EPER

Étlap

Középiskolás (15-18 év)	Hétfő 2024.10.14.	Kedd 2024.10.15.	Szerda 2024.10.16.	Csütörtök 2024.10.17.	Péntek 2024.10.18.
Reggeli	-Tea -Natúr vajkrém (L) -Bécsi felvágott -Szemes feles kenyér (G, S) -Paradicsom	-Tejeskávé (L, G) -Brióskalács (G, L, T, O) -Tepertőkrém (M) -Búzakenyér (G) -Zöldpaprika	-Gyümölcs joghurt (L) -Tejes kifli (G, L) -Csirkehúsos pástétom -Sörretek	-Kakaó (L) -Sajtszelet (L) -Margarin (L) -Mórai paraszt kenyér (G) -Sós perec (G, L, T, O)	-Tea -Teavaj (L) -Sonkás szelet -Teljes kiőrlésű kenyér (G) -Kápia paprika
	S:1,4, E:370,0, ZS:15,5, T:6,8, F:11,5, CH:43,7, C:14,2, Ca:57,7	S:3,5, E:971,0, ZS:41,9, T:16,2, F:30,4, CH:115,8, C:23,4, Ca:170,8	S:2,2, E:548,0, ZS:13,9, T:4,7, F:19,9, CH:84,5, C:18,0, Ca:125,0	S:2,9, E:810,0, ZS:33,1, T:16,6, F:29,2, CH:97,7, C:30,6, Ca:332,3	S:2,2, E:380,0, ZS:14,8, T:9,1, F:12,9, CH:47,5, C:14,2, Ca:20,8
Tízórai	-Tea -Baconos rúd (G, L, T)	-Tejeskávé (L, G) -Brióskalács (G, L, T, O)	-Gyümölcs joghurt (L) -Tejes kifli (G, L)	-Kakaó (L) -Sós perec (G, L, T, O)	-Tea -Teavaj (L) -Teljes kiőrlésű kenyér (G)
	S:3,3, E:354,0, ZS:11,4, T:1,9, F:9,5, CH:52,2, C:15,0, Ca:0,1	S:1,3, E:482,0, ZS:12,0, T:6,4, F:17,1, CH:74,6, C:21,6, Ca:138,0	S:1,4, E:424,0, ZS:4,6, T:1,5, F:14,0, CH:80,2, C:17,8, Ca:125,0	S:1,3, E:510,0, ZS:13,6, T:7,7, F:20,4, CH:75,3, C:29,3, Ca:138,0	S:1,2, E:317,0, ZS:13,1, T:8,5, F:6,5, CH:42,3, C:14,0, Ca:2,7
Ebéd	-Rizsleves (G, L, T, Z, M) -Rántott csirkemell (T, G, L, Z, M) -Őszibarack mártás (G, L, T, Z, O, M) -Szemes feles kenyér (G, S)	-Karfiolleves (G, L, T, Z, M) -Sertéspörkölt (G, L, T, Z, M) -Főtt tészta (G, T) -Céklasaláta -Búzakenyér (G)	-Zöldborsóleves (G, T, L, Z, M) -Sült csirkecomb filé (G, L, T, Z, M) -Burgonyafőzelék (G, L, T, Z, M) -Félbarna kenyér (G)	-Frankfurti leves (G, L, T, Z, M) -Mákos tészta (G, T) -Mórai paraszt kenyér (G) -Alma	-Csontleves (G, L, T, Z, M) -Lecsós ragu (G, L, T, Z, M) -Párolt rizs (G, L, T, Z, M) -Búzakenyér (G)
	S:15,1, E:1 119,0, ZS:28,9, T:8,7, F:41,1, CH:166,8, C:72,9, Ca:46,8	S:7,8, E:1 079,0, ZS:33,8, T:3,4, F:44,2, CH:147,7, C:6,5, Ca:58,3	S:8,7, E:666,0, ZS:14,6, T:2,4, F:39,8, CH:87,0, C:5,4, Ca:50,7	S:4,0, E:1 318,0, ZS:51,4, T:11,3, F:35,6, CH:173,9, C:31,9, Ca:613,6	S:8,4, E:1 257,0, ZS:30,0, T:2,5, F:40,5, CH:146,8, C:7,7, Ca:69,1
Uzsonna	-Magyaros vajkrém (L) -Szemes feles kenyér (G, S) -Kígyóuborka	-Mogyorókrém (L, F, O, D) -Búzakenyér (G)	-Sajtszelet (L) -Margarin (L) -Félbarna kenyér (G) -Paradicsom	-Sonkás szelet -Natúr vajkrém (L) -Vizes zsemle (G) -Sörretek	-Kenőmájas (L, O, G, T, M) -Búzakenyér (G) -Kápia paprika
	S:0,9, E:203,0, ZS:7,5, T:3,5, F:7,0, CH:25,0, C:1,1, Ca:12,1	S:1,1, E:319,0, ZS:8,6, T:2,8, F:5,9, CH:54,6, C:15,6, Ca:24,4	S:2,3, E:447,0, ZS:21,0, T:9,2, F:15,9, CH:47,2, C:2,6, Ca:251,9	S:2,5, E:420,0, ZS:7,7, T:4,3, F:17,1, CH:69,0, C:1,1, Ca:0,0	S:1,9, E:308,0, ZS:10,6, T:4,0, F:10,0, CH:43,0, C:0,6, Ca:42,5
Vacsora	-Baconos rúd (G, L, T) -Mini margarin -Mini jam -Vizes zsemle (G) -Alma	-Hot-dog (G, M) -Ketchup -Mustár (M)	-Tejszínes csirkemell (L, G, T, Z, M) -Kukoricás rizs (G, L, T, Z, M)	-Brassói aprópecsenye -Csemege uborka	-Csemege karajos szendvics (G, L)
	S:4,6, E:725,0, ZS:18,1, T:3,2, F:19,2, CH:130,1, C:18,0, Ca:9,0	S:9,0, E:1 111,0, ZS:37,9, T:14,3, F:38,8, CH:150,4, C:24,9, Ca:0,0	S:5,5, E:694,0, ZS:22,7, T:2,5, F:32,9, CH:93,7, C:4,3, Ca:48,8	S:1,7, E:430,0, ZS:9,2, T:0,0, F:27,6, CH:54,3, C:10,7, Ca:0,0	S:1,6, E:893,0, ZS:37,0, T:10,6, F:45,1, CH:93,5, C:4,3, Ca:0,0

Összesen	*S:25,4, E:2 771,0, ZS:81,5, T:24,2, F:88,3, CH:417,7, C:121,1, Ca:125,6*	*S:22,7, E:3 962,0, ZS:134,2, T:43,2, F:136,5, CH:543,1, C:91,9, Ca:391,6*	*S:20,1, E:2 779,0, ZS:76,8, T:20,3, F:122,6, CH:392,6, C:48,0, Ca:601,3*	*S:12,5, E:3 489,0, ZS:115,0, T:40,0, F:129,8, CH:470,2, C:103,7, Ca:1 083,9*	*S:15,2, E:3 155,0, ZS:105,5, T:34,6, F:114,9, CH:373,1, C:40,7, Ca:135,0*

Jó étvágyat!

Az allergén összetevőkről bővebb tájékoztatás a 30/719-1708 telefonszámon az élelmezésvezetőtől kérhető.

Jelmagyarázat:

S: só (g)	*E: energia (kcal)*
ZS: zsír (g)	*T: telített zsírsav (g)*
F: fehérje (g)	*CH: szénhidrát (g)*
C: cukor (g)	*Ca: kalcium (mg)*

Allergén jelmagyarázat:

G: glutén, gabonák	*Z: zeller*	*D: diófélék, mandula, pisztácia*	*C: csillagfürt*
L: laktóz, tej, tejtermékek	*R: rákfélék*	*M: mustár*	*P: puhatestűek*
T: tojás, fehérje	*H: halak*	*S: szezámmag*	
F: földimogyoró	*O: szója*	*K: szulfitok, kéndioxid*	