



HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

	HÉTFŐ							KEDD							SZERDA							CSÜTÖRTÖK							PÉNTEK						
T	Tej(2) Kal:136 F: 7g Zs: 6g Szh:11g So:0,0g Tzs:3,0g C:0,0g Medvehagymás margarin(2) Kal: 28 F: 0g Zs: 3g Szh: 0g So:0,0g Tzs:1,5g C:0,0g Kenyer t.k.(1) Kal:130 F: 4g Zs: 1g Szh:25g So:0,8g Tzs:0,3g C:0,0g Póréhagyma Kal: 4 F: 0g Zs: 0g Szh: 1g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g							Tej(2) Kal:136 F: 7g Zs: 6g Szh:11g So:0,0g Tzs:3,0g C:0,0g Krémsajt rozskenyér(2-1-8) Kal:159 F: 7g Zs: 5g Szh:21g So:1,3g Tzs:3,6g C:0,0g							Főtt tojás karika(3) Kal: 34 F: 3g Zs: 2g Szh: 0g So:0,0g Tzs:0,9g C:0,0g Margarin(2) Kal: 42 F: 0g Zs: 5g Szh: 0g So:0,0g Tzs:2,2g C:0,0g Tk zsemle(1-2) Kal: 69 F: 2g Zs: 0g Szh:14g So:0,6g Tzs:0,0g C:0,0g Kígyóuborka Kal: 4 F: 0g Zs: 0g Szh: 1g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g							Vajas tk kenyér tr.sajt(2-1) Kal:208 F: 9g Zs: 9g Szh:20g So:0,8g Tzs:5,3g C:0,0g Tej(2) Kal:136 F: 7g Zs: 6g Szh:11g So:0,0g Tzs:3,0g C:0,0g							Kakaó(2) Kal:100 F: 7g Zs: 3g Szh:11g So:0,0g Tzs:3,0g C:0,0g Kalács(1-2-3) Kal: 57 F: 2g Zs: 1g Szh:10g So:0,2g Tzs:0,0g C:0,0g						
	g	Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk	Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk	Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk	Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk	Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs
	298	11	10	36	0,8	5	0,0	295	14	11	31	1,3	7	0,0	149	5	7	14	0,6	3	0,0	344	16	15	31	0,8	8	0,0	157	9	4	20	0,2	3	0,0
E	Zellerkrém leves(1-4-2) Kal: 73 F: 2g Zs: 4g Szh: 7g So:0,3g Tzs:1,3g C:0,0g Levesgyöngy(1-2-3) Kal: 56 F: 1g Zs: 4g Szh: 5g So:0,2g Tzs:1,7g C:0,0g Sült csirkecomb Kal:109 F:13g Zs: 6g Szh: 0g So:0,2g Tzs:1,1g C:0,0g Bulgur(1) Kal:216 F: 7g Zs: 4g Szh:42g So:0,1g Tzs:0,3g C:0,0g Cékla Kal: 16 F: 1g Zs: 0g Szh: 3g So:0,1g Tzs:0,0g C:0,0g Alma Kal: 19 F: 0g Zs: 0g Szh: 4g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g							Húsleves(1-3) Kal: 55 F: 2g Zs: 0g Szh:11g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g Főtt sertéshús Kal: 65 F: 8g Zs: 3g Szh: 0g So:0,0g Tzs:1,2g C:0,0g Paradicsomos káposzta(1) Kal:166 F: 5g Zs: 7g Szh:17g So:0,3g Tzs:1,6g C:0,0g Kenyer t.k.(1) Kal:130 F: 4g Zs: 1g Szh:25g So:0,8g Tzs:0,3g C:0,0g Alma Kal: 19 F: 0g Zs: 0g Szh: 4g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g							Szárnyas raguleves(4-1-3) Kal:177 F: 9g Zs:10g Szh:11g So:0,2g Tzs:1,3g C:0,0g Derelye(1-2) Kal:422 F: 9g Zs:10g Szh:68g So:0,3g Tzs:0,8g C:5,1g Banán Kal: 67 F: 1g Zs: 0g Szh:17g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g							Tavaszi zöldségleves(4-1-3) Kal: 97 F: 3g Zs: 4g Szh:11g So:0,1g Tzs:0,5g C:0,0g Vagdalt szelet(3-1-2) Kal:166 F:10g Zs: 3g Szh:14g So:0,2g Tzs:2,4g C:0,0g Sárgaborsó főzelék(1) Kal:237 F:12g Zs: 6g Szh:32g So:0,1g Tzs:0,6g C:0,0g Hordós káposzta Kal: 14 F: 1g Zs: 0g Szh: 2g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g							Gombaleves(1-3) Kal: 70 F: 2g Zs: 2g Szh: 9g So:0,4g Tzs:0,3g C:0,0g Vadas sertésszelet(1-10) Kal:200 F:15g Zs: 9g Szh:13g So:0,2g Tzs:4,0g C:3,1g Tészta köret(1-3) Kal:291 F: 9g Zs: 8g Szh:44g So:0,2g Tzs:1,1g C:0,0g Tk kenyér 1/2 adag(1) Kal: 78 F: 3g Zs: 0g Szh:15g So:0,5g Tzs:0,2g C:0,0g Banán Kal: 67 F: 1g Zs: 0g Szh:17g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g						
	g	Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk	Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk	Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk	Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk	Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs
	488	22	0	61	0,9	4	0,0	435	19	11	57	1,2	3	0,0	665	19	19	96	0,5	2	5,1	513	26	13	60	0,4	3	0,0	706	30	19	98	1,3	5	3,1
U	Joghurt natúr(2) Kal: 80 F: 8g Zs: 8g Szh: 9g So:0,4g Tzs:3,4g C:0,0g Tk kifli(1-2) Kal: 94 F: 4g Zs: 2g Szh:17g So:0,5g Tzs:0,0g C:0,0g							Gyümölcs tea Kal: 26 F: 0g Zs: 0g Szh: 6g So:0,0g Tzs:0,0g C:6,1g Kenőmájás(2-8-10) Kal: 57 F: 2g Zs: 5g Szh: 0g So:0,3g Tzs:0,0g C:0,0g Kifli(1-2) Kal: 72 F: 4g Zs: 7g Szh:10g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g Jégcsapretek Kal: 13 F: 1g Zs: 0g Szh: 2g So:0,1g Tzs:0,0g C:0,0g							Vaniliás tej*(2) Kal:120 F: 7g Zs: 3g Szh:11g So:0,0g Tzs:1,6g C:5,1g Mézes margarin(2) Kal: 67 F: 0g Zs: 7g Szh: 1g So:0,0g Tzs:3,3g C:1,0g Kenyer t.k.(1) Kal:130 F: 4g Zs: 1g Szh:25g So:0,8g Tzs:0,3g C:0,0g							Vajas tk zsemle májusival(2-1-3-8) Kal:157 F: 5g Zs: 8g Szh:14g So:0,9g Tzs:2,8g C:0,0g Paprika Kal: 5 F: 0g Zs: 0g Szh: 1g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g Gyümölcs tea Kal: 26 F: 0g Zs: 0g Szh: 6g So:0,0g Tzs:0,0g C:6,1g Banán Kal: 67 F: 1g Zs: 0g Szh:17g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g							Gyümölcs tea Kal: 26 F: 0g Zs: 0g Szh: 6g So:0,0g Tzs:0,0g C:6,1g Vadász felvágott(8) Kal: 60 F: 3g Zs: 5g Szh: 0g So:0,4g Tzs:2,3g C:0,0g Kenyer t.k.(1) Kal:130 F: 4g Zs: 1g Szh:25g So:0,8g Tzs:0,3g C:0,0g Kígyóuborka Kal: 4 F: 0g Zs: 0g Szh: 1g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g						
	g	Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk	Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk	Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk	Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk	Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs
	174	12	10	26	0,9	3	0,0	168	7	12	19	0,4	0	6,1	317	11	11	37	0,8	5	6,1	254	6	8	37	1,0	3	6,1	219	8	6	32	1,2	3	6,1

Ételeink az összetevőként jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergéneket !

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

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

Élelmezésvezető: *Szépán Szabó*

