

Középiskolás

(15-18 év)

Hétfő

2018.07.02.

Kedd

2018.07.03.

Szerda

2018.07.04.

Csütörtök

2018.07.05.

Péntek

2018.07.06.

Ebéd

-Paradicsomleves  
-Zúzapörkölt  
-Galuska  
-Vágott vegyes savanyúság

E:824,4, ZS:25,9, T:0,0, F:35,9,  
CH:108,2, C:1,8  
Allergén: G, T

-Húsgombóclevés  
-Gránátos kocka  
-Alma

E:861,5, ZS:24,9, T:0,0, F:29,3,  
CH:118,4, C:1,1  
Allergén: G, T

-Karfiol leves  
-Kijevi pulykamell  
-Hagymás burgonya  
-Uborkasaláta

E:1 115,7, ZS:33,4, T:0,0, F:63,7,  
CH:133,0, C:2,0  
Allergén: G, L, T

- Burgonyaleves  
-Sajttal töltött pulykamedál  
-Parajfőzelék  
-Alma  
-Tönkölyös kenyér

E:1 284,1, ZS:57,0, T:3,1, F:35,5,  
CH:134,3, C:2,8  
Allergén: G, L, O

-Sárgaborsóleves sertéshússal  
-Almás linzer  
-Meggyes linzer  
-Tönkölyös kenyér

E:1 550,1, ZS:33,4, T:0,0, F:48,2,  
CH:227,8, C:11,6  
Allergén: G, L, T

Összesen

E:824,4, ZS:25,9, T:0,0, F:35,9,  
CH:108,2, C:1,8  
Allergén: G, T

E:861,5, ZS:24,9, T:0,0, F:29,3,  
CH:118,4, C:1,1  
Allergén: G, T

E:1 115,7, ZS:33,4, T:0,0, F:63,7,  
CH:133,0, C:2,0  
Allergén: G, L, T

E:1 284,1, ZS:57,0, T:3,1, F:35,5,  
CH:134,3, C:2,8  
Allergén: G, L, O

E:1 550,1, ZS:33,4, T:0,0, F:48,2,  
CH:227,8, C:11,6  
Allergén: G, L, 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

Középiskolás (15-18 év)	Hétfő 2018.07.09.	Kedd 2018.07.10.	Szerda 2018.07.11.	Csütörtök 2018.07.12.	Péntek 2018.07.13.
<b>Ebéd</b>	-Spárga leves -Paprikás burgonya kolbással -Céklasaláta -Alma	-Piroslevű tészta leves -Hentestokány sertéshúsból -Szarvacska tészta	-Zeller krémleves -Rántott csirkecomb -Petrezselymes burgonya -Meggymártás	-Zöldborsóleves -Eperlevél -Halpaprikás -Bulgur	-Csontleves -Cigánypecsenye -Hasábburgonya -Tartármártás
	E:1 111,6, ZS:47,1, T:0,0, F:39,9, CH:117,5, C:1,1 Allergén: G, T	E:1 072,4, ZS:46,7, T:0,0, F:42,5, CH:113,5, C:2,7 Allergén: G, L, T	E:1 327,2, ZS:40,1, T:1,1, F:64,5, CH:168,7, C:3,2 Allergén: G, L, T, Z	E:715,4, ZS:19,2, T:1,0, F:42,5, CH:106,3, C:2,2 Allergén: G, H, L, T	E:1 230,1, ZS:65,5, T:0,4, F:42,5, CH:110,1, C:3,4 Allergén: G, L, M, T, Z
<b>Összesen</b>	E:1 111,6, ZS:47,1, T:0,0, F:39,9, CH:117,5, C:1,1 Allergén: G, T	E:1 072,4, ZS:46,7, T:0,0, F:42,5, CH:113,5, C:2,7 Allergén: G, L, T	E:1 327,2, ZS:40,1, T:1,1, F:64,5, CH:168,7, C:3,2 Allergén: G, L, T, Z	E:715,4, ZS:19,2, T:1,0, F:42,5, CH:106,3, C:2,2 Allergén: G, H, L, T	E:1 230,1, ZS:65,5, T:0,4, F:42,5, CH:110,1, C:3,4 Allergén: G, L, M, T, Z



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	