

<i>Felsőiskolás</i> (11-14 év)	<i>Hétfő</i> 2024.09.30.	<i>Kedd</i> 2024.10.01.	<i>Szerda</i> 2024.10.02.	<i>Csütörtök</i> 2024.10.03.	<i>Péntek</i> 2024.10.04.
<i>Tízórai</i>	-Rizsital -Kukoricapehely (G) -Szőlő	-Kávés rizsital (G) -Toast sonka, allergén mentes -Margarinos rozskenyér (G) -Paradicsom -Alma, friss	-Gyümölcstea -Növényi alapú sajt helyettesítő -Margarinos rozskenyér (G) -Paprika -Körte	-Kakaós rizsital -Ausztria szalámi -Margarinos rozskenyér (G) -Uborka -Alma, friss	-Rizsital -Csirkemell sonka -Margarinos rozskenyér (G) -Paprika -Szilva
	E:459,0, ZS:3,0, T:0,3, F:6,6, CH:91,0, C:35,1	E:453,0, ZS:4,3, T:0,5, F:13,8, CH:77,6, C:20,2	E:422,0, ZS:10,0, T:0,1, F:7,6, CH:74,1, C:15,0	E:632,0, ZS:16,8, T:4,8, F:20,2, CH:96,7, C:25,0	E:492,0, ZS:3,9, T:0,5, F:13,7, CH:88,6, C:7,5
<i>Ebéd</i>	-Karfiol leves tej- tojásmentes (Z, G) -Currys csirke tejmentes -Párolt rizs	-Sütőtök krémleves tejmentes (G) -Brassói aprópecsenye -Alma, friss	-Zöldborsóleves tojásmentes (Z, G) -Natúr sertés szelet diéta (G) -Paradicsomos káposztafőzelék (G) -Rozskenyér 1/2 (G)	-Tojásos leves (G, T) -Panírozott halrudak (G, T, M, P) -Tört burgonya -Vegyes vágott (M, K)	-Lencseleves virslivel tej-,tojásmentes (G, M) -Mákos kevert sütemény tej-,tojásmentes (G)
	E:699,0, ZS:26,0, T:0,4, F:27,7, CH:82,9, C:8,0	E:917,0, ZS:27,4, T:10,4, F:30,6, CH:110,3, C:10,0	E:683,0, ZS:29,3, T:0,0, F:30,0, CH:65,4, C:7,2	E:1363,0, ZS:23,0, T:0,9, F:23,6, CH:77,2, C:3,7	E:780,0, ZS:27,9, T:5,6, F:25,8, CH:98,9, C:4,9
<i>Uzsonna</i>	-Tápióka puding tejmentes	-Lekváros rozskenyér (G)	-Hot-dog tejmentes (G) -Uborka	-Sült zellerkrém tejmentes (Z, M) -Rozskenyér (G)	-Sült tök
	E:367,0, ZS:2,4, T:0,4, F:1,9, CH:71,4, C:10,4	E:341,0, ZS:0,8, T:0,0, F:5,9, CH:75,9, C:38,1	E:209,0, ZS:11,5, T:4,6, F:8,4, CH:17,9, C:0,9	E:242,0, ZS:2,4, T:0,2, F:7,0, CH:45,4, C:1,4	E:300,0, ZS:2,3, T:0,0, F:5,6, CH:61,9, C:0,0
<i>Összesen</i>	E:1525,0, ZS:31,4, T:1,2, F:36,3, CH:245,3, C:53,5	E:1711,0, ZS:32,5, T:10,9, F:50,3, CH:263,9, C:68,3	E:1314,0, ZS:50,8, T:4,7, F:45,9, CH:157,3, C:23,0	E:2237,0, ZS:42,3, T:5,8, F:50,8, CH:219,3, C:30,1	E:1572,0, ZS:34,1, T:6,2, F:45,2, CH:249,4, C:12,3

Jó étvágyat!

Az étlapon a változás 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, kén-dioxid	

<i>Felsőiskolás</i> (11-14 év)	<i>Hétfő</i> 2024.10.07.	<i>Kedd</i> 2024.10.08.	<i>Szerda</i> 2024.10.09.	<i>Csütörtök</i> 2024.10.10.	<i>Péntek</i> 2024.10.11.
<i>Tízórai</i>	-Mézestea -Tarja felvágott -Margarinos rozskenyér (G) -Uborka -Alma, friss	-Kávés rizsital (G) -Növényi alapú sajt helyettesítő -Margarinos rozskenyér (G) -Uborka -Alma, friss	-Rizsital -Csülök felvágott -Margarinos rozskenyér (G) -Zöldhagyma -Alma, friss	-Rizsital -Zala felvágott -Margarinos rozskenyér (G) -Paprika -Körte	-Kakaós rizsital -Növényi alapú sajt helyettesítő -Margarinos rozskenyér (G) -Paradicsom -Kivi
	E:338,0, ZS:5,2, T:1,5, F:10,5, CH:63,1, C:11,6	E:530,0, ZS:12,6, T:0,5, F:9,1, CH:84,5, C:20,2	E:468,0, ZS:7,4, T:0,3, F:10,5, CH:81,3, C:16,7	E:616,0, ZS:13,4, T:3,1, F:18,4, CH:92,7, C:22,1	E:639,0, ZS:14,7, T:0,4, F:15,4, CH:109,3, C:29,3
<i>Ebéd</i>	-Gyümölcsleves mir. (G) -Mustáros pulykatokány tejmentes (G, M) -Tésztaköret (G, T)	-Burgonyaleves tejmentes (G, Z) -Sült csirkecomb diéta -Parajfőzelék tejmentes (G)	-Májgombóclevés jó (T, Z, G) -Rakott karfiol pulykahússal és zabpehellyel tejmentes (G) -Banán	-Csontleves tojásmentes (Z, G) -Sertéspörkölt -Sárgaborsó főzelék tejmentes (G)	-Szárzabbaleves (Z, G) -Grízes metélt tojásmentes (G) -Alma, friss
	E:796,0, ZS:20,6, T:0,2, F:31,1, CH:112,9, C:16,2	E:480,0, ZS:17,1, T:0,2, F:26,2, CH:48,2, C:5,0	E:736,0, ZS:27,0, T:0,4, F:30,2, CH:86,0, C:34,5	E:688,0, ZS:26,5, T:9,1, F:34,1, CH:55,7, C:6,2	E:928,0, ZS:23,1, T:1,3, F:24,8, CH:148,6, C:36,1
<i>Uzsonna</i>	-Kakaós kevert sütemény tej-tojásmentes (G)	-Tonhalkrém (paradicsomos) rozskenyér (H, G)	-Puding tejmentes -Abonett (2 db)	-Sárgarépas margarinkrém tejmentes -Rozskenyér (G)	-Pogácsa tej-, tojásmentes (házi) (G, S)
	E:759,0, ZS:3,3, T:0,6, F:14,6, CH:162,2, C:19,6	E:274,0, ZS:5,3, T:0,8, F:9,4, CH:43,6, C:5,4	E:366,0, ZS:3,6, T:0,6, F:4,9, CH:67,4, C:12,3	E:192,0, ZS:0,9, T:0,0, F:5,9, CH:39,0, C:1,2	E:282,0, ZS:3,0, T:0,3, F:9,1, CH:51,9, C:0,6
<i>Összesen</i>	E:1 893,0, ZS:29,1, T:2,4, F:56,2, CH:338,1, C:47,4	E:1 283,0, ZS:35,0, T:1,5, F:44,6, CH:176,3, C:30,6	E:1 571,0, ZS:38,0, T:1,3, F:45,6, CH:234,7, C:63,5	E:1 496,0, ZS:40,8, T:12,3, F:58,3, CH:187,4, C:29,5	E:1 850,0, ZS:40,8, T:2,0, F:49,3, CH:309,8, C:66,1

Jó étvágyat!

Az étlapon a változás jogát fenntartjuk!

Jelmagyarázat:

S: só (g)	E: energia (kcal)	G: glutén, gabonák	Z: zeller	D: diófélék, mandula, pisztácia	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: szezám	
C: cukor (g)	Ca: kalcium (mg)	F: földimogyoró	O: szója	K: szulfitok, kén-dioxid	