

A változtatás jogát fenntartjuk.

	Hétfő szeptember 16.	Kedd szeptember 17.	Szerda szeptember 18.	Csütörtök szeptember 19.	Péntek szeptember 20.
Tízórai	SAGA gyümölcsstea- (A: Kén) ----- Melegszendvics. (A: Glu, Tej, Szó; FA: Szó)	Tejes kávé. (A: Tej) ----- Sajtos croissant (A: Glu, CsF) ----- Karálábé	Eperturmix* (A: Tej) ----- Graham kenyér (A: Glu, Szó) ----- Margarin. (FA: Tej) ----- Kápiapaprika.	Gyümölcsstea. (A: Kén) ----- Hot-dog: bécsi virsli, graham kifli, mustár, ketchup (A: Glu, Tej, Szó, Mus)	Limonádé ----- Magvas-fokhagymás péksütemény (A: Glu, Tej, Toj) ----- Sárgarépa
	E: 373 F: 15,6	E: 303 F: 14,1	E: 403 F: 16,2	E: 401 F: 15,1	E: 463 F: 14,5
	Zs: 13,0 Sz: 46,9 Tzs: 0,2 C: 6,5	Zs: 4,7 Sz: 51,3 Tzs: 0,3 C: 6,4	Zs: 13,7 Sz: 48,8 Tzs: 0,3 C: 4,3	Zs: 15,3 Sz: 58,0 Tzs: 1,2 C: 9,2	Zs: 18,8 Sz: 56,4 Tzs: 0,0 C: 3,7
	S: 2,19 Ca: 101	S: 0,94 Ca: 290	S: 0,85 Ca: 365	S: 2,76 Ca: 16	S: 1,97 Ca: 36
Ebéd	Tojásleves, zöldfűszeres zsemle kocka (A: Glu, Toj) ----- Kefíres zöldbabfőzelék. (A: Glu, Tej) ----- Köményes sertéshús (FA: Glu, Tej, Toj, Szó, FMo, Dió, Zel, Mus, Sze)	Mangós őszibarack- krémleves (A: Glu, Tej) ----- Kapos-paprikás pulykaragu (A: Glu, Tej) ----- Kuskusz (A: Glu; FA: Szó, Sze)	Zöldséges karfiolleves (A: Glu, Zel) ----- Sült csirkecomb, cukkini, padlizsán, gomba (FA: Glu, Tej, Toj, Szó, FMo, Dió, Zel, Mus, Sze) ----- Párolt rizs	Tárkonyos raguleves (sertés és pulykahúsból) (A: Tej, Kén, Zel) ----- Darás metélt (A: Glu, Toj) ----- 70%-os sárgabaracklekvár	Daragaluska leves. (A: Glu, Toj, Zel) ----- Párolt csirkemell- filé. (FA: Glu, Tej, Toj, Szó, FMo, Dió, Zel, Mus, Sze) ----- Főtt burgonya. ----- Birs-, almamártás. (A: Glu, T)
	E: 565 F: 30,2	E: 403 F: 22,3	E: 574 F: 28,9	E: 908 F: 34,6	E: 674 F: 15,6
	Zs: 31,5 Sz: 36,6 Tzs: 0,0 C: 0,5	Zs: 15,2 Sz: 43,1 Tzs: 0,2 C: 13,3	Zs: 18,9 Sz: 69,2 Tzs: 0,2 C: 0,7	Zs: 25,7 Sz: 127,1 Tzs: 0,0 C: 9,8	Zs: 13,8 Sz: 119,5 Tzs: 0,0 C: 29,1
	S: 4,60 Ca: 128	S: 0,19 Ca: 76	S: 5,32 Ca: 57	S: 1,20 Ca: 72	S: 3,80 Ca: 121
Uzsonna	Magyaros vajkrém. (A: Tej) - ----- Graham kenyér (A: Glu, Szó) ----- Paradicsom	7magvas kenyér (A: Glu, Szó) ----- Szalámi. (A: Szó) ----- Uborka	Gyümölcsös krémtúró. (A: Tej, Kén) ----- Teljes kiőrlésű kenyér. (A: Glu, Szó)	Tejital (ízesített) (A: Tej) ----- Korpás kifli. (A: Glu, Szó)	Gyümölcs
	E: 213 F: 6,5	E: 321 F: 13,5	E: 194 F: 9,4	E: 240 F: 11,1	E: 0 F: 0,0
	Zs: 5,3 Sz: 30,1 Tzs: 0,3 C: 0,3	Zs: 13,0 Sz: 35,9 Tzs: 0,4 C: 0,6	Zs: 3,2 Sz: 31,6 Tzs: 0,1 C: 6,7	Zs: 1,6 Sz: 46,1 Tzs: 0,8 C: 1,1	Zs: 0,0 Sz: 0,0 Tzs: 0,0 C: 0,0
	S: 0,85 Ca: 25	S: 1,55 Ca: 3	S: 0,52 Ca: 43	S: 0,97 Ca: 14	S: 0,00 Ca: 0

E: energia (kcal), Teljes tápanyagtartalom: F: fehérje (g), Zs: zsír (g), Tzs: telített zsírsavak (g),
Sz: szénhidrát (g), C: cukor (g), S: só (g), Ca: kalcium (mg).

Allergének jelölései: Glu: glutén; Tej: tejtermék (laktóz); Toj: tojás; Szó:
szója; FMo: földimogyoró; Dió: diófélék; Kén: kén-dioxid (szulfít); Zel:...

.....
élelmezésvezető

A változtatás jogát fenntartjuk.

	Hétfő szeptember 23.	Kedd szeptember 24.	Szerda szeptember 25.	Csütörtök szeptember 26.	Péntek szeptember 27.
Tízórai	Gyümölcsstea. (A: Kén) ----- Gépsonka. (FA: Szó) ----- Teljes kiőrlésű kenyér. (A: Glu, Szó) ----- Margarin. ----- Zöldpaprika.	Tej. (A: Tej) ----- Briós. (A: Glu, Tej, Toj, Szó)	SAGA gyümölcsstea- (A: Kén) ----- Tojáskrém, (A: Toj, Mus; FA: Tej) ----- Zöldhagyma ----- Rozsos kenyér (A: Glu, Szó)	Karamell. (A: Tej) ----- Kockasajt (A: Tej) ----- Korpás zsemle. (A: Glu, Szó) ----- Zöldpaprika.	ACTÍVIA Gyümölcsjoghurt. (A: Tej) ----- Korpás kifli. (A: Glu, Szó)
	E: 172 F: 10,4	E: 287 F: 14,0	E: 230 F: 6,8	E: 355 F: 18,0	E: 243 F: 8,3
	Zs: 2,6 Sz: 25,0 Tzs 0,1 C: 6,2	Zs: 7,4 Sz: 41,9 Tzs 1,4 C: 5,3	Zs: 5,2 Sz: 38,5 Tzs 0,2 C: 6,6	Zs: 9,3 Sz: 50,9 Tzs 0,2 C: 6,5	Zs: 2,7 Sz: 46,2 Tzs 1,4 C: 18,1
	S: 1,48 Ca: 16	S: 0,40 Ca: 354	S: 1,14 Ca: 23	S: 1,26 Ca: 441	S: 0,89 Ca: 130
Ebéd	Burgonyaleves. (A: Glu, Zel) ----- Párolt csirkemellfilé. (FA: Glu, Tej, Toj, Szó, FMo, Dió, Zel, Mus, Sze) ----- Tökfőzelék. (A: Glu, Tej) ----- Szőlő	Zellerkrémleves, Levesgyöngy (A: Glu, Tej, Zel; FA: Glu, Tej, Toj, Szó, Mus) ----- Brassói aprópecsenye. ----- Főtt burgonya. ----- Káposzta saláta.	Sárgaborsó leves csicseriborsóval (A: Glu) ----- Tésztaköret. (A: Glu, Toj) ----- Harcspaprikás (A: Tej)	Kompót:erdei gyümölcsből ----- Rakott karfiol,árpagyönggyel (A: Tej)	Tejfölös karalábéleves (A: Glu, Tej, Toj, Zel) ----- Paradicsomos mozzarella cs.mellfilé zsályával (A: Tej) ----- Zöldséges bulgur. (A: Glu)
	E: 640 F: 27,6	E: 717 F: 31,6	E: 861 F: 47,3	E: 498 F: 23,7	E: 620 F: 17,3
	Zs: 22,5 Sz: 77,4 Tzs 0,0 C: 0,3	Zs: 23,3 Sz: 90,3 Tzs 0,0 C: 7,7	Zs: 30,9 Sz: 97,2 Tzs 0,0 C: 4,3	Zs: 20,8 Sz: 48,2 Tzs 0,1 C: 12,7	Zs: 31,3 Sz: 63,0 Tzs 0,3 C: 0,2
	S: 4,20 Ca: 144	S: 5,15 Ca: 151	S: 5,00 Ca: 61	S: 1,80 Ca: 135	S: 4,56 Ca: 178
Uzsonna	Sajtkrém (A: Tej) ----- Graham kenyér (A: Glu, Szó) ----- Uborka	Szalámi. (A: Szó) ----- Graham kenyér (A: Glu, Szó) ----- Paradicsom	Rostos gyümölcslé. ----- Vajas, korpás kifli. (A: Glu, Szó)	Padlizsánkrém, majonézes (A: Mus)	Körte
	E: 190 F: 6,1	E: 301 F: 12,3	E: 132 F: 4,7	E: 55 F: 0,3	E: 0 F: 0,0
	Zs: 3,9 Sz: 28,2 Tzs 0,3 C: 0,3	Zs: 12,3 Sz: 29,5 Tzs 0,3 C: 0,3	Zs: 1,4 Sz: 26,3 Tzs 0,6 C: 1,1	Zs: 5,1 Sz: 1,5 Tzs 0,0 C: 0,0	Zs: 0,0 Sz: 0,0 Tzs 0,0 C: 0,0
	S: 1,19 Ca: 79	S: 1,35 Ca: 23	S: 0,77 Ca: 14	S: 0,60 Ca: 4	S: 0,00 Ca: 0

E: energia (kcal), Teljes tápanyagtartalom: F: fehérje (g), Zs: zsír (g), Tzs: telített zsírsavak (g), Sz: szénhidrát (g), C: cukor (g), S: só (g), Ca: kalcium (mg).

Allergének jelölései: Glu: glutén; Tej: tejtermék (laktóz); Toj: tojás; Szó: szója; FMo: földimogyoró; Dió: diófélék; Kén: kén-dioxid (szulfid); Zel:...

élelmezésvezető