



## HÉTFŐ

## KEDD

## SZERDA

## CSÜTÖRTÖK

## PÉNTEK

T	<b>Lekvár</b> Kal: 53 F: 0g Zs: 0g Szh:13g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g <b>Kenyér t.k.(1)</b> Kal:130 F: 4g Zs: 1g Szh:25g So:0,8g Tzs:0,3g C:0,0g <b>Kakaó(2)</b> Kal:100 F: 7g Zs: 3g Szh:11g So:0,0g Tzs:3,0g C:0,0g	<b>Kakaó(2)</b> Kal:100 F: 7g Zs: 3g Szh:11g So:0,0g Tzs:3,0g C:0,0g <b>Vajas tk zsemle(2-1-3)</b> Kal: 97 F: 2g Zs: 3g Szh:14g So:0,6g Tzs:1,5g C:0,0g	<b>Tej(2)</b> Kal:136 F: 7g Zs: 6g Szh:11g So:0,0g Tzs:3,0g C:0,0g <b>Tk kenyér-margarin(1-2)</b> Kal:158 F: 4g Zs: 4g Szh:25g So:0,8g Tzs:1,7g C:0,0g <b>Kígyóborka</b> Kal: 4 F: 0g Zs: 0g Szh: 1g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g	<b>Kakaó(2)</b> Kal:100 F: 7g Zs: 3g Szh:11g So:0,0g Tzs:3,0g C:0,0g <b>Sajtos stangli(1-2-3)</b> Kal:132 F: 2g Zs: 8g Szh:11g So:1,1g Tzs:0,0g C:0,0g	
	<b>Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk</b> 283 11 4 49 0,8 3 0,0	<b>Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk</b> 197 9 6 24 0,6 4 0,0	<b>Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk</b> 298 11 10 36 0,8 5 0,0	<b>Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk</b> 232 9 11 22 1,1 3 0,0	
E	<b>Zöldséges árpagyöngyleves(1)</b> Kal:118 F: 2g Zs: 5g Szh: 8g So:0,1g Tzs:0,6g C:0,0g <b>Rakott karfiol(2-3)</b> Kal:433 F:17g Zs:17g Szh:39g So:0,3g Tzs:5,4g <b>Banán</b> Kal: 67 F: 1g Zs: 0g Szh:17g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g	<b>Daragaluska leves(3-1)</b> Kal: 92 F: 2g Zs: 5g Szh:10g So:0,1g Tzs:0,7g C:0,0g <b>Pulykapörkölt</b> Kal:128 F:11g Zs: 8g Szh: 2g So:0,2g Tzs:1,0g C:0,0g <b>Zölborsó főzelék(4-1-2)</b> Kal:242 F:14g Zs: 7g Szh:29g So:0,1g Tzs:1,3g C:0,0g <b>Kenyér t.k.(1)</b> Kal:130 F: 4g Zs: 1g Szh:25g So:0,8g Tzs:0,3g C:0,0g	<b>Gulyásleves</b> Kal:152 F: 9g Zs:10g Szh: 5g So:0,2g Tzs:1,8g C:0,0g <b>Túrós tészta(2-1-3)</b> Kal:364 F:18g Zs:13g Szh:40g So:0,7g Tzs:6,2g <b>Alma</b> Kal: 19 F: 0g Zs: 0g Szh: 4g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g	<b>Pulyka becsinált leves(4-1-3)</b> Kal:208 F:14g Zs: 9g Szh:16g So:0,1g Tzs:1,2g C:0,0g <b>Tejberizs kakaó szórattal(2)</b> Kal:388 F:11g Zs: 9g Szh:60g So:0,1g Tzs:4,7g C: 11g <b>Banán</b> Kal: 67 F: 1g Zs: 0g Szh:17g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g	<b>Munkaszüneti nap</b> Kal: 0 F: 0g Zs: 0g Szh: 0g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g
	<b>Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk</b> 617 20 0 64 0,4 6 0,0	<b>Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk</b> 592 31 21 66 1,1 3 0,0	<b>Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk</b> 535 28 23 49 0,8 8 0,0	<b>Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk</b> 662 26 18 92 0,3 6 11	<b>Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk</b> 0 0 0 0 0,0 0 0,0
U	<b>Sajt szelet(2)</b> Kal:114 F: 8g Zs: 8g Szh: 0g So:0,4g Tzs:5,4g C:0,0g <b>Paprika</b> Kal: 5 F: 0g Zs: 0g Szh: 1g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g <b>Félbarna kenyér(1-8)</b> Kal:129 F: 5g Zs: 1g Szh:26g So:0,8g Tzs:0,0g C:0,0g <b>Gyümölcs tea</b> Kal: 26 F: 0g Zs: 0g Szh: 6g So:0,0g Tzs:0,0g C:6,1g	<b>Gyümölcs tea</b> Kal: 26 F: 0g Zs: 0g Szh: 6g So:0,0g Tzs:0,0g C:6,1g <b>Harcsa pástétom (6-2-3-10)</b> Kal: 44 F: 1g Zs: 4g Szh: 0g So:0,1g Tzs:5,3g C:0,0g <b>Diákrúd(1-2)</b> Kal:112 F: 4g Zs: 1g Szh:22g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g <b>Kígyóborka</b> Kal: 4 F: 0g Zs: 0g Szh: 1g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g <b>Narancs</b> Kal: 29 F: 0g Zs: 0g Szh: 6g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g	<b>Gyümölcsjoghurt(2)</b> Kal: 50 F: 5g Zs: 5g Szh: 6g So:0,0g Tzs:2,4g C:0,0g <b>Diákrúd(1-2)</b> Kal:112 F: 4g Zs: 1g Szh:22g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g <b>Kígyóborka</b> Kal: 4 F: 0g Zs: 0g Szh: 1g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g	<b>Sonka(2-8-10)</b> Kal: 31 F: 5g Zs: 1g Szh: 0g So:0,4g Tzs:0,5g C:0,0g <b>Vajas tk kenyér(2-1)</b> Kal:158 F: 4g Zs: 4g Szh:25g So:0,8g Tzs:1,7g C:0,0g <b>Póréhagyma</b> Kal: 3 F: 0g Zs: 0g Szh: 1g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g	
	<b>Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk</b> 274 14 9 34 1,1 5 6,1	<b>Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk</b> 215 6 5 35 0,1 5 6,1	<b>Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk</b> 182 9 6 28 0,0 2 0,0	<b>Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk</b> 193 9 5 26 1,2 2 0,0	

Ételeink az összetevőként jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergéneket !

\* T.Zs = Telített zsírsav

A nyersanyagellátástól függően az étel összetétele változhat, melyért elnézést kérünk ! \* jelölt étel édesítőt tartalmaz

Glutén (1) ;Tej (2) ;Tojás (3) Zeller (4) Szezám (5) Hal (6)Mogyoró (7)Szója (8)Diófélé (9) ;Mustár (10) ;SO2-Szulfid (11) ;Rákfélé (12) ;Csillagfürt (13) ;Puhatestűek (14)

Élelmezésvezető: .....