

Felsőiskolás	Hétfő 2016.10.17.	Kedd 2016.10.18.	Szerda 2016.10.19.	Csütörtök 2016.10.20.	Péntek 2016.10.21.
Tízórai	-Tej 1,5%-os -Kuglóf S:0,0, E:205,3, ZS:5,4, T:0,0, F:7,0, CH:32,1, C:0,0, Ca:0,0 Allergén: G, L, O, T	-Tejes kávé -Briós -Szezámagos rozsos kenyér S:0,0, E:243,8, ZS:4,3, T:0,0, F:8,2, CH:42,6, C:0,0, Ca:0,0 Allergén: G, L, S, T	-Citromos tea -Tojásrántotta -Szezámagos rozsos kenyér S:0,3, E:259,1, ZS:11,5, T:0,0, F:7,9, CH:30,2, C:0,0, Ca:0,0 Allergén: G, S, T	-Karamellás tej -Kifli, sós v. tejes (1 db 44g) S:0,5, E:141,5, ZS:1,6, T:0,0, F:4,9, CH:26,5, C:0,0, Ca:0,0 Allergén: G, L, O	-Tej 1,5%-os -Sajtos pizza S:0,0, E:365,5, ZS:8,7, T:0,0, F:13,7, CH:56,2, C:0,0, Ca:0,0 Allergén: G, L, O
Ebéd	-Karfiol leves -Sajttal töltött rántott halfilé -Hagymás burgonya -Búzacsírás Graham kenyér S:2,3, E:853,0, ZS:28,5, T:1,3, F:27,3, CH:118,9, C:2,4, Ca:72,2 Allergén: G, H, L, T, Z	-Magyaros burgonyaleves -Fokhagymás, borsos tokány -Kelkáposzta főzelék -Búzacsírás Graham kenyér -Körte S:2,9, E:796,9, ZS:27,8, T:0,0, F:36,4, CH:95,7, C:1,2, Ca:105,5 Allergén: G, L, M, O, T, Z	-Zöldborsóleves -Vajas galuska -Cigánypecsenye -Hasábburgonya -Búzacsírás Graham kenyér S:2,7, E:1 088,9, ZS:51,3, T:0,0, F:41,2, CH:108,6, C:1,0, Ca:51,0 Allergén: G, L, T	-Tojásleves -Bajai húsgombóc -Szarvacska tészta -Szezámagos rozsos kenyér S:1,8, E:936,5, ZS:43,4, T:0,6, F:36,5, CH:95,6, C:1,9, Ca:25,4 Allergén: G, L, S, T	-Piroslevű tészta leves -Töltött tök -Körte -Búzacsírás Graham kenyér S:2,0, E:712,1, ZS:30,9, T:0,0, F:28,0, CH:76,1, C:1,8, Ca:118,2 Allergén: G, L, T
Uzsonna	-Teavaj -Sütötök -Tönkölyös kenyér S:0,6, E:167,8, ZS:4,5, T:0,0, F:4,2, CH:24,7, C:0,0, Ca:25,2 Allergén: G, L	-Főzött puding -Keksz -Tönkölyös kenyér S:0,6, E:166,1, ZS:2,5, T:0,1, F:6,1, CH:27,4, C:3,1, Ca:0,0 Allergén: G, L, O, T	-Körített túró -Zöldpaprika -Tönkölyös kenyér 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	-Méz -Dió -Tönkölyös kenyér S:0,6, E:170,4, ZS:6,9, T:0,0, F:4,7, CH:21,8, C:0,8, Ca:20,2 Allergén: D, G	-Szilvaíz, natúr -Tönkölyös kenyér S:0,6, E:167,2, ZS:0,8, T:0,0, F:3,7, CH:33,2, C:0,0, Ca:17,5 Allergén: G
Összesen	S:2,8, E:1 226,1, ZS:38,4, T:1,3, F:38,5, CH:175,8, C:2,4, Ca:97,4 Allergén: G, H, L, O, T, Z	S:3,5, E:1 206,7, ZS:34,5, T:0,1, F:50,7, CH:165,7, C:4,3, Ca:105,5 Allergén: G, L, M, O, S, T, Z	S:3,8, E:1 457,1, ZS:65,1, T:0,0, F:53,9, CH:154,0, C:1,4, Ca:63,9 Allergén: G, L, S, T	S:2,9, E:1 248,4, ZS:52,0, T:0,6, F:46,2, CH:143,8, C:2,7, Ca:45,6 Allergén: D, G, L, O, S, T	S:2,6, E:1 244,8, ZS:40,4, T:0,0, F:45,4, CH:165,6, C:1,8, Ca:135,7 Allergén: G, L, O, T

Jó étvágyat!

Étlapváltoztatás jogát fenntartjuk

Jelmagyarázat:

Allergén 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	Hétfő 2016.10.24.	Kedd 2016.10.25.	Szerda 2016.10.26.	Csütörtök 2016.10.27.	Péntek 2016.10.28.
Tízórai	-Tej 1,5%-os -Pudingos rúd S:0,2, E:260,1, ZS:12,2, T:0,0, F:5,7, CH:31,3, C:0,0, Ca:0,0 Allergén: G, L, O, T	-Rostos őszibaracklé -Gépsonka -Búzacsírás Graham kenyér -Paradicsom S:0,6, E:119,0, ZS:2,7, T:0,0, F:4,9, CH:17,0, C:1,3, Ca:9,2 Allergén: G	-Citromos tea -Vajkrém -Búzacsírás Graham kenyér -Zöldpaprika S:0,6, E:164,0, ZS:6,1, T:0,0, F:3,9, CH:23,1, C:0,3, Ca:9,4 Allergén: G, L	-Tejbedara -Kakaó öntet S:0,0, E:126,0, ZS:0,9, T:0,0, F:3,4, CH:25,8, C:3,5, Ca:4,0 Allergén: F, G, L	-Kakaó -Kalács foszlós S:0,6, E:165,6, ZS:2,0, T:0,0, F:6,1, CH:30,2, C:0,0, Ca:0,0 Allergén: G, L, O, T
Ebéd	-Daragaluska leves -Stefánia Vagdalt -Spárgafőzelék -Müzli szelet piros gyümölcsös -Búzacsírás Graham kenyér S:1,8, E:1 020,4, ZS:52,1, T:0,7, F:39,4, CH:93,1, C:8,6, Ca:49,2 Allergén: D, F, G, L, O, S, T	-Nyírségi gombóclevés -Aranygaluska -Csemege kukorica -Szezámagos rozsos kenyér S:1,1, E:1 112,6, ZS:40,6, T:0,0, F:34,3, CH:149,1, C:1,4, Ca:59,2 Allergén: D, G, L, S, T	-Sütőtök krémleves -Marhapörkölt -Pirított tarhonya -Céklasaláta -Szezámagos rozsos kenyér S:1,9, E:953,0, ZS:27,6, T:0,6, F:41,1, CH:129,8, C:1,2, Ca:108,3 Allergén: G, L, S, T	-Karalábéleves -Rántott csirkecomb -Petrezselymes burgonya -Meggymártás -Búzacsírás Graham kenyér S:2,8, E:1 119,5, ZS:24,1, T:0,0, F:60,2, CH:158,2, C:2,0, Ca:130,2 Allergén: G, T	-Paradicsomleves -Rakott burgonya kolbásszal -Csemege uborka -Búzacsírás Graham kenyér S:1,6, E:893,8, ZS:46,0, T:0,0, F:28,5, CH:86,1, C:2,6, Ca:55,4 Allergén: G, L, T
Uzsonna	-Vasi sajtkrém -Paradicsom -Tönkölyös kenyér S:0,6, E:110,7, ZS:3,1, T:0,0, F:3,6, CH:14,6, C:0,0, Ca:0,4 Allergén: G, L	-Párizsi kosár -Tönkölyös kenyér S:0,7, E:219,2, ZS:13,2, T:0,0, F:7,3, CH:14,7, C:0,0, Ca:0,8 Allergén: G, L, T	-Paradicsomos Tonhal -Tönkölyös kenyér S:0,6, E:97,1, ZS:1,2, T:0,0, F:5,0, CH:14,3, C:0,0, Ca:0,0 Allergén: G, H	-Gofri -Sárgabarackíz 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	-Baromfi májkrém -Zöldpaprika -Tönkölyös kenyér S:1,3, E:244,3, ZS:16,3, T:5,3, F:6,9, CH:15,3, C:0,4, Ca:0,6 Allergén: G, L
Összesen	S:2,6, E:1 391,2, ZS:67,5, T:0,7, F:48,7, CH:139,0, C:8,6, Ca:49,6 Allergén: D, F, G, L, O, S, T	S:2,4, E:1 450,8, ZS:56,6, T:0,0, F:46,6, CH:180,7, C:2,7, Ca:69,1 Allergén: D, G, L, S, T	S:3,1, E:1 214,0, ZS:34,8, T:0,6, F:49,9, CH:167,2, C:1,5, Ca:117,6 Allergén: G, H, L, S, T	S:2,9, E:1 258,4, ZS:25,2, T:0,2, F:63,7, CH:186,5, C:5,8, Ca:135,6 Allergén: F, G, L, O, T	S:3,5, E:1 303,7, ZS:64,3, T:5,3, F:41,5, CH:131,6, C:2,9, Ca:56,1 Allergén: G, L, O, T

Jó étvágyat!

Étlapváltoztatás jogát fenntartjuk

Jelmagyarázat:

Allergén 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	