



HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

T

Tej(2)

Kal: 75 F: 5g Zs: 2g Szh: 8g So:0,2g Tzs:1,2g C:0,0g

Sajt-ementali(2)

Kal: 45 F: 4g Zs: 1g Szh: 0g So:0,5g Tzs:2,0g C:0,0g

Graham buci(1)

Kal:272 F:10g Zs: 1g Szh:54g So:0,8g 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

Delma light

Kal: 18 F: 0g Zs: 2g Szh: 0g So:0,1g Tzs:0,0g C:0,0g

Tejeskávé(2)

Kal: 94 F: 4g Zs: 2g Szh:16g So:0,1g Tzs:0,8g C: 10g

Párizsi - sertés

Kal: 64 F: 4g Zs: 5g Szh: 0g So:0,7g Tzs:0,9g C:0,0g

Delma light

Kal: 27 F: 0g Zs: 3g Szh: 0g So:0,1g Tzs:0,0g C:0,0g

Kenyér-t.k.(1-2-8)

Kal:196 F: 4g Zs: 3g Szh:37g So:1,2g Tzs:0,2g C:0,6g

Tej(2)

Kal: 75 F: 5g Zs: 2g Szh: 8g So:0,2g Tzs:1,2g C:0,0g

Főtt tojás(3)

Kal: 68 F: 5g Zs: 5g Szh: 0g So:0,0g Tzs:1,9g C:0,0g

Delma light

Kal: 27 F: 0g Zs: 3g Szh: 0g So:0,1g Tzs:0,0g C:0,0g

Kenyér-t.k.(1-2-8)

Kal:196 F: 4g Zs: 3g Szh:37g So:1,2g Tzs:0,2g C:0,6g

Uborka friss

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

Kakaó(2)

Kal:118 F: 7g Zs: 3g Szh:15g So:0,2g Tzs:1,7g C:4,0g

Delma light

Kal: 27 F: 0g Zs: 3g Szh: 0g So:0,1g Tzs:0,0g C:0,0g

Kalács - fonott(1-2-3)

Kal:362 F:12g Zs: 3g Szh:70g So:1,3g Tzs:0,0g C:0,0g

Tea-mézés

Kal: 42 F: 0g Zs: 0g Szh:10g So:0,0g Tzs:0,0g C: 15g

Főtt rudacska

Kal:178 F: 8g Zs:16g Szh: 0g So:1,4g Tzs:5,0g C:0,0g

Kenyér-t.k.(1-2-8)

Kal:196 F: 4g Zs: 3g Szh:37g So:1,2g Tzs:0,2g C:0,6g

Zöldség

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

g

Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk

412 19 7 63 1,5 3 0,0

Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk

381 11 13 53 2,1 2 11

Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk

369 15 13 46 1,4 3 0,6

Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk

507 19 9 85 1,6 2 4,0

Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk

421 13 19 48 2,5 5 16

E

Zöldségleves(4)

Kal: 69 F: 2g Zs: 2g Szh: 6g So:1,1g Tzs:0,3g C:0,1g

Csikós tokány(2-1)

Kal:273 F:19g Zs:19g Szh: 5g So:1,9g Tzs:5,7g C:0,0g

Tésztaköret(1)

Kal:335 F:11g Zs: 7g Szh:56g So:0,7g Tzs:1,2g C:1,8g

Karalábéleves tejfölös(2-1)

Kal:169 F: 4g Zs: 9g Szh:16g So:3,0g Tzs:3,5g C:0,1g

Sült csirkecombfilé(2)

Kal:119 F:17g Zs: 5g Szh: 1g So:2,5g Tzs:1,0g C:0,0g

Főtt burgonya

Kal:199 F: 3g Zs: 0g Szh:33g So:0,7g Tzs:0,0g C:0,0g

Csemege uborka

Kal: 8 F: 1g Zs: 0g Szh: 1g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g

Hamis gulyásleves(1-3-4)

Kal:187 F: 4g Zs: 8g Szh:18g So:0,9g Tzs:0,9g C:0,3g

Golyósfasírt

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

Paradicsomos káposzta(1)

Kal:251 F: 4g Zs: 8g Szh:38g So:1,4g Tzs:0,8g C: 23g

Hideg erdei gyümölcsleves

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

Rántott borda(1-3)

Kal:355 F:20g Zs:17g Szh:29g So:1,9g Tzs:3,5g C:0,0g

Kukoricás rizs

Kal:337 F: 6g Zs: 9g Szh:57g So:1,0g Tzs:0,8g C:0,0g

Jókai bableves(8-1-2)

Kal:523 F:22g Zs:32g Szh:34g So:2,5g Tzs:4,8g C:0,1g

Lekvárosbukta(1-2-3)

Kal:230 F: 8g Zs: 1g Szh:50g So:0,7g Tzs:0,0g C:0,0g

u

Vajkrém natur(2)

Kal:117 F: 1g Zs:12g Szh: 1g So:0,4g Tzs:5,8g C:0,0g

Kenyér-t.k.(1-2-8)

Kal:196 F: 4g Zs: 3g Szh:37g So:1,2g Tzs:0,2g C:0,6g

Paprika tv

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

Körözött tehétúróból(2)

Kal:102 F: 5g Zs: 8g Szh: 2g So:0,2g Tzs:3,0g C:0,0g

Graham buci(1)

Kal:272 F:10g Zs: 1g Szh:54g So:0,8g 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

Kockasajt natur(2)

Kal: 35 F: 2g Zs: 3g Szh: 1g So:0,2g Tzs:1,7g C:0,0g

Kifli-tönkölyös(1-2)

Kal:155 F:12g Zs:15g Szh:22g So:0,5g Tzs:0,0g C:0,0g

Bécsi felvágott(2-8-10)

Kal: 89 F: 4g Zs: 8g Szh: 1g So:0,6g Tzs:2,6g C:0,0g

Delma light

Kal: 27 F: 0g Zs: 3g Szh: 0g So:0,1g Tzs:0,0g C:0,0g

Kenyér-t.k.(1-2-8)

Kal:196 F: 4g Zs: 3g Szh:37g So:1,2g Tzs:0,2g C:0,6g

Paprika piritamin

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

Gyümölcs joghurt(2)

Kal:105 F: 3g Zs: 3g Szh:16g So:0,1g Tzs:1,8g C: 15g

Kifli - korpás(1-2)

Kal:151 F: 5g Zs: 0g Szh:31g So:0,5g Tzs:0,0g C:0,0g

g

Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk

318 5 15 38 1,5 6 0,6

Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk

377 15 9 56 1,0 3 0,0

Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk

190 14 18 23 0,7 2 0,0

Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk

318 9 13 39 1,9 3 0,6

Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk

256 8 3 47 0,6 2 15

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) Borsó (8) Dióféle (9) ; Mustár (10) ; SO₂-Szulfit (11) ; Rákféle (12) ; Csillagfűrt (13) ; Puhatestűek (14)

Élelmezésvezető:.....

Diétás étkeztetést igény szerint biztosítunk !

.....