



HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

Tej(7)

Kal:124 F: 6g Zs: 6g Szh: 9g So:0,1g Tzs:3,8g C:0,0g
Brios(1-7-3)
 Kal:153 F: 4g Zs: 4g Szh:26g So:0,3g Tzs:0,0g C:0,0g

Gyümölcs tea

Kal: 52 F: 0g Zs: 0g Szh:12g So:0,0g Tzs:0,0g C: 12g
Magyaros vajkrem(7)
 Kal:109 F: 0g Zs:12g Szh: 1g So:0,0g Tzs:7,8g C:0,5g
Kenyér t.k.(1)
 Kal: 32 F: 2g Zs: 1g Szh: 6g So:0,1g Tzs:0,0g C:0,0g
Uborka
 Kal: 3 F: 0g Zs: 0g Szh: 0g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g

Zöldtea

Kal: 84 F: 0g Zs: 0g Szh:20g So:0,0g Tzs:0,0g C: 20g
Kaliforniai paprika
 Kal: 14 F: 1g Zs: 0g Szh: 2g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g
Tejfölös melegszendvics(7-1)
 Kal:187 F: 8g Zs:15g Szh: 6g So:0,5g Tzs:9,6g C:0,0g
Kenyér t.k.(1)
 Kal: 26 F: 1g Zs: 0g Szh: 5g So:0,1g Tzs:0,0g C:0,0g
Füstölt sajt(7)
 Kal: 54 F: 4g Zs: 4g Szh: 0g So:0,4g Tzs:2,7g C:0,0g

Csipketea

Kal: 84 F: 0g Zs: 0g Szh:20g So:0,0g Tzs:0,0g C: 20g
Tukortojás(3)
 Kal:179 F: 5g Zs:17g Szh: 0g So:0,0g Tzs:1,9g C:0,0g
Kenyér t.k.(1)
 Kal:567 F: 0g Zs:60g Szh: 2g So:0,1g Tzs:0,0g C:0,0g
Paradicsom
 Kal: 7 F: 0g Zs: 0g Szh: 1g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g

Delma multivitamin(7)

Kal: 42 F: 0g Zs: 5g Szh: 0g So:0,6g Tzs:1,2g C:0,1g
Kifli t.k.(1-7)
 Kal:132 F: 4g Zs: 1g Szh:26g So:0,4g Tzs:0,0g C:0,0g
Vaníliás tej(7)
 Kal:197 F: 6g Zs: 6g Szh:19g So:0,1g Tzs:3,8g C: 18g

T

g

E

u

g

Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk
 277 10 9 35 0,4 4 0,0

Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk
 195 2 13 19 0,1 8 13

Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk
 364 13 19 33 0,9 12 20

Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk
 838 6 77 24 0,1 2 20

Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk
 372 10 12 45 1,1 5 18

Tarhonyaleves(1-3)

Kal:188 F: 4g Zs: 8g Szh:22g So:0,8g Tzs:0,1g C:0,8g
Bacsikai rizseshus(1-7-3-9-10)
 Kal:565 F:25g Zs:22g Szh:67g So:1,3g Tzs:0,0g C:0,2g
Ceklasalata *
 Kal: 30 F: 1g Zs: 0g Szh: 6g So:0,2g Tzs:0,0g C:0,0g

Gyümölcsle

Kal:100 F: 0g Zs: 0g Szh: 0g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g
Vagdaltszelet sertésből(3-1-7)
 Kal:386 F:11g Zs:32g Szh:11g So:2,1g Tzs: 11g C:0,0g
Franciasalata(3-10-7)
 Kal:153 F: 2g Zs: 9g Szh:15g So:3,0g Tzs:1,6g C:4,5g
Kenyér fehér(1)
 Kal:114 F: 4g Zs: 0g Szh:24g So:0,5g Tzs:0,0g C:0,0g
Banan
 Kal:189 F: 2g Zs: 0g Szh:44g So:0,0g Tzs:0,0g C: 44g

Gyümölcsleves(7-1)

Kal: 87 F: 1g Zs: 2g Szh:16g So:0,0g Tzs:1,3g C: 11g
Csirkemajorkolt
 Kal:233 F:20g Zs:13g Szh: 7g So:0,7g Tzs:1,4g C:0,5g
Főtt burgonya
 Kal:275 F: 6g Zs: 5g Szh:47g So:0,7g Tzs:0,0g C:0,0g
Uborkasalata
 Kal: 30 F: 1g Zs: 0g Szh: 6g So:0,7g Tzs:0,0g C:5,1g

Kerteszleves(9-1-3)

Kal:143 F: 4g Zs: 5g Szh:18g So:0,9g Tzs:0,0g C:1,3g
Sült csirkecomb
 Kal:352 F:42g Zs:15g Szh: 8g So:0,9g Tzs:2,6g C:0,0g
Parolt mexikói vegyeszöldség(7)
 Kal:215 F:12g Zs: 4g Szh:32g So:0,5g Tzs:1,7g C:0,0g
Főtt rizs
 Kal: 33 F: 1g Zs: 0g Szh: 8g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g

Babaleves tejfólos(1)

Kal:408 F:20g Zs:10g Szh:57g So:2,8g Tzs:0,0g C:0,0g
Bukta db
 Kal: 0 F: 0g Zs: 0g Szh: 0g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g
Kenyér fehér(1)
 Kal:102 F: 3g Zs: 0g Szh:22g So:0,5g Tzs:0,0g C:0,0g

Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk
 783 30 0 95 2,4 0 1,0

Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk
 942 19 42 93 5,6 12 48

Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk
 625 28 20 75 2,2 3 17

Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk
 743 59 25 66 2,3 4 1,3

Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk
 510 23 10 79 3,4 0 0,0

Párizsi(7-6-10)

Kal: 42 F: 2g Zs: 4g Szh: 0g So:0,5g Tzs:0,8g C:0,0g
Zsemle t.k.(1)
 Kal:150 F: 5g Zs: 1g Szh:30g So:0,5g Tzs:0,0g C:0,0g
Mustár
 Kal: 16 F: 1g Zs: 1g Szh: 1g So:0,3g Tzs:0,0g C:0,0g
Tv paprika
 Kal: 5 F: 0g Zs: 0g Szh: 1g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g

Túrókrém(7)

Kal: 51 F: 5g Zs: 3g Szh: 1g So:0,4g Tzs:1,5g C:0,0g
Kifli t.k.(1-7)
 Kal:132 F: 4g Zs: 1g Szh:26g So:0,4g Tzs:0,0g C:0,0g

Fekete retek

Kal: 10 F: 0g Zs: 0g Szh: 2g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g
Zsemle(1)
 Kal:148 F: 4g Zs: 1g Szh:30g So:0,5g Tzs:0,0g C:0,0g
Ráma margarin(7)
 Kal: 62 F: 0g Zs: 7g Szh: 0g So:0,0g Tzs:3,3g C:0,0g

Kakaos kifli(1-7-3)

Kal:167 F: 4g Zs: 4g Szh:27g So:0,4g Tzs:0,0g C:0,0g
Korte
 Kal: 78 F: 1g Zs: 0g Szh:18g So:0,0g Tzs:0,0g C: 18g

Zala felvágott(7-6-10)

Kal: 86 F: 5g Zs: 7g Szh: 0g So:0,7g Tzs:2,5g C:0,0g
Sajtkrem(7)
 Kal: 38 F: 3g Zs: 3g Szh: 0g So:0,0g Tzs:1,8g C:0,0g
Tv paprika
 Kal: 5 F: 0g Zs: 0g Szh: 1g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g
Uborka
 Kal: 3 F: 0g Zs: 0g Szh: 0g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g
Paradicsom
 Kal: 7 F: 0g Zs: 0g Szh: 1g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g

Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk
 213 8 5 32 1,3 1 0,0

Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk
 183 9 4 27 0,7 2 0,0

Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk
 220 5 8 32 0,6 3 0,0

Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk
 245 5 4 45 0,4 0 18

Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk
 138 9 10 3 0,8 4 0,0

Eteleink 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) Rákfélé(2) Tojás(3) Hal(4) Mogyoró(5) Szójabab(6) Tej(7) Diófélé(8) Zeller(9) Mustár(10) Szezám(11) SO₂-Szulfid(12) Csillagfű(13) Puhatestűek(14)

Élelmezésvezető: *Léda László*

Diétás étkeztetést igény szerint biztosítunk !

Császár László