



HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

T	Vajas tk kenyér(7-1)	Löncs felvágott(6)	Magyaros vajkrém(7)	Poharas tej(7)	Poharas kakaó(7)
	Kal:210 F: 6g Zs: 4g Szh:35g So:1,1g Tzs:1,8g C:0,0g	Kal:101 F: 6g Zs: 8g Szh: 0g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g Margarin(7) Kal: 56 F: 0g Zs: 6g Szh: 0g So:0,0g Tzs:3,0g C:0,0g Félbarna kenyér(1-6) Kal:206 F: 8g Zs: 1g Szh:42g So:1,2g Tzs:0,0g C:0,0g Paprika Kal: 8 F: 0g Zs: 0g Szh: 1g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g	Kal: 78 F: 1g Zs: 8g Szh: 0g So:0,2g Tzs:3,9g C:0,0g Félbarna kenyér(1-6) Kal:206 F: 8g Zs: 1g Szh:42g So:1,2g Tzs:0,0g C:0,0g Jégcsapretek Kal: 26 F: 1g Zs: 0g Szh: 5g So:0,1g Tzs:0,0g C:0,0g	Kal:136 F: 6g Zs: 5g Szh:10g So:0,0g Tzs:0,1g C:0,0g Lekváros bukta(1-7-3) Kal:225 F: 5g Zs: 4g Szh:40g So:0,5g Tzs:0,0g C:0,0g	Kal:134 F: 7g Zs: 4g Szh:16g So:0,0g Tzs:3,0g C:0,0g Sajtos stangli(1-7-3) Kal:132 F: 2g Zs: 8g Szh:11g So:1,1g 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 Cuk
	210 6 4 35 1,1 2 0,0	372 15 15 43 1,2 3 0,0	310 10 9 47 1,6 4 0,0	361 11 9 50 0,5 0 0,0	266 9 12 27 1,1 3 0,0
E	Gyümölcsleves(1)	Reszelttészta leves(1-3)	Tejfölös karfiolleves(1-3)	Csontleves(1-3-7-9-6-10)	Pulyka becsínált leves(9-1-3)
	Kal:209 F: 2g Zs: 4g Szh:39g So:0,2g Tzs:3,5g C: 15g Halrudacska (4) Kal:121 F:19g Zs: 5g Szh: 0g So:0,0g Tzs:5,3g C:0,0g Párolt rizs Kal:329 F: 6g Zs: 5g Szh:62g So:1,0g Tzs:0,6g C:0,0g Kapros tartár mártás(3-10) Kal:161 F: 1g Zs:16g Szh: 3g So:0,2g Tzs:3,0g C:1,0g Banán Kal: 67 F: 1g Zs: 0g Szh:17g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g	Kal:138 F: 3g Zs: 7g Szh:16g So:0,1g Tzs:0,8g C:0,0g Bolognai spagetti(1-3) Kal:685 F:34g Zs:16g Szh:79g So:1,0g Tzs:7,4g C:0,0g Banán Kal: 67 F: 1g Zs: 0g Szh:17g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g	Kal:226 F: 7g Zs:11g Szh:24g So:1,2g Tzs:3,8g C:0,0g Félbarna kenyér(1-6) Kal:206 F: 8g Zs: 1g Szh:42g So:1,2g Tzs:0,0g C:0,0g Párolt csirkemell Kal:168 F:25g Zs: 7g Szh: 1g So:0,2g Tzs:1,0g C:0,0g Petrezselymes burgonya Kal:216 F: 5g Zs: 5g Szh:33g So:1,1g Tzs:0,6g C:0,0g Banán Kal: 67 F: 1g Zs: 0g Szh:17g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g	Kal: 76 F: 3g Zs: 0g Szh:15g So:1,0g Tzs:0,1g C:0,0g Sült virsli(7-6-10) Kal:179 F:17g Zs:12g Szh: 0g So:0,2g Tzs:6,9g C:0,0g Paradicsomos káposzta(1) Kal:244 F: 7g Zs:10g Szh:24g So:1,1g Tzs:2,3g C:0,0g Kenyer t.k.(1) Kal:182 F: 6g Zs: 1g Szh:35g So:1,1g Tzs:0,4g C:0,0g	Kal:290 F:19g Zs:14g Szh:20g So:0,1g Tzs:1,8g C:0,0g Tejberizs kakaó szórattal(7) Kal:482 F:13g Zs:12g Szh:72g So:0,3g Tzs:6,3g C: 13g 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 Cuk
	886 30 0 121 1,5 12 16	889 38 22 112 1,1 8 0,0	882 45 24 117 3,7 5 0,0	681 32 23 74 3,5 10 0,0	838 34 27 109 0,4 8 13
u	Túrista szalámi zsemélével(7-6-10-3)	Körözött(7)	Csokis csiga*(1)	Tonhal krém (4-7-3-10)	Sonka(7-6-10)
	Kal:230 F:10g Zs:12g Szh:16g So:1,4g Tzs:4,9g Póréhagyma Kal: 4 F: 0g Zs: 0g Szh: 1g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g	Kal: 76 F: 5g Zs: 5g Szh: 2g So:0,2g Tzs:2,8g C:0,0g Kenyer t.k.(1) Kal:182 F: 6g Zs: 1g Szh:35g So:1,1g Tzs:0,4g C:0,0g	Kal:223 F: 3g Zs:11g Szh:27g So:0,1g Tzs:8,0g C: 12g Túrórudi(7) Kal:109 F: 2g Zs: 5g Szh:11g So:0,0g Tzs:4,6g C:0,0g	Kal:108 F: 5g Zs: 9g Szh: 0g So:0,0g Tzs:2,3g C:0,0g Diákrúd 50g(1-7) Kal:132 F: 4g Zs: 1g Szh:26g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g Paprika Kal: 8 F: 0g Zs: 0g Szh: 1g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g Banán Kal: 67 F: 1g Zs: 0g Szh:17g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g	Kal: 63 F: 9g Zs: 3g Szh: 0g So:0,8g Tzs:1,0g C:0,0g Vajas tk kenyér(7-1) Kal:210 F: 6g Zs: 4g Szh:35g So:1,1g Tzs:1,8g C:0,0g Kígyóborka Kal: 6 F: 1g 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 Cuk
	234 11 12 17 1,4 5 0,0	258 11 6 37 1,2 3 0,0	332 5 16 38 0,1 13 12	315 11 11 44 0,1 2 0,0	279 16 7 36 1,9 3 0,0

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) Rákféle (2) Tojás (3) Hal (4) Mogyoró (5) Szójabab (6) Tej (7) Dióféle (8) Zeller (9) Mustár (10) Szezám (11) S2-Szulfid (12) Csillagfűrt (13) Puhatestűek (14)

Élelmezésvezető: ...