



HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

	Gyümölcs tea Kal: 30 F: 0g Zs: 0g Szh: 7g So:0,0g Tzs:0,0g C: 14g Kópé felvágott(8) Kal: 33 F: 2g Zs: 2g Szh: 0g So:0,4g Tzs:2,1g C:0,0g Delma margarin 39% Kal: 18 F: 0g Zs: 2g Szh: 0g So:0,0g Tzs:0,5g C:0,0g Telj.kiörl.kenyér(1) Kal:125 F: 4g Zs: 1g Szh:24g So:0,6g Tzs:0,2g C:0,7g	Gyümölcs joghurt 125 gr(2) Kal:125 F: 4g Zs: 4g Szh:18g So:0,2g Tzs:2,8g C:0,0g Kifli(1-2) Kal:163 F: 5g Zs: 1g Szh:26g So:0,8g Tzs:0,4g C:0,9g	Tejes kávé(2-1) Kal:103 F: 6g Zs: 3g Szh:13g So:0,0g Tzs:2,0g C: 12g Tökmagos korong(1-3) Kal:161 F: 4g Zs: 4g Szh:27g So:1,7g Tzs:1,6g C:2,2g	Tej(2) Kal: 88 F: 6g Zs: 3g Szh: 9g So:0,0g Tzs:2,0g C:9,2g Vajkrém natúr(2) Kal: 22 F: 1g Zs: 2g Szh: 0g So:0,1g Tzs: 1,3g C:0,3g Telj.kiörl.kenyér(1) Kal: 125 F: 4g Zs: 1g Szh:24g So:0,6g Tzs:0,2g C:0,7g Tu paprika Kal: 5 F: 0g Zs: 0g Szh: 1g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g	Tej(2) Kal: 88 F: 6g Zs: 3g Szh: 9g So:0,0g Tzs:2,0g C:9,2g Sajt.tölt.mediterrán párna(1-2) Kal:215 F: 6g Zs:12g Szh:21g So:0,8g Tzs:6,2g C:2,9g
g	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 205 7 5 31 1,1 3 15	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 288 9 5 43 1,0 3 0,9	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 264 10 7 40 1,7 4 14	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 240 11 6 34 0,8 4 10	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 303 11 15 30 0,8 8 12
	Lencse gulyás(1-3-4) Kal:249 F:18g Zs: 9g Szh:21g So:0,6g Tzs:2,1g C:0,8g Félbarna kenyér(1) Kal:124 F: 3g Zs: 0g Szh:26g So:0,6g Tzs:0,2g C:0,1g Burgonyás tészta(1-3) Kal:321 F: 8g Zs: 8g Szh:51g So:0,3g Tzs:1,1g C:0,4g Csemege uborka* Kal: 16 F: 0g Zs: 0g Szh: 3g So:0,2g Tzs:0,0g C:2,5g	Daragaluska leves(1-3-4) Kal: 63 F: 2g Zs: 3g Szh: 6g So:0,9g Tzs:0,9g C:0,2g Sült csirkecombfilé Kal:132 F:13g Zs: 9g Szh: 0g So:0,9g Tzs:1,4g C:0,1g Zöldbabfőzelék(1-2) Kal:119 F: 5g Zs: 4g Szh:15g So:0,3g Tzs:1,6g C:3,2g Félbarna kenyér(1) Kal:124 F: 3g Zs: 0g Szh:26g So:0,6g Tzs:0,2g C:0,1g Tk. fahéjas keksz(1) Kal:117 F: 2g Zs: 6g Szh:13g So:0,0g Tzs:3,0g C:5,1g	Csurgatott tojásleves(3-1-2-4) Kal:163 F: 6g Zs:12g Szh: 8g So:0,5g Tzs:3,1g C:0,5g Félbarna kenyér(1) Kal:124 F: 3g Zs: 0g Szh:26g So:0,6g Tzs:0,2g C:0,1g Rizses hús Kal:349 F:17g Zs:13g Szh:41g So:0,8g Tzs:2,6g C:1,1g Őszibarack befőtt* Kal: 32 F: 0g Zs: 0g Szh: 9g So:0,0g Tzs:0,0g C:7,9g	Paradicsomleves(4-1-2) Kal:134 F: 3g Zs: 4g Szh:23g So:0,4g Tzs:1,6g C: 25g Betű tészta(1-3) Kal: 29 F: 1g Zs: 0g Szh: 6g So:0,0g Tzs:0,1g C:0,1g Félbarna kenyér(1) Kal:124 F: 3g Zs: 0g Szh:26g So:0,6g Tzs:0,2g C:0,1g Halfilé paprikás lisztben (6-1) Kal:245 F:10g Zs:19g Szh: 7g So:0,3g Tzs:2,4g C:0,0g Petrezselymes bulgur(1) Kal:173 F: 6g Zs: 1g Szh:38g So:0,2g Tzs:0,0g C:5,3g Cékla befőtt* Kal: 22 F: 0g Zs: 0g Szh: 5g So:0,5g Tzs:0,0g C:3,7g	Zöldségleves(4) Kal: 56 F: 4g Zs: 2g Szh: 5g So:0,6g Tzs:0,4g C:0,1g Csipet tészta(1-3) Kal: 30 F: 1g Zs: 0g Szh: 5g So:0,0g Tzs:0,1g C:0,1g Toros káposzta(11) Kal:216 F:15g Zs:13g Szh: 9g So:4,9g Tzs:2,5g C:0,0g Félbarna kenyér(1) Kal:124 F: 3g Zs: 0g Szh:26g So:0,6g Tzs:0,2g C:0,1g
g	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 711 30 0 101 1,7 3 3,7	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 556 25 22 61 2,7 7 8,6	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 669 26 25 84 1,9 6 9,6	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 728 23 24 105 2,0 4 34	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 426 24 16 46 6,1 3 0,3
	Baromfi májkrém Kal: 35 F: 2g Zs: 3g Szh: 1g So:0,3g Tzs:0,9g C:0,1g Magvas kenyér(1) Kal:127 F: 5g Zs: 1g Szh:24g So:0,7g Tzs:0,3g C:0,1g Új hagyma Kal: 7 F: 0g Zs: 0g Szh: 1g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g	Natúr sajtkrém(2) Kal: 15 F: 1g Zs: 1g Szh: 1g So:0,2g Tzs:0,6g C:0,5g Telj.kiörl.kenyér(1) Kal:125 F: 4g Zs: 1g Szh:24g So:0,6g Tzs:0,2g C:0,7g Hónapos reték Kal: 1 F: 0g Zs: 0g Szh: 0g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g	Zala felvágott Kal: 39 F: 3g Zs: 3g Szh: 0g So:0,3g Tzs:1,1g C:0,0g Telj.kiörl.zsemle(1) Kal:152 F: 5g Zs: 1g Szh:29g So:0,9g Tzs:0,2g C:0,4g Kigyóuborka Kal: 3 F: 0g Zs: 0g Szh: 0g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g	Pizzás kifli(1-2-3) Kal:218 F: 3g Zs: 6g Szh:32g So:0,7g Tzs:3,4g C:1,4g	Áfonya dzsem Kal: 40 F: 0g Zs: 0g Szh:10g So:0,0g Tzs:0,0g C:9,5g Telj.kiörl.kenyér(1) Kal:125 F: 4g Zs: 1g Szh:24g So:0,6g Tzs:0,2g C:0,7g
g	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 169 7 4 26 1,0 1 0,2	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 141 6 2 24 0,8 1 1,2	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 193 8 4 29 1,3 1 0,4	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 218 3 6 32 0,7 3 1,4	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 165 4 1 33 0,6 0 10

Ételeink az összetevőként jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergéneket !

* T.Zs = Telített zsírsav A nyersanyagellátástól függően az étlap változhat , melyért elnézést kérünk ! * jelölt étel édesítőt tartalmaz

Glutén (1) ; Tej (2) ; Tojás (3) Zeller (4) Szezám (5) Hal (6) Mogoró (7) Búz (8) Dióféle (9) ; Mustár (10) ; SO2-Szulfid (11) ; Rákféle (12) ; Csillagfűrt (13) ; Puhatestűek (14)

Élelmezésvezető:..... Diétás étkezést igény szerint biztosítunk !