



HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

T	Karamellastej(7) Kal:165 F: 6g Zs: 6g Szh:19g So:0,1g Tzs:3,8g C: 10g Zöldfűszeres sajtkrém(7) Kal: 30 F: 2g Zs: 1g Szh: 2g So:0,2g Tzs:0,7g C:0,0g Kenyér t.k.(1) Kal: 93 F: 7g Zs: 4g Szh: 8g So:0,1g Tzs:1,8g C:0,0g							Csipketea Kal: 84 F: 0g Zs: 0g Szh:20g So:0,0g Tzs:0,0g C: 20g Halas szendvics (4-1-3-10) Kal:143 F: 7g Zs: 7g Szh:12g So:0,3g Tzs:1,2g C:0,4g							Kakao(7) Kal:217 F: 6g Zs: 6g Szh:31g So:0,1g Tzs:4,2g C: 23g Majkrém 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 Tv paprika Kal: 5 F: 0g Zs: 0g Szh: 1g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g							Gyümölcs tea Kal: 52 F: 0g Zs: 0g Szh:12g So:0,0g Tzs:0,0g C: 12g Tojáskrém(3) Kal:133 F: 6g Zs:12g Szh: 1g So:0,1g Tzs:5,2g C:0,0g Kenyér t.k.(1) Kal:382 F: 1g Zs:42g Szh: 2g So:0,1g Tzs: 20g C:0,0g							Tej(7) Kal:124 F: 6g Zs: 6g Szh: 9g So:0,1g Tzs:3,8g C:0,0g Trappistasajt(7) Kal: 66 F: 5g Zs: 5g Szh: 0g So:0,4g Tzs:3,2g C:0,0g Ráma margarin(7) Kal: 62 F: 0g Zs: 7g Szh: 0g So:0,0g Tzs:3,3g C:0,0g Kenyér fehér(1) Kal:474 F: 3g Zs:42g Szh:22g So:0,5g Tzs: 20g C:0,0g Pritamin paprika Kal: 14 F: 1g Zs: 0g Szh: 2g 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							
		288	15	11	29	0,4	6	10	228	7	7	32	0,3	1	21	324	10	6	53	0,6	4	23	567	6	54	15	0,1	25	12	740	15	60	34	1,0	30	0,0
E	Egri húsleves(1-3-9) Kal:169 F:16g Zs: 5g Szh:13g So:0,7g Tzs:0,1g C:1,2g Sult virsli(7-6-10) Kal: 92 F: 3g Zs: 9g Szh: 0g So:0,4g Tzs:0,0g C:0,0g Brokkoli fozelek(1-7) Kal:231 F: 9g Zs:13g Szh:18g So:1,9g Tzs:4,3g C:0,0g Kenyér fehér(1) Kal:182 F: 5g Zs: 8g Szh:24g So:0,5g Tzs:4,8g C:0,0g Trappistasajt(7) Kal: 66 F: 5g Zs: 5g Szh: 0g So:0,4g Tzs:3,2g C:0,0g							Zoldborsoleves cs.májjal(9-1-7-3-10) Kal:203 F: 9g Zs: 9g Szh:19g So:0,7g Tzs:0,3g C:1,2g Kolozsvári rakott káposzta(7-6-10) Kal:299 F: 8g Zs:19g Szh:24g So:2,3g Tzs:3,1g C:0,4g Kenyér felbarna(1-7-3) Kal:129 F: 4g Zs: 0g Szh:27g So:0,8g Tzs:0,0g C:0,0g							Bakonyi betyárleves(9-7) Kal:215 F:17g Zs:13g Szh: 6g So:1,1g Tzs:3,0g C:0,2g Izes fánk(1-3-7) Kal:645 F:15g Zs:17g Szh:**g So:0,5g Tzs:3,2g C: 45g Kenyér t.k.(1) Kal:254 F: 0g Zs: 0g Szh: 2g So:0,1g Tzs:0,0g C:0,0g							Karfiolleves tejfólos(7-1-3-9-10) Kal:111 F: 4g Zs: 4g Szh:14g So:0,8g Tzs:2,4g C:0,0g Édes-savanyú csirkecomb(7-12) Kal:103 F: 1g Zs: 5g Szh:12g So:1,2g Tzs:0,0g C:0,9g Főtt rizs Kal: 33 F: 1g Zs: 0g Szh: 8g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g							Daragahuska-leves(9-1-3-7-10) Kal:200 F: 5g Zs: 9g Szh:22g So:0,9g Tzs:0,4g C:1,2g Racibab(1-7) Kal:307 F:23g Zs:14g Szh:23g So:0,7g Tzs:1,6g C:0,0g Kenyér t.k.(1) Kal:567 F: 0g Zs:60g Szh: 2g So:0,1g 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
		741	37	0	55	3,9	12	1,2	632	21	28	70	3,8	3	1,6	1114	32	30	109	1,7	6	45	247	6	9	34	2,0	2	0,9	1074	28	83	47	1,7	2	1,2
u	Zsemle(1) Kal:148 F: 4g Zs: 1g Szh:30g So:0,5g Tzs:0,0g C:0,0g Vajkrém(7) Kal: 78 F: 1g Zs: 8g Szh: 0g So:0,2g Tzs:3,9g C:0,0g Szilva Kal: 58 F: 1g Zs: 0g Szh:13g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g							Natur joghurt(7) Kal: 80 F: 9g Zs: 9g Szh: 9g So:0,4g Tzs:3,4g 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							Hazi sajtkrém(7) Kal: 64 F: 3g Zs: 6g Szh: 0g So:0,2g Tzs:3,3g C:0,0g Korpás kenyér(1) Kal: 93 F: 3g Zs: 0g Szh:19g So:0,5g Tzs:0,0g C:0,0g Uborka Kal: 3 F: 0g Zs: 0g Szh: 0g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g							Sonka /-szendvics(7-6-10) Kal: 31 F: 5g Zs: 1g Szh: 0g So:0,5g Tzs:0,5g C:0,0g Delma joghurtos(7) Kal: 43 F: 0g Zs: 5g Szh: 0g So:0,4g Tzs:1,2g C:0,1g Korpás kenyér(1) Kal: 93 F: 3g Zs: 0g Szh:19g So:0,5g Tzs:0,0g C:0,0g Paradicsom Kal: 7 F: 0g Zs: 0g Szh: 1g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g							Turorudi(7-6) Kal:109 F: 3g Zs: 6g Szh:12g So:0,0g Tzs:4,6g C: 38g Kifli t.k(1-7) Kal:132 F: 4g Zs: 1g Szh:26g So:0,4g 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
		284	6	9	44	0,7	4	0,0	247	13	13	37	0,7	3	0,0	160	6	6	20	0,7	3	0,0	175	8	6	20	1,4	2	0,1	241	7	7	37	0,4	5	38

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) Mogoró (5) Szójabab (6) Tej (7) Diófélé (8) Zeller (9) Mustár (10) Szezám (11) SO₂-Szulfid (12) Csillagfűrt (13) Puhatestűek (14)

Élelmiszervezető: *Lelanki Péter*

Diétás étkeztetést igény szerint biztosítunk !

Csicska