

Középiskolás

(15-18 év)

Hétfő

2019.12.23.

Kedd

2019.12.24.

Szerda

2019.12.25.

Csütörtök

2019.12.26.

Péntek

2019.12.27.

Ebéd

-Szárzabableves (G, T, L, Z,  
O, M)  
-Pozsonyi patkó (G, T, D)  
-Alma  
-Tönkölyös kenyér (G)

E:1 453,0, ZS:39,5, T:0,0, F:42,9,  
CH:178,8, C:1,8

Összesen

E:1 453,0, ZS:39,5, T:0,0, F:42,9,  
CH:178,8, C:1,8

E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0,  
C:0,0

E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0,  
C:0,0

E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0,  
C:0,0

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, 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	

<i>Középiskolás</i> <i>(15-18 év)</i>	<i>Hétfő</i> <i>2019.12.30.</i>	<i>Kedd</i> <i>2019.12.31.</i>	<i>Szerda</i> <i>2020.01.01.</i>	<i>Csütörtök</i> <i>2020.01.02.</i>	<i>Péntek</i> <i>2020.01.03.</i>
<i>Ebéd</i>	-Tarhonyaleves (G, T) -Rántott sertésmáj (G, T) -Burgonyapüré -Meggymártás (G)	-Sajtkrémleves (G, L, T) -Vagdalt pogácsa sertéshúsból (G, T, L) -Sárgaborsó főzelék (G) -Alma -Tönkölyös kenyér (G)		-Zöldbab leves (G) -Rakott metélt (G, T, L) -Alma -Tönkölyös kenyér (G)	-Lebbencsleves (G, T) -Rizses hús -Alma kompót -Szaloncukor (G, O)
	<i>E:1 152,0, ZS:34,3, T:0,0, F:43,0, CH:151,1, C:2,0</i>	<i>E:1 240,0, ZS:54,8, T:4,1, F:51,0, CH:120,1, C:9,0</i>		<i>E:1 248,0, ZS:53,8, T:0,0, F:46,2, CH:129,0, C:2,1</i>	<i>E:1 049,0, ZS:39,1, T:0,0, F:30,8, CH:131,2, C:11,1</i>
<i>Összesen</i>	<i>E:1 152,0, ZS:34,3, T:0,0, F:43,0, CH:151,1, C:2,0</i>	<i>E:1 240,0, ZS:54,8, T:4,1, F:51,0, CH:120,1, C:9,0</i>	<i>E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0, C:0,0</i>	<i>E:1 248,0, ZS:53,8, T:0,0, F:46,2, CH:129,0, C:2,1</i>	<i>E:1 049,0, ZS:39,1, T:0,0, F:30,8, CH:131,2, C:11,1</i>



**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*