

Felsőiskolás (11-14 év)	Hétfő 2018.03.05.	Kedd 2018.03.06.	Szerda 2018.03.07.	Csütörtök 2018.03.08.	Péntek 2018.03.09.	Szombat 2018.03.10.	Vasárnap 2018.03.11.	
Tízórai	-Tej 1,5%-os -Lekváros bukta E:189,8, ZS:4,0, T:0,0, F:6,0, CH:31,4, C:0,0 Allergén: G, L	-Karamellás tej -Delma margarin -Paradicsom -Szezámagos rozsos kenyér E:215,6, ZS:4,2, T:0,0, F:6,0, CH:32,9, C:0,0 Allergén: G, S	-Gyümölcs tea -Lángos -Szezámagos rozsos kenyér E:259,3, ZS:6,6, T:0,0, F:6,9, CH:42,5, C:0,0 Allergén: G, S	-Tej 1,5%-os -Sajtos stangli -Szezámagos rozsos kenyér E:221,9, ZS:5,9, T:0,0, F:7,6, CH:34,4, C:0,0 Allergén: G, L, O, S	-Kakaó -Briós E:116,7, ZS:2,7, T:0,0, F:4,1, CH:18,7, C:0,0 Allergén: G, L, T	-Rostos öszibaracklé -Csemege szalámi -Zöldpaprika -Szezámagos rozsos kenyér E:147,2, ZS:2,5, T:0,0, F:5,2, CH:24,3, C:1,3 Allergén: G, O, S		
Ebéd	-Zsemlegombóc leves -Sült kolbász -Tükörtojás -Szárzabab főzelék -Tejes pite, barackkizzel E:1 224,6, ZS:61,9, T:0,0, F:51,6, CH:100,0, C:1,0 Allergén: G, T	-Csirkebecsinált leves -Darás metélt -Banán -Búzacsírás Graham kenyér E:1 059,5, ZS:20,2, T:0,0, F:44,0, CH:170,0, C:0,9 Allergén: G, L, T, Z	-Karfíol leves -Rántott csirkecomb -Párolt mexikói zöldségkeverék -Alma -Szezámagos rozsos kenyér E:953,3, ZS:32,9, T:0,0, F:59,4, CH:94,7, C:2,1 Allergén: G, L, M, O, S, T, Z	-Brokkolikrémleves -Temesvári tokány -Bulgur -Szezámagos rozsos kenyér E:938,3, ZS:39,7, T:2,5, F:31,9, CH:113,9, C:3,6 Allergén: G, L, S, T	-Zöldbab leves -Rakott metélt -Alma -Búzacsírás Graham kenyér E:1 057,9, ZS:45,3, T:0,0, F:39,1, CH:111,2, C:1,8 Allergén: G, L, T	-Lebbencsleves -Kaszinórostélyos -Savanyú dinnye -Búzacsírás Graham kenyér E:792,3, ZS:17,6, T:0,0, F:40,7, CH:112,9, C:2,1 Allergén: G, T		
Uzsonna	-Teavaj -Túró rudi -Tönkölyös kenyér E:135,9, ZS:5,1, T:0,0, F:4,0, CH:16,0, C:0,0 Allergén: G, L	-Hamburgerhús -Zsemle, vizes (1db 54g) E:240,3, ZS:16,8, T:0,0, F:2,4, CH:14,4, C:0,0 Allergén: G	-Kockasajt -Zöldpaprika -Tönkölyös kenyér E:91,7, ZS:1,2, T:0,0, F:3,4, CH:14,5, C:0,0 Allergén: G, L	-Gabonás keksz -Alma -Tönkölyös kenyér E:232,1, ZS:5,2, T:1,9, F:5,5, CH:31,4, C:5,4 Allergén: F, G, L, O, T	-Mogyorókrém -Sárgarépa -Tönkölyös kenyér E:140,2, ZS:3,5, T:0,0, F:4,0, CH:21,2, C:0,0 Allergén: F, G, L, O	-Joghurt, gyümölcsös -Korpás kifli -Tönkölyös kenyér E:402,1, ZS:5,3, T:0,0, F:15,1, CH:69,1, C:16,4 Allergén: G, L, O		
Összesen	E:1 550,3, ZS:71,0, T:0,0, F:61,6, CH:147,4, C:1,0 Allergén: G, L, T	E:1 515,3, ZS:41,2, T:0,0, F:52,4, CH:217,3, C:0,9 Allergén: G, L, S, T, Z	E:1 304,3, ZS:40,7, T:0,0, F:69,7, CH:151,7, C:2,2 Allergén: G, L, M, O, S, T, Z	E:1 392,3, ZS:50,8, T:4,5, F:45,0, CH:179,7, C:9,1 Allergén: F, G, L, O, S, T	E:1 314,8, ZS:51,5, T:0,0, F:47,2, CH:151,1, C:1,8 Allergén: F, G, L, O, T	E:1 341,6, ZS:25,4, T:0,0, F:61,0, CH:206,3, C:19,8 Allergén: G, L, O, S, T	E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0, C:0,0 Allergén: -	

Jó étvágyat!

Étlapváltoztatás 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	