

Középiskolás (15-18 év)	Hétfő 2019.08.05.	Kedd 2019.08.06.	Szerda 2019.08.07.	Csütörtök 2019.08.08.	Péntek 2019.08.09.	Szombat 2019.08.10.	Vasárnap 2019.08.11.
<b>Ebéd</b>	-Burgonyagombóc leves (G, T) -Lecsó kolbásszal (G) -Szilvás lepény (G, T) -Tönkölyös kenyér (G)	-Sertésraguleves (G, T, L, Z) -Túrós metélt (G, T, L) -Szilva	-Paradicsomleves (G, T) -Búbos szelet (L, G, T) -Főtt-sült burgonya -Kovászos uborka	-Reszelttészta leves (G, T) -Csikóstokány sertéshúsból (G, L) -Tökfőzelék (L, G) -Alma -Tönkölyös kenyér (G)	-Zöldségleves (G, T, Z) -Sült csirkecomb (G, L, T, Z, O, M) -Hagymás burgonya -Szilvamártás (L, G)	-Karalábéleves (G, T) -Budapest szelet (G) -Párolt rizs (G, L, T, Z, O, M) -Alma kompót	
	E:1 263,0, ZS:38,3, T:0,0, F:39,3, CH:165,0, C:3,5	E:1 106,0, ZS:48,8, T:0,0, F:42,1, CH:117,6, C:3,5	E:1 189,0, ZS:39,2, T:0,0, F:50,4, CH:151,0, C:2,4	E:925,0, ZS:46,3, T:0,1, F:32,7, CH:80,2, C:1,7	E:1 007,0, ZS:30,6, T:0,0, F:47,5, CH:128,7, C:1,0	E:990,0, ZS:35,7, T:0,0, F:41,9, CH:113,3, C:1,3	
<b>Összesen</b>	E:1 263,0, ZS:38,3, T:0,0, F:39,3, CH:165,0, C:3,5	E:1 106,0, ZS:48,8, T:0,0, F:42,1, CH:117,6, C:3,5	E:1 189,0, ZS:39,2, T:0,0, F:50,4, CH:151,0, C:2,4	E:925,0, ZS:46,3, T:0,1, F:32,7, CH:80,2, C:1,7	E:1 007,0, ZS:30,6, T:0,0, F:47,5, CH:128,7, C:1,0	E:990,0, ZS:35,7, T:0,0, F:41,9, CH:113,3, C:1,3	E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0, C:0,0



Jó étvágyat!

Étlapváltoztatás jogát fenntartjuk

**Jelmagyarázat:**

**Allergén jelmagyarázat:**

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