



HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

T

Gyümölcsstea

Kal: 30 F: 0g Zs: 0g Szh: 7g So:0,0g Tzs:0,0g C: 14g

Ízes sonka felvágott

Kal: 20 F: 3g Zs: 1g Szh: 0g So:0,4g Tzs:0,3g C:0,0g

Delma margarin 39%

Kal: 18 F: 0g Zs: 2g Szh: 0g So:0,0g Tzs:0,5g C:0,0g

Tej.kiörl.kenyér(1)

Kal:125 F: 4g Zs: 1g Szh:24g So:0,6g Tzs:0,2g C:0,7g

Tej(2)

Kal: 88 F: 6g Zs: 3g Szh: 9g So:0,0g Tzs:2,0g C:9,2g

Briós(1-2-3)

Kal:217 F: 5g Zs: 5g Szh:37g So:0,5g Tzs:2,3g C:5,2g

Kakaó(2-8)

Kal:119 F: 6g Zs: 3g Szh:16g So:0,0g Tzs:2,1g C: 15g

Kifli(1-2)

Kal:163 F: 5g Zs: 1g Szh:26g So:0,8g Tzs:0,4g C:0,9g

Tej(2)

Kal: 88 F: 6g Zs: 3g Szh: 9g So:0,0g Tzs:2,0g C:9,2g

Csirkemell sonka felvágott

Kal: 31 F: 5g Zs: 1g Szh: 0g So:0,4g Tzs:0,5g C:0,0g

Delma margarin 39%

Kal: 18 F: 0g Zs: 2g Szh: 0g So:0,0g Tzs:0,5g C:0,0g

Tej.kiörl.kenyér(1)

Kal:125 F: 4g Zs: 1g Szh:24g So:0,6g Tzs:0,2g C:0,7g

Kígyóuborka

Kal: 3 F: 0g Zs: 0g Szh: 0g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g

g

Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk
192	7	4	31	1,0	1	15

Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk
305	11	8	46	0,5	4	14

Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk
281	11	4	41	0,8	2	16

Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk
264	15	7	33	1,1	3	9,9

E

Jókai bableves(2)

Kal:285 F:12g Zs:16g Szh:22g So:1,3g Tzs:5,1g C:0,1g

Félbarna kenyér(1)

Kal:124 F: 3g Zs: 0g Szh:26g So:0,6g Tzs:0,2g C:0,1g

Tejberizs(2)

Kal:303 F: 9g Zs: 3g Szh:58g So:0,0g Tzs:2,1g C: 31g

Kakaósórat(8)

Kal: 39 F: 1g Zs: 0g Szh: 8g So:0,0g Tzs:0,2g C:7,5g

Alma

Kal: 25 F: 0g Zs: 0g Szh: 6g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g

Csontleves(4)

Kal: 40 F: 1g Zs: 2g Szh: 4g So:0,6g Tzs:0,4g C:0,1g

Cérnametélt(1-3)

Kal: 29 F: 1g Zs: 0g Szh: 6g So:0,0g Tzs:0,1g C:0,1g

Sertésvagdalt(g)(1-3)

Kal:220 F: 9g Zs:18g Szh: 5g So:0,7g Tzs:2,2g C:0,6g

Paradicsomos káposztafőzelék(1-2-4)

Kal:206 F: 5g Zs:10g Szh:25g So:0,5g Tzs:2,4g C: 11g

Félbarna kenyér(1)

Kal:124 F: 3g Zs: 0g Szh:26g So:0,6g Tzs:0,2g C:0,1g

Zölds. rizsleves(4)

Kal:108 F: 3g Zs: 2g Szh:18g So:0,6g Tzs:0,4g C:0,1g

Tejfölös csirke(2)

Kal:186 F:16g Zs:12g Szh: 3g So:0,5g Tzs:3,0g C:0,4g

Orsó tészta(1-3)

Kal:188 F: 6g Zs: 3g Szh:35g So:0,2g Tzs:0,5g C:0,0g

Fahéjas almaleves (mír)(1-2-3)

Kal:162 F: 3g Zs: 4g Szh:27g So:0,0g Tzs:2,1g C: 31g

Bazsalikom csirkemáj

Kal:155 F:11g Zs:13g Szh: 2g So:0,3g Tzs:2,4g C:0,0g

Burgonyapüré(2)

Kal:257 F: 6g Zs: 7g Szh:39g So:0,1g Tzs:3,0g C:1,9g

Csemege uborka*

Kal: 16 F: 0g Zs: 0g Szh: 3g So:0,2g Tzs:0,0g C:2,5g

g

Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk
776	26	0	119	1,9	8	38

Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk
620	19	30	66	2,4	5	12

Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk
483	25	17	56	1,4	4	0,5

Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk
590	20	23	71	0,7	8	36

u

Kenőmájas

Kal: 67 F: 3g Zs: 6g Szh: 0g So:0,3g Tzs:0,0g C:0,0g

Magvas kenyér(1)

Kal:127 F: 5g Zs: 1g Szh:24g So:0,7g Tzs:0,3g C:0,1g

Tv paprika

Kal: 5 F: 0g Zs: 0g Szh: 1g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g

Körözött(2)

Kal: 38 F: 2g Zs: 2g Szh: 2g So:0,4g Tzs:1,6g C:0,8g

Tej.kiörl.kenyér(1)

Kal:125 F: 4g Zs: 1g Szh:24g So:0,6g Tzs:0,2g C:0,7g

Narancs

Kal: 26 F: 0g Zs: 0g Szh: 5g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g

Tojáskrém(3-10)

Kal: 41 F: 2g Zs: 3g Szh: 1g So:0,2g Tzs:0,9g C:0,1g

Tej.kiörl.kenyér(1)

Kal:125 F: 4g Zs: 1g Szh:24g So:0,6g Tzs:0,2g C:0,7g

Alma

Kal: 25 F: 0g Zs: 0g Szh: 6g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g

Túrós rudi 30 gr(2-8)

Kal:107 F: 3g Zs: 5g Szh:12g So:0,2g Tzs:4,3g C: 11g

Kifli(1-2)

Kal:163 F: 5g Zs: 1g Szh:26g So:0,8g Tzs:0,4g C:0,9g

g

Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk
199	8	7	25	1,0	0	0,1

Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk
189	7	3	31	1,0	2	1,5

Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk
191	7	4	30	0,8	1	0,8

Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk
270	8	6	38	1,0	5	12

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 étkeztetést igény szerint biztosítunk !

.....