



HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

T

Tea gyümölcsös

Kal: 43 F: 0g Zs: 0g Szh: 10g So: 0,0g Tzs: 0,0g C: 10g

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

Kenyér tk.(1-2-8)

Kal: 150 F: 5g Zs: 1g Szh: 32g So: 0,8g Tzs: 0,1g C: 2,1g

Uborka friss

Kal: 3 F: 0g Zs: 0g Szh: 0g So: 0,0g Tzs: 0,0g C: 0,0g

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

Kakaó(1-2-3-4)

Kal: 85 F: 5g Zs: 2g Szh: 11g So: 0,2g Tzs: 1,4g C: 4,8g

Fatörzs kifli(1-2)

Kal: 226 F: 6g Zs: 4g Szh: 40g 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

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

Paprika tv

Kal: 5 F: 0g Zs: 0g Szh: 1g 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

Ötmagvas baguett(1-2-3-5-7-8)

Kal: 198 F: 6g Zs: 1g Szh: 36g So: 0,1g Tzs: 0,0g C: 0,1g

g

Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk
292 8 10 43 1,5 3 12Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk
327 12 7 56 0,2 2 1,0Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk
311 11 6 51 0,2 1 4,8Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk
225 5 4 43 1,0 1 12Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk
319 11 5 54 0,3 2 13

E

Sósakrémeleves(2-1)

Kal: 211 F: 3g Zs: 13g Szh: 21g So: 0,2g Tzs: 2,7g C: 12g

Párizsi csirkemell(1-3)

Kal: 419 F: 23g Zs: 30g Szh: 15g So: 0,3g Tzs: 1,7g C: 0,0g

Bulgur(1)

Kal: 281 F: 8g Zs: 5g Szh: 48g So: 0,2g Tzs: 0,6g C: 0,0g

Cékla savanyúság

Kal: 16 F: 1g Zs: 0g Szh: 3g So: 0,1g Tzs: 0,0g C: 0,0g

Tarhonyaleves burgonyával(1-4-10-2-3-8)

Kal: 168 F: 4g Zs: 6g Szh: 24g So: 0,4g Tzs: 0,8g C: 0,3g

Zöldborsófőzelék(1)

Kal: 267 F: 12g Zs: 9g Szh: 35g So: 0,3g Tzs: 2,6g C: 5,2g

Dino nuggets(1-2-3)

Kal: 186 F: 8g Zs: 11g Szh: 15g So: 0,7g Tzs: 1,7g C: 0,0g

Kenyér - főzelékhez(1)

Kal: 129 F: 5g Zs: 2g Szh: 25g So: 0,5g Tzs: 0,0g C: 0,0g

Palóclevés(10-4)

Kal: 306 F: 17g Zs: 17g Szh: 21g So: 0,4g Tzs: 5,1g

Túrógombóc mir.(1-2-3-11)

Kal: 604 F: 31g Zs: 27g Szh: 53g So: 1,6g Tzs: 0,3g C: 0,0g

Kenyér-húsosleveshez(1)

Kal: 155 F: 6g Zs: 2g Szh: 30g So: 0,6g Tzs: 0,0g C: 0,0g

Köményes rántottleves(1-4-10)

Kal: 169 F: 2g Zs: 11g Szh: 14g So: 0,2g Tzs: 1,5g C: 0,2g

Pirított zsemlekocka(1)

Kal: 49 F: 2g Zs: 0g Szh: 10g So: 0,0g Tzs: 0,0g C: 0,2g

Rakottburgonya kolbászzal(1-4-10-3)

Kal: 585 F: 20g Zs: 35g Szh: 69g So: 1,5g Tzs: 10g

Csemege uborka

Kal: 6 F: 1g Zs: 0g Szh: 1g So: 0,0g Tzs: 0,0g C: 0,0g

Tejszínes meggyleves(2)

Kal: 133 F: 1g Zs: 3g Szh: 24g So: 0,3g Tzs: 1,5g C: 18g

Káposztás kocka(1)

Kal: 483 F: 10g Zs: 24g Szh: 55g So: 0,6g Tzs: 3,0g C: 1,3g

Alma

Kal: 50 F: 1g Zs: 1g Szh: 11g So: 0,0g Tzs: 0,0g C: 0,0g

g

Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk
927 34 0 87 0,9 5 12Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk
750 28 27 99 1,9 5 5,5Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk
1064 54 46 104 2,6 5 0,2Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk
808 24 46 94 1,7 11 0,5Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk
666 11 28 90 0,9 5 20

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

Zsemle vizes(1)

Kal: 128 F: 3g Zs: 1g Szh: 28g So: 0,0g Tzs: 0,0g 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

Sajtos percc(1-2-3)

Kal: 239 F: 5g Zs: 12g Szh: 27g So: 1g Tzs: 0,0g C: 0,0g

Meggys croissant(1-2-3)

Kal: 79 F: 2g Zs: 1g Szh: 12g So: 0,0g Tzs: 0,0g C: 0,0g

Meseftt-lekksz(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 11Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk
158 3 4 29 0,2 1 0,0Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk
239 5 12 27 0,1 0 0,0Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk
79 2 1 12 0,0 0 0,0Kcal 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) Moggyoró (7) Szója (8) Dióféle (9) ;Mustár (10) ;SO2-Szulfid (11) ;Rákféle (12) ;Csillagfűrt (13) ;Puhatestűek (14)

Élelmiszervezető:.....

Diétás étkeztetést igény szerint biztosítunk !

.....