



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 Majkrem 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 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
	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 288 15 11 29 0,4 6 10	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 228 7 7 32 0,3 1 21	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 324 10 6 53 0,6 4 23	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 567 6 54 15 0,1 25 12	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 740 15 60 34 1,0 30 0,0
	Egri húsleves(1-3-9) Kal:169 F:16g Zs: 5g Szh:13g So:0,7g Tzs:0,1g C:1,2g Sült virsli(7-6-10) Kal: 92 F: 3g Zs: 9g Szh: 0g So:0,4g Tzs:0,0g C:0,0g Brokkoli főzelek(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	Zoldborsóleves 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:0,0g Főtt rizs Kal: 33 F: 1g Zs: 0g Szh: 8g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g	Daragaluska-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
E	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 741 37 0 55 3,9 12 1,2	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 632 21 28 70 3,8 3 1,6	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 1114 32 30 109 1,7 6 45	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 247 6 9 34 2,0 2 0,9	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 1074 28 83 47 1,7 2 1,2
	Zsemle(1) Kal:148 F: 4g Zs: 1g Szh:30g So:0,5g Tzs:0,0g C:0,0g Vajkrem(7) Kal: 78 F: 1g Zs: 8g Szh: 0g So:0,2g Tzs:3,9g C:0,0g Szálva 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
	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 284 6 9 44 0,7 4 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 247 13 13 37 0,7 3 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 160 6 6 20 0,7 3 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 175 8 6 20 1,4 2 0,1	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 241 7 7 37 0,4 5 38
U					

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) SO2-Szulfid (12) Csillagfűrt (13) Puhatestűek (14)

Élelmezésvezető: *Léonora Penge*

Diétás étkeztetést igény szerint biztosítunk !

Anna