



HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

T

Kenyér tk.(1-2-8)
Kal:150 F: 5g Zs: 1g Szh:32g So:0,8g Tzs:0,1g C:2,1g
Delma - joghurtos(2)
Kal: 27 F: 0g Zs: 3g Szh: 0g So:0,1g Tzs:0,9g C:0,0g
Uborka friss
Kal: 3 F: 0g Zs: 0g Szh: 0g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g
Tea gyümölcsös
Kal: 43 F: 0g Zs: 0g Szh:10g So:0,0g Tzs:0,0g C: 10g

Tej(2)
Kal: 88 F: 6g Zs: 3g Szh: 9g So:0,2g Tzs:1,8g C:0,9g
Fitness buci(1-2-3)
Kal:239 F: 6g Zs: 4g Szh:47g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g

Kenyér tk.(1-2-8)
Kal:150 F: 5g Zs: 1g Szh:32g So:0,8g Tzs:0,1g C:2,1g
Kakaó(1-2-3-4)
Kal: 85 F: 5g Zs: 2g Szh:11g So:0,2g Tzs:1,4g C:4,8g
Delma - joghurtos(2)
Kal: 27 F: 0g Zs: 3g Szh: 0g So:0,1g Tzs:0,9g C:0,0g
Retek
Kal: 4 F: 0g Zs: 0g Szh: 1g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g

Kukoricás kifli(1-2-3-7-8)
Kal: 98 F: 3g Zs: 1g Szh:13g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,1g
Tea gyümölcsös
Kal: 43 F: 0g Zs: 0g Szh:10g So:0,0g Tzs:0,0g C: 10g

Kifli - korpás(1-2)
Kal:151 F: 5g Zs: 0g Szh:31g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g
Gyümölcs joghurt(2)
Kal:121 F: 5g Zs: 3g Szh:18g So:0,2g Tzs:2,1g C: 13g

g

Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk
223	5	4	42	1,0	1	12

Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk
327	12	7	56	0,2	2	1,0

Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk
267	10	6	43	1,1	2	6,9

Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk
141	3	1	23	0,0	0	10

Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk
272	10	4	49	0,2	2	13

E

Karfiolleves tejfölös(1-4-10)
Kal:168 F: 3g Zs:11g Szh:14g So:0,4g Tzs:3,2g C:0,2g
Bolognai spagetti- sajttal(1-2-3-4-8-10)
Kal:540 F:29g Zs:21g Szh:56g So:0,6g Tzs:7,2g C:1,4g

Sertéshúsleves(1-4-10-3)
Kal:121 F: 2g Zs: 8g Szh:10g So:0,2g Tzs:1,0g C:0,2g
Főtt sertéshús
Kal:130 F:17g Zs: 6g Szh: 0g So:0,0g Tzs:2,3g C:0,0g
Burgonya féladag
Kal: 94 F: 3g Zs: 0g Szh:20g So:0,2g Tzs:0,0g C:0,0g
Sóskamártás(1-2)
Kal:207 F: 4g Zs:10g Szh:26g So:0,4g Tzs:2,9g C: 17g

Zöldborsóleves-zöldséges(1-4-10-2-3-8)
Kal:103 F: 3g Zs: 5g Szh:11g So:0,3g Tzs:0,6g C:0,1g
Kapros tejfölös csirkemell(2-1)
Kal:215 F:19g Zs:13g Szh: 5g So:0,3g Tzs:4,6g C:0,1g
Párolt rizs
Kal:359 F: 6g Zs:10g Szh:61g So:0,2g Tzs:1,1g C:0,4g

Olasz zöldségleves(1-4-10-2-3-8)
Kal:161 F: 3g Zs:10g Szh:15g So:0,3g Tzs:1,2g C:0,5g
Chilisbab(2-3-4-8-10)
Kal:502 F:29g Zs:15g Szh:60g So:0,8g Tzs:3,0g C:0,4g
Kenyér - magvas(1)
Kal:148 F: 5g Zs: 2g Szh:25g So:0,5g Tzs:0,0g C:0,3g

Savanyú tojásleves(3-1)
Kal:149 F: 4g Zs:12g Szh: 7g So:0,2g Tzs:2,1g C:0,0g
Rántott karfiol(1-11-3)
Kal:305 F: 7g Zs:16g Szh:31g So:0,9g Tzs:0,9g C:0,0g
Párolt zöldség féladag(4)
Kal: 30 F: 2g Zs: 0g Szh: 4g So:0,3g Tzs:0,0g C:0,0g
Kuskusz-féladag(1-2)
Kal:218 F: 4g Zs:10g Szh:26g So:0,1g Tzs:1,7g C:0,0g

g

Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk
708	32	0	70	1,0	10	1,6

Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk
553	25	24	57	0,8	6	17

Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk
677	28	28	76	0,8	6	0,6

Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk
810	38	27	100	1,6	4	1,3

Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk
702	17	39	67	1,5	5	0,0

U

Kifli-vajas(1-2)
Kal:128 F: 4g Zs: 1g Szh:28g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g
Túrórudi(2-7-8-9)
Kal:106 F: 3g Zs: 5g Szh:12g So:0,0g Tzs:4,3g C: 11g

Midi piskóta(9-10)
Kal:109 F: 2g Zs: 4g Szh:16g So:0,1g Tzs:0,0g C:0,0g
Vajkrém magyaros(2-10)
Kal: 98 F: 2g Zs: 6g Szh: 2g So:0,3g Tzs:4,2g C:0,0g
Császsármag(1-2-3)
Kal:150 F: 5g Zs: 3g Szh:24g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g
Uborka friss
Kal: 3 F: 0g Zs: 0g Szh: 0g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g

Tepertős pogácsa(1-2-3)
Kal:266 F: 7g Zs:13g Szh:30g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g

Kenyér tk.(1-2-8)
Kal:150 F: 5g Zs: 1g Szh:32g So:0,8g Tzs:0,1g C:2,1g
Párizsi - sertés(8)
Kal: 69 F: 3g Zs: 6g Szh: 1g So:0,6g Tzs:2,5g C:0,0g
Delma - joghurtos(2)
Kal: 27 F: 0g Zs: 3g Szh: 0g So:0,1g Tzs:0,9g C:0,0g
Uborka friss
Kal: 3 F: 0g Zs: 0g Szh: 0g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g

Mesefitt-keksz(1-3-7-9)
Kal:236 F: 5g Zs:10g Szh:30g So:0,3g Tzs:4,6g C:3,6g

g

Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk
234	7	6	40	0,0	4	11

Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk
360	10	14	42	0,4	4	0,0

Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk
266	7	13	30	0,0	0	0,0

Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk
249	8	10	33	1,5	3	2,1

Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk
236	5	10	30	0,3	5	3,6

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) ; Tej (2) ; Tojás (3) Zeller (4) Szezám (5) Hal (6) Mogoró (7) Búz (8) Dióféle (9) ; Mustár (10) ; SO2-Szulfid (11) ; Rákféle (12) ; Csillagfűrt (13) ; Puhatestűek (14)

Élelmezésvezető:..... Diétás étkeztetést igény szerint biztosítunk !