



## HÉTFŐ

## KEDD

## SZERDA

## CSÜTÖRTÖK

## PÉNTEK

	<b>Gyümölcsstea</b>	<b>Kakaó(8)</b>	<b>Tej(2)</b>	<b>Gyümölcs joghurt 125 gr(2)</b>	<b>Tej(2)</b>
<b>T</b>	Kal: 30 F: 0g Zs: 0g Szh: 7g So:0,0g Tzs:0,0g C: 14g <b>Szendvicssonka felvágott</b> Kal: 26 F: 3g Zs: 1g Szh: 1g So:0,5g Tzs:0,5g C:0,4g <b>Delma margarin 39%</b> Kal: 18 F: 0g Zs: 2g Szh: 0g So:0,0g Tzs:0,5g C:0,0g <b>Telj.kiörl.kenyér(1)</b> Kal:125 F: 4g Zs: 1g Szh:24g So:0,6g Tzs:0,2g C:0,7g	Kal:119 F: 6g Zs: 3g Szh:16g So:0,0g Tzs:2,1g C: 15g <b>Vajas pogácsa(1-2-3)</b> Kal:266 F: 5g Zs:12g Szh:32g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g	Kal: 88 F: 6g Zs: 3g Szh: 9g So:0,0g Tzs:2,0g C:9,2g <b>Csirke mell sonka felvágott</b> Kal: 31 F: 5g Zs: 1g Szh: 0g So:0,4g Tzs:0,5g C:0,0g <b>Delma margarin 39%</b> Kal: 18 F: 0g Zs: 2g Szh: 0g So:0,0g Tzs:0,5g C:0,0g <b>Telj.kiörl.kenyér(1)</b> Kal:125 F: 4g Zs: 1g Szh:24g So:0,6g Tzs:0,2g C:0,7g	Kal:125 F: 4g Zs: 4g Szh:18g So:0,2g Tzs:2,8g C:0,0g <b>Kifli(1-2)</b> Kal:163 F: 5g Zs: 1g Szh:26g So:0,8g Tzs:0,4g C:0,9g	Kal: 88 F: 6g Zs: 3g Szh: 9g So:0,0g Tzs:2,0g C:9,2g <b>Platán sonka felvágott</b> Kal: 19 F: 2g Zs: 1g Szh: 0g So:0,5g Tzs:0,4g C:0,0g <b>Vízes zsemle(1)</b> Kal:151 F: 5g Zs: 0g Szh:31g So:0,5g Tzs:0,0g C:0,0g <b>Kígyóborka</b> Kal: 3 F: 0g Zs: 0g Szh: 0g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g
<b>g</b>	<b>Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk</b> 198 7 4 32 1,2 1 15	<b>Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk</b> 385 12 15 48 0,0 2 15	<b>Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk</b> 262 15 7 33 1,1 3 9,9	<b>Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk</b> 288 9 5 43 1,0 3 0,9	<b>Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk</b> 261 14 4 40 1,0 2 9,2
<b>E</b>	<b>Halászlé (6)</b> Kal:102 F: 6g Zs: 4g Szh:10g So:1,3g Tzs:0,7g C:1,0g <b>Félbarna kenyér(1)</b> Kal:124 F: 3g Zs: 0g Szh:26g So:0,6g Tzs:0,2g C:0,1g <b>Túrógombóc mir.(1-2-3)</b> Kal:269 F:17g Zs:11g Szh:23g So:0,3g Tzs:0,5g C:0,0g <b>Eperpuding(2)</b> Kal: 97 F: 3g Zs: 2g Szh:18g So:0,0g Tzs:1,0g C: 19g	<b>Daragaluska leves(4)</b> Kal: 63 F: 2g Zs: 3g Szh: 6g So:0,9g Tzs:0,9g C:0,2g <b>Csirkepörkölt</b> Kal:142 F:15g Zs: 8g Szh: 2g So:0,4g Tzs:1,0g C:0,4g <b>Burgonyafőzelék(2-1)</b> Kal:246 F: 2g Zs: 4g Szh:43g So:0,3g Tzs:1,6g C:0,4g <b>Telj.kiörl.kenyér(1)</b> Kal:125 F: 4g Zs: 1g Szh:24g So:0,6g Tzs:0,2g C:0,7g	<b>Bableves füst. hússal(1-2-4)</b> Kal:270 F:11g Zs:16g Szh:19g So:1,4g Tzs:5,2g C:0,4g <b>Magvas kenyér(1)</b> Kal:127 F: 5g Zs: 1g Szh:24g So:0,7g Tzs:0,3g C:0,1g <b>Mákos metélt(1-3)</b> Kal:329 F: 8g Zs:10g Szh:51g So:0,1g Tzs:1,5g C: 21g	<b>Kertészleves(4)</b> Kal: 65 F: 5g Zs: 2g Szh: 6g So:0,6g Tzs:0,4g C:0,9g <b>Csipek tészta(1-3)</b> Kal: 30 F: 1g Zs: 0g Szh: 5g So:0,0g Tzs:0,1g C:0,1g <b>Pan.dínófigurák(1)</b> Kal:318 F: 6g Zs:26g Szh:15g So:0,8g Tzs:3,6g C:0,5g <b>Zöldborsós rizs</b> Kal:202 F: 5g Zs: 5g Szh:34g So:0,3g Tzs:0,6g C:0,6g <b>Cékla beőtt*</b> Kal: 22 F: 0g Zs: 0g Szh: 5g So:0,5g Tzs:0,0g C:3,7g	<b>Brokkoli krémleves(1-2-4)</b> Kal: 92 F: 5g Zs: 3g Szh: 9g So:0,4g Tzs:1,6g C:2,5g <b>Levesgyöngy(1)</b> Kal: 50 F: 1g Zs: 3g Szh: 5g So:0,1g Tzs:1,3g C:0,6g <b>Gombás sertésragu(1)</b> Kal:126 F: 9g Zs: 9g Szh: 2g So:0,7g Tzs:1,8g C:0,2g <b>Tört burgonya</b> Kal:190 F: 5g Zs: 0g Szh:37g So:0,1g Tzs:0,0g C:0,0g <b>Vegyes vágott savanyú*</b> Kal: 9 F: 1g Zs: 0g Szh: 1g So:0,8g Tzs:0,0g C:0,0g
<b>g</b>	<b>Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk</b> 592 29 0 77 2,2 2 20	<b>Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk</b> 576 28 15 75 2,3 4 1,6	<b>Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk</b> 725 24 27 94 2,2 7 22	<b>Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk</b> 638 17 33 65 2,2 5 5,7	<b>Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk</b> 466 20 16 54 2,1 5 3,3
<b>U</b>	<b>Natúr sajtkrém(2)</b> Kal: 15 F: 1g Zs: 1g Szh: 1g So:0,2g Tzs:0,6g C:0,5g <b>Magvas kenyér(1)</b> Kal:127 F: 5g Zs: 1g Szh:24g So:0,7g Tzs:0,3g C:0,1g <b>Alma</b> Kal: 25 F: 0g Zs: 0g Szh: 6g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g	<b>Kinder tejszelet(1-2-3)</b> Kal:118 F: 2g Zs: 8g Szh:10g So:0,2g Tzs:4,6g C:8,3g <b>Mandarin</b> Kal: 31 F: 0g Zs: 0g Szh: 7g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g	<b>Padlizsánkrém(4-3-10-2)</b> Kal: 64 F: 0g Zs: 7g Szh: 1g So:0,2g Tzs:0,7g C:0,5g <b>Félbarna kenyér(1)</b> Kal:124 F: 3g Zs: 0g Szh:26g So:0,6g Tzs:0,2g C:0,1g <b>Alma</b> Kal: 25 F: 0g Zs: 0g Szh: 6g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g	<b>Trappista sajt(2)</b> Kal: 95 F: 8g Zs: 7g Szh: 0g So:0,5g Tzs:4,5g C:0,0g <b>Delma margarin 39%</b> Kal: 18 F: 0g Zs: 2g Szh: 0g So:0,0g Tzs:0,5g C:0,0g <b>Telj.kiörl.kenyér(1)</b> Kal:125 F: 4g Zs: 1g Szh:24g So:0,6g Tzs:0,2g C:0,7g <b>Narancs</b> Kal: 26 F: 0g Zs: 0g Szh: 5g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g	<b>Szamóca extradzsem</b> Kal: 39 F: 0g Zs: 0g Szh: 9g So:0,0g Tzs:0,0g C:9,2g <b>Telj.kiörl.kenyér(1)</b> Kal:125 F: 4g Zs: 1g Szh:24g So:0,6g Tzs:0,2g C:0,7g
<b>g</b>	<b>Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk</b> 167 7 2 30 0,8 1 0,6	<b>Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk</b> 149 3 8 16 0,2 5 8,3	<b>Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk</b> 213 4 7 33 0,7 1 0,6	<b>Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk</b> 263 13 10 29 1,2 5 0,7	<b>Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk</b> 164 4 1 33 0,6 0 9,9

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 !

.....