

<i>Felsőiskolás</i> (11-14 év)	<i>Hétfő</i> 2018.09.03.	<i>Kedd</i> 2018.09.04.	<i>Szerda</i> 2018.09.05.	<i>Csütörtök</i> 2018.09.06.	<i>Péntek</i> 2018.09.07.
<i>Tízórai</i>	-Tejes kávé -Briós  E:114,8, ZS:2,6, T:0,0, F:4,0, CH:18,5, C:0,0 Allergén: G, L, T	-Tej 1,5%-os -Gabonapehely  E:91,0, ZS:1,5, T:0,1, F:3,5, CH:15,3, C:4,7 Allergén: F, G, L, O	-Gyümölcs tea -Csemege szalámi -Teavaj -Paradicsom  E:66,9, ZS:4,2, T:0,0, F:0,9, CH:6,1, C:0,0 Allergén: L, O	-Kakaó -Kalács foszlós -Szezámagos rozsos kenyér  E:294,6, ZS:3,6, T:0,0, F:10,4, CH:54,3, C:0,0 Allergén: G, L, O, S, T	-Tej 1,5%-os -Kuglóf  E:205,3, ZS:5,4, T:0,0, F:7,0, CH:32,1, C:0,0 Allergén: G, L, O, T
<i>Ebéd</i>	-Burgonyaleves -Temesvári tokány -Szarvacska tészta -Búzacsírás Graham kenyér  E:1 013,8, ZS:41,8, T:0,9, F:35,2, CH:118,2, C:1,3 Allergén: G, L, T	-Csontleves -Finom Párizsi -Finomfőzelék -Szőlő -Búzacsírás Graham kenyér  E:1 210,0, ZS:66,1, T:0,0, F:39,8, CH:106,3, C:2,0 Allergén: G, L, O, T, Z	-Májgombóclevés -Zúzapörkölt -Galuska -Csemege uborka -Szezámagos rozsos kenyér  E:845,3, ZS:26,7, T:0,0, F:40,9, CH:106,7, C:1,5 Allergén: G, S, T	-Zöldbab leves -Sajttal töltött rántott halfilé -Hagymás burgonya -Szezámagos rozsos kenyér  E:918,6, ZS:29,0, T:1,3, F:28,8, CH:131,4, C:2,5 Allergén: G, H, L, S, T, Z	-Szárzableves -Kakaós csiga kelt -Szőlő  E:1 208,3, ZS:35,7, T:0,0, F:37,9, CH:178,4, C:1,4 Allergén: D, G, L, M, O, T, Z
<i>Uzsonna</i>	-Trappista sajt -Alma -Tönkölyös kenyér  E:149,9, ZS:3,2, T:0,0, F:6,0, CH:15,1, C:0,0 Allergén: G, L	-Méz -Dió -Tönkölyös kenyér  E:170,4, ZS:6,9, T:0,0, F:4,7, CH:21,8, C:0,8 Allergén: D, G	-Főzött puding -Keksz -Szörp -Szezámagos rozsos kenyér  E:209,4, ZS:3,3, T:0,1, F:7,1, CH:37,4, C:3,2 Allergén: G, L, O, S, T	-Gofri -Meggy, dzsem  E:24,8, ZS:0,2, T:0,1, F:0,1, CH:5,5, C:0,3 Allergén: F, G, O, T	-Kenőmájás -Paradicsom -Tönkölyös kenyér  E:98,3, ZS:1,3, T:0,0, F:4,8, CH:14,5, C:0,0 Allergén: G, L, O
<i>Összesen</i>	E:1 278,5, ZS:47,7, T:0,9, F:45,2, CH:151,9, C:1,3 Allergén: G, L, T	E:1 471,4, ZS:74,6, T:0,1, F:48,0, CH:143,3, C:7,5 Allergén: D, F, G, L, O, T, Z	E:1 121,6, ZS:34,2, T:0,2, F:49,0, CH:150,2, C:4,7 Allergén: G, L, O, S, T	E:1 238,0, ZS:32,8, T:1,5, F:39,3, CH:191,2, C:2,7 Allergén: F, G, H, L, O, S, T, Z	E:1 511,9, ZS:42,4, T:0,0, F:49,7, CH:225,0, C:1,4 Allergén: D, G, L, M, O, T, Z

Jó étvágyat!

Étlapváltoztatás jogát fenntartjuk

Jelmagyarázat:

Allergén jelmagyarázat:

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