%-os -Kuglóf -Szezámagos rozsos kenyér	-Kakaó -Kalács foszlós -Búzacsírás Graham kenyér
	S:0,4, E:284,6, ZS:13,7, T:0,0, F:6,0, CH:35,9, C:0,0, Ca:0,0 Allergén: G, O	S:0,0, E:150,0, ZS:4,4, T:0,0, F:4,2, CH:23,0, C:0,0, Ca:0,0 Allergén: G, L	S:0,0, E:157,5, ZS:2,1, T:0,0, F:4,5, CH:30,3, C:0,0, Ca:0,4 Allergén: G, L, S	S:0,0, E:334,3, ZS:7,0, T:0,0, F:11,3, CH:56,3, C:0,0, Ca:0,0 Allergén: G, L, O, S, T	S:1,2, E:257,0, ZS:3,0, T:0,0, F:9,6, CH:47,0, C:0,0, Ca:8,8 Allergén: G, L, O, T
<b>Ebéd</b>	-Burgonya leves, tojással -Töltött tök -Piskóta szelet -Búzacsírás Graham kenyér	-Árpagyöngy leves -Túrógombóc -Szezámagos rozsos kenyér	-Paradicsomleves -Búbos szelet -Főtt-sült burgonya -Búzacsírás Graham kenyér	-BrokkolikréMLEVES -Szezámos, kukoricás pulykaragu -Bulgur -Búzacsírás Graham kenyér	-Májgombóclevés -Vagdalt pogácsa sertéshúsból -Zöldbabfőzelék -Szezámagos rozsos kenyér -Alma
	S:2,1, E:910,6, ZS:38,0, T:0,0, F:35,5, CH:101,8, C:5,2, Ca:132,5 Allergén: G, L, T	S:1,3, E:959,9, ZS:38,9, T:0,0, F:47,9, CH:99,7, C:8,6, Ca:189,9 Allergén: G, L, S, T	S:2,4, E:1 125,8, ZS:35,7, T:0,0, F:46,8, CH:147,2, C:2,1, Ca:110,4 Allergén: G, L, T	S:2,0, E:768,4, ZS:23,4, T:1,7, F:37,0, CH:103,5, C:3,3, Ca:16,4 Allergén: G, L, S, T	S:2,2, E:873,3, ZS:43,6, T:0,0, F:36,8, CH:72,3, C:2,0, Ca:58,7 Allergén: G, L, S, T
<b>Uzsonna</b>	-Főzött puding -Keksz -Szörp	-Csemege szalámi -Búzacsírás Graham kenyér -Paradicsom	-Körített túró -Tönkölyös kenyér -Zöldpaprika	-Medvehagymás margarin -Tönkölyös kenyér -Paradicsom	-Vasi sajtkrém -Tönkölyös kenyér -Zöldpaprika
	S:0,0, E:80,4, ZS:1,6, T:0,1, F:2,9, CH:13,2, C:3,2, Ca:0,0 Allergén: G, L, O, T	S:0,6, E:104,2, ZS:1,9, T:0,0, F:4,4, CH:17,0, C:0,0, Ca:9,2 Allergén: G, O	S:0,8, E:109,1, ZS:2,3, T:0,0, F:4,8, CH:15,1, C:0,5, Ca:13,0 Allergén: G, L	S:0,7, E:141,8, ZS:3,2, T:0,0, F:3,3, CH:14,8, C:0,0, Ca:0,4 Allergén: G	S:0,6, E:110,5, ZS:3,1, T:0,0, F:3,6, CH:14,6, C:0,0, Ca:0,6 Allergén: G, L
<b>Összesen</b>	S:2,5, E:1 275,6, ZS:53,4, T:0,1, F:44,4, CH:150,9, C:8,4, Ca:132,5 Allergén: G, L, O, T	S:1,9, E:1 214,0, ZS:45,3, T:0,0, F:56,4, CH:139,6, C:8,6, Ca:199,1 Allergén: G, L, O, S, T	S:3,1, E:1 392,4, ZS:40,1, T:0,0, F:56,0, CH:192,7, C:2,6, Ca:123,8 Allergén: G, L, S, T	S:2,7, E:1 244,6, ZS:33,7, T:1,7, F:51,6, CH:174,6, C:3,3, Ca:16,8 Allergén: G, L, O, S, T	S:4,0, E:1 240,8, ZS:49,8, T:0,0, F:50,0, CH:133,8, C:2,0, Ca:68,1 Allergén: G, L, O, S, T

## Jó étvágyat!

## 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: szezám	
C: cukor (g)	Ca: kalcium (mg)	F: földimogyoró	O: szója	K: szulfitok, kéndioxid	

Felsőiskolás	Hétfő 2016.09.19.	Kedd 2016.09.20.	Szerda 2016.09.21.	Csütörtök 2016.09.22.	Péntek 2016.09.23.
<b>Tízórai</b>	-Tejberizs -Kakaó öntet	-Tejes kávé -Korpás kifli	-Citromos tea -Tojásrántotta -Szezámagos rozsos kenyér -Zöldpaprika	-Tej 1,5%-os -Meggyes rúd -Szezámagos rozsos kenyér	-Rostos őszibaracklé -Kenőmájás -Búzacsírás Graham kenyér -Paradicsom
	S:0,0, E:143,0, ZS:1,5, T:0,0, F:4,1, CH:28,5, C:3,5, Ca:1,7 Allergén: F, L	S:0,6, E:258,6, ZS:2,7, T:0,0, F:9,3, CH:47,2, C:0,0, Ca:0,0 Allergén: G, O	S:0,3, E:260,0, ZS:11,5, T:0,0, F:7,9, CH:30,4, C:0,0, Ca:0,6 Allergén: G, S, T	S:0,1, E:350,6, ZS:11,9, T:0,0, F:9,3, CH:51,0, C:0,0, Ca:0,0 Allergén: G, L, O, S, T	S:0,6, E:108,9, ZS:1,6, T:0,0, F:5,1, CH:17,0, C:1,3, Ca:9,2 Allergén: G, L, O
<b>Ebéd</b>	-Tarhonyaleves -Töltött paprika -Kakaós kevert sütemény -Tönkölyös kenyér	-Gyümölcsleves -Brassói aprópecsenye -Céklasaláta -Búzacsírás Graham kenyér	-Spárga leves -Hentestokány sertéshúsból -Szarvacskás tészta -Búzacsírás Graham kenyér	-Sütőtök krémleves -Sült csirkemell -Párolt mexikói zöldsékeverék -Búzacsírás Graham kenyér	-Zöldborsóleves -Vajas galuska -Rácos halfilé -Szezámagos rozsos kenyér -Müzli szelet piros gyümölcsös
	S:1,5, E:934,1, ZS:39,4, T:0,0, F:30,9, CH:107,7, C:2,3, Ca:30,6 Allergén: G, L, T	S:2,5, E:1 122,1, ZS:47,4, T:0,1, F:36,3, CH:127,1, C:7,5, Ca:78,0 Allergén: G, L	S:2,4, E:927,2, ZS:42,4, T:0,0, F:37,9, CH:92,8, C:2,4, Ca:50,1 Allergén: G, L, T	S:3,6, E:707,9, ZS:25,2, T:0,6, F:40,8, CH:76,2, C:1,5, Ca:92,8 Allergén: G, L, M, O, T, Z	S:1,8, E:1 058,2, ZS:32,6, T:1,4, F:41,1, CH:152,0, C:9,0, Ca:66,0 Allergén: D, F, G, H, L, O, S, T
<b>Uzsonna</b>	-Vajkrém -Búzacsírás Graham kenyér -Zöldpaprika	-Gofri -Sárgabarackíz	-Teavaj -Méz -Tönkölyös kenyér -Sárgarépa	-Zabpehely -Tej 1,5%-os -Alma	-Sonkakrém -Tönkölyös kenyér -Paradicsom
	S:0,6, E:141,0, ZS:6,1, T:0,0, F:3,9, CH:17,2, C:0,3, Ca:9,4 Allergén: G, L	S:0,0, E:12,9, ZS:0,2, T:0,1, F:0,1, CH:2,5, C:0,3, Ca:1,4 Allergén: F, G, O, T	S:0,6, E:147,9, ZS:4,2, T:0,0, F:3,5, CH:22,3, C:0,8, Ca:6,3 Allergén: G, L	S:0,0, E:205,1, ZS:3,6, T:0,0, F:7,8, CH:27,9, C:0,4, Ca:32,1 Allergén: G	S:0,6, E:148,4, ZS:4,2, T:0,0, F:4,4, CH:14,5, C:0,0, Ca:0,4 Allergén: G
<b>Összesen</b>	S:2,1, E:1 218,1, ZS:47,0, T:0,0, F:38,8, CH:153,4, C:6,1, Ca:41,6 Allergén: F, G, L, T	S:3,2, E:1 393,6, ZS:50,3, T:0,2, F:45,7, CH:176,8, C:7,7, Ca:79,4 Allergén: F, G, L, O, T	S:3,4, E:1 335,2, ZS:58,2, T:0,0, F:49,2, CH:145,4, C:3,3, Ca:57,1 Allergén: G, L, S, T	S:3,7, E:1 263,7, ZS:40,6, T:0,6, F:58,0, CH:155,1, C:1,9, Ca:124,9 Allergén: G, L, M, O, S, T, Z	S:3,0, E:1 315,4, ZS:38,3, T:1,4, F:50,6, CH:183,5, C:10,3, Ca:75,5 Allergén: D, F, G, H, L, O, S, T

## Jó étvágyat!

## 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