



HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

T	<p>Kenőmájás(2-8-10) Kal: 84 F: 3g Zs: 8g Szh: 0g So: 0,4g Tzs: 1,9g C: 0,0g</p> <p>Teljeskiőrlésű kenyér(1) Kal: 148 F: 6g Zs: 1g Szh: 28g So: 0,8g Tzs: 0,0g C: 0,0g</p> <p>Retek Kal: 4 F: 0g Zs: 0g Szh: 1g So: 0,0g Tzs: 0,0g C: 0,0g</p>	<p>Császárszemle(1-2) Kal: 148 F: 5g Zs: 4g Szh: 23g So: 0,7g Tzs: 0,0g C: 0,0g</p> <p>Bords eve cs.só(1-2) Kal: 37 F: 0g Zs: 12g Szh: 0g So: 0,1g Tzs: 2,9g C: 0,0g</p> <p>Uborka Kal: 3 F: 0g Zs: 0g Szh: 0g So: 0,0g Tzs: 0,0g C: 0,0g</p>	<p>Párizsi(2-8-10) Kal: 53 F: 3g Zs: 5g Szh: 0g So: 0,5g Tzs: 1,0g C: 0,0g</p> <p>Liga(2) Kal: 22 F: 0g Zs: 0g Szh: 0g So: 0,1g Tzs: 0,0g C: 0,0g</p> <p>Rozsos kenyér(1-8) Kal: 117 F: 4g Zs: 0g Szh: 24g So: 0,8g Tzs: 0,0g C: 0,0g</p> <p>Paradicsom Kal: 7 F: 0g Zs: 0g Szh: 1g So: 0,0g Tzs: 0,0g C: 1,2g</p>	<p>Bécsi felvágott Kal: 0 F: 0g Zs: 0g Szh: 0g So: 0,0g Tzs: 0,0g C: 0,0g</p> <p>Liga(2) Kal: 22 F: 0g Zs: 0g Szh: 0g So: 0,1g Tzs: 0,0g C: 0,0g</p> <p>Teljeskiőrlésű kenyér(1) Kal: 148 F: 6g Zs: 1g Szh: 28g So: 0,8g Tzs: 0,0g C: 0,0g</p>	<p>Zsemle 50gr(1) Kal: 149 F: 4g Zs: 1g Szh: 30g So: 0,6g Tzs: 0,3g C: 0,0g</p> <p>Sajtkrem(2) Kal: 65 F: 4g Zs: 10g Szh: 0g So: 0,2g Tzs: 3,7g C: 0,0g</p> <p>Tu paprika Kal: 5 F: 0g Zs: 0g Szh: 1g So: 0,0g Tzs: 0,0g C: 0,0g</p>																																																																					
	<p>g</p> <table border="1"> <tr> <th>Kcal</th> <th>F</th> <th>Zs</th> <th>Sz</th> <th>Só</th> <th>T.zs</th> <th>Cuk</th> </tr> <tr> <td>236</td> <td>10</td> <td>9</td> <td>28</td> <td>1,2</td> <td>2</td> <td>0,0</td> </tr> </table>	Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk	236	10	9	28	1,2	2	0,0	<p>g</p> <table border="1"> <tr> <th>Kcal</th> <th>F</th> <th>Zs</th> <th>Sz</th> <th>Só</th> <th>T.zs</th> <th>Cuk</th> </tr> <tr> <td>188</td> <td>5</td> <td>16</td> <td>24</td> <td>0,8</td> <td>3</td> <td>0,0</td> </tr> </table>	Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk	188	5	16	24	0,8	3	0,0	<p>g</p> <table border="1"> <tr> <th>Kcal</th> <th>F</th> <th>Zs</th> <th>Sz</th> <th>Só</th> <th>T.zs</th> <th>Cuk</th> </tr> <tr> <td>199</td> <td>7</td> <td>5</td> <td>25</td> <td>1,4</td> <td>1</td> <td>1,2</td> </tr> </table>	Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk	199	7	5	25	1,4	1	1,2	<p>g</p> <table border="1"> <tr> <th>Kcal</th> <th>F</th> <th>Zs</th> <th>Sz</th> <th>Só</th> <th>T.zs</th> <th>Cuk</th> </tr> <tr> <td>170</td> <td>6</td> <td>1</td> <td>28</td> <td>0,8</td> <td>0</td> <td>0,0</td> </tr> </table>	Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk	170	6	1	28	0,8	0	0,0	<p>g</p> <table border="1"> <tr> <th>Kcal</th> <th>F</th> <th>Zs</th> <th>Sz</th> <th>Só</th> <th>T.zs</th> <th>Cuk</th> </tr> <tr> <td>219</td> <td>8</td> <td>10</td> <td>31</td> <td>0,8</td> <td>4</td> <td>0,0</td> </tr> </table>	Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk	219	8	10	31	0,8	4
Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk																																																																				
236	10	9	28	1,2	2	0,0																																																																				
Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk																																																																				
188	5	16	24	0,8	3	0,0																																																																				
Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk																																																																				
199	7	5	25	1,4	1	1,2																																																																				
Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk																																																																				
170	6	1	28	0,8	0	0,0																																																																				
Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk																																																																				
219	8	10	31	0,8	4	0,0																																																																				
E	<p>Palócleves(1-4-2-10) Kal: 239 F: 18g Zs: 13g Szh: 16g So: 0,2g Tzs: 3,8g</p> <p>Daras metelt(1-3) Kal: 543 F: 11g Zs: 14g Szh: **g So: 1,1g Tzs: 0,6g C: 44g</p> <p>Lekvár tésztára Kal: 37 F: 0g Zs: 0g Szh: 9g So: 0,0g Tzs: 0,0g C: 8,8g</p> <p>Porcukorszórat Kal: 61 F: 0g Zs: 0g Szh: 15g So: 0,0g Tzs: 0,0g C: 15g</p> <p>Kenyér ebédhez(1) Kal: 89 F: 4g Zs: 1g Szh: 17g So: 0,5g Tzs: 0,0g C: 0,0g</p>	<p>Csontleves(4) Kal: 30 F: 1g Zs: 0g Szh: 6g So: 0,1g Tzs: 0,0g C: 2,4g</p> <p>Tavaszi csirkemellragu(4-1) Kal: 216 F: 24g Zs: 7g Szh: 4g So: 0,0g Tzs: 0,3g C: 0,1g</p> <p>Jázmín rizs Kal: 9 F: 0g Zs: 2g Szh: 2g So: 0,0g Tzs: 0,0g C: 0,0g</p>	<p>Tavaszi leves(4-1) Kal: 41 F: 2g Zs: 1g Szh: 8g So: 0,1g Tzs: 0,0g C: 2,5g</p> <p>Paradicsomos burg.főzelék(1-4) Kal: 220 F: 4g Zs: 7g Szh: 39g So: 0,5g Tzs: 0,1g C: 2,2g</p> <p>Vagdalt szelet(3-1) Kal: 212 F: 18g Zs: 23g Szh: 4g So: 0,4g Tzs: 0,6g C: 0,8g</p> <p>Kenyér ebédhez(1) Kal: 89 F: 4g Zs: 1g Szh: 17g So: 0,5g Tzs: 0,0g C: 0,0g</p>	<p>Gombaleves zöldséges(1-4) Kal: 46 F: 4g Zs: 3g Szh: 6g So: 0,1g Tzs: 0,0g C: 1,5g</p> <p>Temesvári tokany Kal: 131 F: 14g Zs: 5g Szh: 2g So: 0,0g Tzs: 0,2g C: 0,0g</p> <p>Orsótészta(1-3) Kal: 73 F: 2g Zs: 3g Szh: 15g So: 1,0g Tzs: 0,2g C: 0,0g</p>	<p>Tarhonyaleves(1-3-4) Kal: 138 F: 4g Zs: 1g Szh: 26g So: 0,6g Tzs: 0,1g C: 2,2g</p> <p>Petrezselymes burgonya Kal: 318 F: 6g Zs: 5g Szh: 56g So: 1,0g Tzs: 0,1g C: 0,0g</p> <p>Panírozott halrúd (6) Kal: 219 F: 13g Zs: 10g Szh: 14g So: 0,0g Tzs: 2,5g</p> <p>Tartar martas(3-10) Kal: 134 F: 1g Zs: 12g Szh: 3g So: 0,1g Tzs: 1,5g C: 1,6g</p>																																																																					
	<p>g</p> <table border="1"> <tr> <th>Kcal</th> <th>F</th> <th>Zs</th> <th>Sz</th> <th>Só</th> <th>T.zs</th> <th>Cuk</th> </tr> <tr> <td>969</td> <td>34</td> <td>0</td> <td>175</td> <td>1,8</td> <td>4</td> <td>70</td> </tr> </table>	Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk	969	34	0	175	1,8	4	70	<p>g</p> <table border="1"> <tr> <th>Kcal</th> <th>F</th> <th>Zs</th> <th>Sz</th> <th>Só</th> <th>T.zs</th> <th>Cuk</th> </tr> <tr> <td>255</td> <td>25</td> <td>9</td> <td>11</td> <td>0,1</td> <td>0</td> <td>2,5</td> </tr> </table>	Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk	255	25	9	11	0,1	0	2,5	<p>g</p> <table border="1"> <tr> <th>Kcal</th> <th>F</th> <th>Zs</th> <th>Sz</th> <th>Só</th> <th>T.zs</th> <th>Cuk</th> </tr> <tr> <td>562</td> <td>28</td> <td>32</td> <td>67</td> <td>1,5</td> <td>1</td> <td>5,5</td> </tr> </table>	Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk	562	28	32	67	1,5	1	5,5	<p>g</p> <table border="1"> <tr> <th>Kcal</th> <th>F</th> <th>Zs</th> <th>Sz</th> <th>Só</th> <th>T.zs</th> <th>Cuk</th> </tr> <tr> <td>249</td> <td>20</td> <td>11</td> <td>23</td> <td>1,1</td> <td>0</td> <td>1,5</td> </tr> </table>	Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk	249	20	11	23	1,1	0	1,5	<p>g</p> <table border="1"> <tr> <th>Kcal</th> <th>F</th> <th>Zs</th> <th>Sz</th> <th>Só</th> <th>T.zs</th> <th>Cuk</th> </tr> <tr> <td>808</td> <td>23</td> <td>28</td> <td>100</td> <td>1,7</td> <td>4</td> <td>3,8</td> </tr> </table>	Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk	808	23	28	100	1,7	4
Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk																																																																				
969	34	0	175	1,8	4	70																																																																				
Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk																																																																				
255	25	9	11	0,1	0	2,5																																																																				
Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk																																																																				
562	28	32	67	1,5	1	5,5																																																																				
Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk																																																																				
249	20	11	23	1,1	0	1,5																																																																				
Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk																																																																				
808	23	28	100	1,7	4	3,8																																																																				
U	<p>Jó reggelt keksz(1-2-3-7-9) Kal: 780 F: 13g Zs: 36g Szh: 97g So: 0,0g Tzs: 0,0g</p>	<p>Hami rúd(1-2-5) Kal: 268 F: 10g Zs: 1g Szh: 36g So: 0,0g Tzs: 0,0g C: 0,0g</p> <p>Minidzsem(1) Kal: 65 F: 0g Zs: 0g Szh: 16g So: 0,0g Tzs: 0,0g C: 0,0g</p>	<p>Bagett(1) Kal: 25 F: 11g Zs: 1g Szh: 48g So: 0,0g Tzs: 0,0g C: 0,0g</p> <p>Túrórudi(2) Kal: 85 F: 6g Zs: 3g Szh: 8g So: 0,0g Tzs: 4,6g C: 0,0g</p>	<p>Croason(1-2-3) Kal: 221 F: 7g Zs: 6g Szh: 56g So: 1,2g Tzs: 0,0g C: 0,0g</p>	<p>Almás párna(1-2-3) Kal: 188 F: 4g Zs: 3g Szh: 38g So: 0,6g Tzs: 0,0g C: 0,0g</p>																																																																					
	<p>g</p> <table border="1"> <tr> <th>Kcal</th> <th>F</th> <th>Zs</th> <th>Sz</th> <th>Só</th> <th>T.zs</th> <th>Cuk</th> </tr> <tr> <td>780</td> <td>13</td> <td>36</td> <td>97</td> <td>0,0</td> <td>0</td> <td>0,0</td> </tr> </table>	Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk	780	13	36	97	0,0	0	0,0	<p>g</p> <table border="1"> <tr> <th>Kcal</th> <th>F</th> <th>Zs</th> <th>Sz</th> <th>Só</th> <th>T.zs</th> <th>Cuk</th> </tr> <tr> <td>333</td> <td>10</td> <td>1</td> <td>51</td> <td>0,0</td> <td>0</td> <td>0,0</td> </tr> </table>	Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk	333	10	1	51	0,0	0	0,0	<p>g</p> <table border="1"> <tr> <th>Kcal</th> <th>F</th> <th>Zs</th> <th>Sz</th> <th>Só</th> <th>T.zs</th> <th>Cuk</th> </tr> <tr> <td>110</td> <td>17</td> <td>4</td> <td>56</td> <td>0,0</td> <td>5</td> <td>0,0</td> </tr> </table>	Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk	110	17	4	56	0,0	5	0,0	<p>g</p> <table border="1"> <tr> <th>Kcal</th> <th>F</th> <th>Zs</th> <th>Sz</th> <th>Só</th> <th>T.zs</th> <th>Cuk</th> </tr> <tr> <td>221</td> <td>7</td> <td>6</td> <td>56</td> <td>1,2</td> <td>0</td> <td>0,0</td> </tr> </table>	Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk	221	7	6	56	1,2	0	0,0	<p>g</p> <table border="1"> <tr> <th>Kcal</th> <th>F</th> <th>Zs</th> <th>Sz</th> <th>Só</th> <th>T.zs</th> <th>Cuk</th> </tr> <tr> <td>188</td> <td>4</td> <td>3</td> <td>38</td> <td>0,6</td> <td>0</td> <td>0,0</td> </tr> </table>	Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk	188	4	3	38	0,6	0
Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk																																																																				
780	13	36	97	0,0	0	0,0																																																																				
Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk																																																																				
333	10	1	51	0,0	0	0,0																																																																				
Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk																																																																				
110	17	4	56	0,0	5	0,0																																																																				
Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk																																																																				
221	7	6	56	1,2	0	0,0																																																																				
Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk																																																																				
188	4	3	38	0,6	0	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) ; Tej (2) ; Tojás (3) ; Zeller (4) ; Szezám (5) ; Hal (6) ; Mogyoró (7) ; Szója (8) ; Dióféle (9) ; Mustár (10) ; SO2-Szulfid (11) ; Rákféle (12) ; Csillagfűrt (13) ; Puhatestűek (14)

Élelmezésvezető: Diétás étkeztetést igény szerint biztosítunk !