



## 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

## Gyümölcsstea

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

## Füstöltcsaj(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

## Tukortojas(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

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

## Bacska 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

## Vagdaltzelet sertésbol(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

## Csirkemajporkolt

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 vegyeszölds(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

E

g

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

U

g

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

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

Élelmiszer-vezető: Lelkei Péter

Diétás étkeztetést igény szerint biztosítunk !

Csemege