



HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

	<b>Multivitamin lé 100%</b> Kal: 75 F: 0g Zs: 0g Szh:17g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g <b>Platán sonka felvágott</b> Kal: 19 F: 2g Zs: 1g Szh: 0g So:0,5g Tzs:0,4g 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>Tej(2)</b> Kal: 88 F: 6g Zs: 3g Szh: 9g So:0,0g Tzs:2,0g C:9,2g <b>Briós(1-2-3)</b> Kal:217 F: 5g Zs: 5g Szh:37g So:0,5g Tzs:2,3g C:5,2g	<b>Gyümölcs joghurt 125 gr(2)</b> Kal:125 F: 4g Zs: 4g Szh:18g So:0,2g Tzs:2,8g C:0,0g <b>Telj.kiörl.kifli(1-2)</b> Kal:171 F: 6g Zs: 3g Szh:28g So:0,9g Tzs:1,1g C:2,3g	<b>Kakaó(2-8)</b> Kal:119 F: 6g Zs: 3g Szh:16g So:0,0g Tzs:2,1g C: 15g <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>Californiai paprika</b> Kal: 14 F: 1g Zs: 0g Szh: 2g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g	<b>Gyümölcstea</b> Kal: 30 F: 0g Zs: 0g Szh: 7g So:0,0g Tzs:0,0g C: 14g <b>Pulyka sonka felvágott(2)</b> Kal: 30 F: 2g Zs: 2g Szh: 1g So:0,4g Tzs:0,6g C:0,1g <b>Telj.kiörl.zsemle(1)</b> Kal:152 F: 5g Zs: 1g Szh:29g So:0,9g Tzs:0,2g C:0,4g <b>Uborka</b> Kal: 3 F: 0g Zs: 0g Szh: 0g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g
<b>T</b>					
<b>g</b>	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 236 7 4 41 1,2 1 0,7	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 305 11 8 46 0,5 4 14	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 296 10 7 46 1,1 4 2,3	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 275 11 6 41 0,7 3 16	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 215 8 3 37 1,4 1 15
<b>E</b>	<b>Cseresznye leves(3)</b> Kal:153 F: 3g Zs: 2g Szh:29g So:0,0g Tzs:1,2g C: 25g <b>Félbarna kenyér(1)</b> Kal:124 F: 3g Zs: 0g Szh:26g So:0,6g Tzs:0,2g C:0,1g <b>Bolognai spagetti(4)</b> Kal:381 F:18g Zs:13g Szh:46g So:0,8g Tzs:3,0g C:2,1g <b>Ketchup</b> Kal: 21 F: 0g Zs: 0g Szh: 5g So:0,4g Tzs:0,0g C:4,2g <b>Trappista sajt(e)(2)</b> Kal: 63 F: 5g Zs: 5g Szh: 0g So:0,3g Tzs:3,0g C:0,0g	<b>Paradicsomleves(2-4)</b> Kal:134 F: 3g Zs: 4g Szh:23g So:0,4g Tzs:1,6g C: 25g <b>Betű tészta(1-3)</b> Kal: 29 F: 1g Zs: 0g Szh: 6g So:0,0g Tzs:0,1g C:0,1g <b>Félbarna kenyér(1)</b> Kal:124 F: 3g Zs: 0g Szh:26g So:0,6g Tzs:0,2g C:0,1g <b>Rántott halfilé (6-1-3)</b> Kal:328 F:12g Zs:25g Szh:13g So:0,5g Tzs:3,2g C:0,1g <b>Burgonyapüré(2)</b> Kal:257 F: 6g Zs: 7g Szh:39g So:0,1g Tzs:3,0g C:1,9g <b>Cékla beőtt*</b> Kal: 22 F: 0g Zs: 0g Szh: 5g So:0,5g Tzs:0,0g C:3,7g	<b>Zöldségleves(4)</b> Kal: 56 F: 4g Zs: 2g Szh: 5g So:0,6g Tzs:0,4g C:0,1g <b>Kiskocka tészta(1-3)</b> Kal: 29 F: 1g Zs: 0g Szh: 6g So:0,0g Tzs:0,1g C:0,1g <b>Sertéspörkölt</b> Kal:174 F:13g Zs:12g Szh: 2g So:0,6g Tzs:2,5g C:0,6g <b>Törtbab főzelék(2-1)</b> Kal:276 F:13g Zs: 7g Szh:40g So:0,5g Tzs:1,2g C:0,6g <b>Félbarna kenyér(1)</b> Kal:124 F: 3g Zs: 0g Szh:26g So:0,6g Tzs:0,2g C:0,1g <b>Savanyú káposzta(11)</b> Kal: 12 F: 1g Zs: 0g Szh: 2g So:1,1g Tzs:0,0g C:0,0g	<b>Daragahuska leves(1-3-4)</b> Kal: 63 F: 2g Zs: 3g Szh: 6g So:0,9g Tzs:0,9g C:0,2g <b>Sült csirkecombfilé</b> Kal:132 F:13g Zs: 9g Szh: 0g So:0,9g Tzs:1,4g C:0,1g <b>Zöldborsós rizs</b> Kal:202 F: 2g Zs: 5g Szh:34g So:0,3g Tzs:0,6g C:0,6g <b>Uborkasaláta</b> Kal: 32 F: 1g Zs: 0g Szh: 7g So:0,2g Tzs:0,0g C: 12g	<b>Tárkonyos csirkeragu leves(1-2-4)</b> Kal:197 F:13g Zs:10g Szh:12g So:0,5g Tzs:2,0g 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>Ízes taréj(1-2-3)</b> Kal: 0 F: 0g Zs: 0g Szh: 0g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g
<b>g</b>	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 743 30 0 106 2,1 7 31	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 894 26 36 111 2,1 8 31	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 672 35 22 81 3,4 4 1,5	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 429 20 17 48 2,3 3 13	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 322 17 11 38 1,0 2 0,6
<b>U</b>	<b>Vajkrém natúr(2)</b> Kal: 22 F: 1g Zs: 2g Szh: 0g So:0,1g Tzs:1,3g C:0,3g <b>Magvas kenyér(1)</b> Kal:127 F: 5g Zs: 1g Szh:24g So:0,7g Tzs:0,3g C:0,1g <b>Sárgabarack</b> Kal: 37 F: 1g Zs: 0g Szh: 8g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g	<b>Gyümölcsös müzli szelet</b> Kal: 76 F: 1g Zs: 2g Szh:12g So:0,0g Tzs:0,7g C:6,4g <b>Cseresznye</b> Kal: 50 F: 1g Zs: 0g Szh:11g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g	<b>Csirkemell sonka felvágott</b> Kal: 31 F: 5g Zs: 1g Szh: 0g So:0,4g Tzs:0,5g C:0,0g <b>Vizes zsemle(1)</b> Kal:151 F: 5g Zs: 0g Szh:31g So:0,5g Tzs:0,0g C:0,0g <b>Hónapos retek</b> Kal: 1 F: 0g Zs: 0g Szh: 0g 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>Sárgabarack</b> Kal: 37 F: 1g Zs: 0g Szh: 8g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g	<b>Zabrudí(1-2-5-7)</b> Kal:110 F: 2g Zs: 4g Szh:20g So:0,0g Tzs:2,6g C:0,3g <b>Sárgabarack</b> Kal: 37 F: 1g Zs: 0g Szh: 8g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g
<b>g</b>	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 185 6 4 32 0,8 2 0,4	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 127 1 2 23 0,0 1 6,4	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 183 10 2 31 0,9 0 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 155 3 8 18 0,2 5 8,3	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 147 3 5 28 0,0 3 0,3

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-Szulfit (11) ; Rákféle (12) ; Csillagfűrt (13) ; Puhatestűek (14)

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