

<i>Felsőiskolás</i> (11-14 év)	<i>Hétfő</i> 2018.11.05.	<i>Kedd</i> 2018.11.06.	<i>Szerda</i> 2018.11.07.	<i>Csütörtök</i> 2018.11.08.	<i>Péntek</i> 2018.11.09.	<i>Szombat</i> 2018.11.10.	<i>Vasárnap</i> 2018.11.11.
<i>Tízórai</i>	-Banán turmix -Kifli, sós v. tejes (1 db 44g) <i>E:167,5, ZS:1,9, T:0,0, F:5,7, CH:31,5, C:0,0</i> <i>Allergén: G, L, O</i>	-Gyümölcs tea -Lángos -Tönkölyös kenyér <i>E:216,6, ZS:5,8, T:0,0, F:5,8, CH:32,6, C:0,0</i> <i>Allergén: G</i>	-Tejes kávé -Briós <i>E:114,8, ZS:2,6, T:0,0, F:4,0, CH:18,5, C:0,0</i> <i>Allergén: G, L, T</i>	-Tej 1,5%-os -Kakaós csiga -Tönkölyös kenyér <i>E:370,9, ZS:14,5, T:0,0, F:9,2, CH:50,2, C:0,0</i> <i>Allergén: G, O</i>	-Tejberizs -Kakaó öntet <i>E:143,0, ZS:1,5, T:0,0, F:4,1, CH:28,5, C:3,5</i> <i>Allergén: F, L</i>		
<i>Ebéd</i>	-Sárgaborsóleves sertéshússal -Burgonyás pogácsa, lekvárral -Búzacsírás Graham kenyér -Körte <i>E:1100,2, ZS:24,4, T:0,0, F:37,9, CH:175,2, C:1,1</i> <i>Allergén: G, T</i>	-Zöldbab leves -Sajttal töltött rántott halfilé -Panírozott tengerihalrúd -Burgonyapüré -Szezámagos rozsos kenyér <i>E:964,2, ZS:31,1, T:1,3, F:30,8, CH:128,4, C:2,5</i> <i>Allergén: G, H, L, S, T, Z</i>	-Zeller krémleves -Sertésbecsinált -Bulgur -Cseresznye, befőtt -Körte befőtt <i>E:1013,1, ZS:49,2, T:1,3, F:34,4, CH:107,4, C:2,6</i> <i>Allergén: G, L, T, Z</i>	-Burgonyaleves -Csirkepörkölt -Zöldbabfőzelék -Körte -Búzacsírás Graham kenyér <i>E:766,0, ZS:26,9, T:0,0, F:38,0, CH:88,3, C:1,4</i> <i>Allergén: G, L</i>	-Paradicsomleves -Brassói aprópecsenye -Búzacsírás Graham kenyér -Uborkasaláta <i>E:1276,2, ZS:62,2, T:0,0, F:38,1, CH:132,6, C:1,5</i> <i>Allergén: G, L, T</i>		
<i>Uzsonna</i>	-Zala felvágott -Paradicsom -Tönkölyös kenyér <i>E:120,7, ZS:4,2, T:0,0, F:3,8, CH:14,5, C:0,1</i> <i>Allergén: G, O</i>	-Kockasajt -Alma -Tönkölyös kenyér <i>E:121,8, ZS:1,2, T:0,0, F:3,8, CH:15,1, C:0,0</i> <i>Allergén: G, L</i>	-Tej 1,5%-os -Zabpehely(almás-fahéjas) -Tönkölyös kenyér <i>E:185,5, ZS:6,3, T:0,1, F:6,0, CH:23,7, C:2,8</i> <i>Allergén: G, L, T</i>	-Méz -Dió -Tönkölyös kenyér <i>E:170,4, ZS:6,9, T:0,0, F:4,7, CH:21,8, C:0,8</i> <i>Allergén: D, G</i>	-Nápolyi -Alma <i>E:118,8, ZS:4,1, T:0,0, F:1,5, CH:11,8, C:0,0</i> <i>Allergén: L, T</i>		
<i>Összesen</i>	<i>E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0, C:0,0</i> <i>Allergén: -</i>	<i>E:1388,4, ZS:30,5, T:0,0, F:47,5, CH:221,2, C:1,2</i> <i>Allergén: G, L, O, T</i>	<i>E:1302,6, ZS:38,1, T:1,3, F:40,4, CH:176,1, C:2,5</i> <i>Allergén: G, H, L, S, T, Z</i>	<i>E:1313,3, ZS:58,1, T:1,4, F:44,3, CH:149,5, C:5,4</i> <i>Allergén: G, L, T, Z</i>	<i>E:1307,2, ZS:48,3, T:0,0, F:51,9, CH:160,3, C:2,3</i> <i>Allergén: D, G, L, O</i>	<i>E:1538,0, ZS:67,7, T:0,0, F:43,8, CH:172,9, C:5,0</i> <i>Allergén: F, G, L, T</i>	<i>E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0, C:0,0</i> <i>Allergén: -</i>

Jó étvágyat!

Étlapváltoztatás jogát fenntartjuk

Jelmagyarázat:

S: só (g)
ZS: zsír (g)
F: fehérje (g)
C: cukor (g)

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