

HÉTFŐ		Allergének	Kcal	F g	Zs g	Szh g	Kol mg	Só g	Telített Zsír sav g
E HÚSLEVES	ZELLER	*GLUTÉN-TOJÁS-TEJ-ZELLER-MUSTÁR	238	8	7	35	29	0,64	0,82
SÓSKAMÁRTÁS	TEJ	*GLUTÉN *	291	8	10	42	24	1,08	4,04
CSIRKEMELL-NATÚR			179	15	13	0	0	1,07	1,55
Étkezés összesen:			708	31	30	77	53	2,80	6,42
Napi összesen:			708	31	30	77	53	2,80	6,42
KEDD		Allergének	Kcal	F g	Zs g	Szh g	Kol mg	Só g	Telített Zsír sav g
E BOGYÓS GYÜMÖLCSLEVES	GLUTÉN	*TEJ *	222	3	7	36	18	0,56	3,03
SERTÉSPÖRKÖLT	ZELLER	*	292	22	20	3	68	1,37	4,25
FÓTT BURGONYA			317	6	0	57	0	0,06	0,00
Étkezés összesen:			831	31	27	96	86	1,99	7,29
Napi összesen:			831	31	27	96	86	1,99	7,29
SZERDA		Allergének	Kcal	F g	Zs g	Szh g	Kol mg	Só g	Telített Zsír sav g
E PARADICSOMLEVES	ZELLER	*GLUTÉN-TOJÁS *ZELLER *	326	9	6	54	25	1,27	0,67
RAKOTT KARFIOL	TEJ	*	510	21	34	26	72	2,32	6,25
Étkezés összesen:			836	30	40	80	97	3,59	6,92
Napi összesen:			836	30	40	80	97	3,59	6,92
CSÜTÖRTÖK		Allergének	Kcal	F g	Zs g	Szh g	Kol mg	Só g	Telített Zsír sav g
E ZÖLDBORSÓLEVES	GLUTÉN	*GLUTÉN-TOJÁS-TEJ-ZELLER-MUSTÁR	133	5	2	22	0	0,71	0,23
RÁNTOTT BORDA	GLUTÉN	*GLUTÉN-TOJÁS *	272	22	14	14	85	1,27	3,53
TÉSZTASALÁTA	GLUTÉN-TOJÁS	*TOJÁS-MUSTÁR *TEJ *MUSTÁR	339	9	14	43	61	0,80	4,03
Étkezés összesen:			744	36	30	79	146	2,80	7,82
Napi összesen:			744	36	30	79	146	2,80	7,82
PÉNTEK		Allergének	Kcal	F g	Zs g	Szh g	Kol mg	Só g	Telített Zsír sav g
E RESZELT TÉSZTALEVES	GLUTÉN-TOJÁS	*ZELLER *	274	6	11	33	22	0,17	1,32
ÉDES-SAVANYÚ CSIRKEMELL	GLUTÉN-SZÓJA	*MUSTÁR *	189	21	6	10	0	2,64	0,86
RIZSKÖRET			315	4	13	43	0	0,01	1,48
Étkezés összesen:			778	31	30	86	22	2,83	3,68
Napi összesen:			778	31	30	86	22	2,83	3,68

HÉTFŐ		Allergének	Kcal	F g	Zs g	Szh g	Kol mg	Só g	Telített Zsír sav g
T	TEA		63	0	0	15	0	0,00	0,00
	DELMA - VITAMINOZOTT		23	0	3	0	12	0,09	0,00
	RETEK		3	0	0	0	0	0,00	0,00
	TELJES KIÓRLÉSŰ ZSEMLE	GLUTÉN-TEJ *	155	12	15	22	0	0,50	0,00
Étkezés összesen:			244	12	18	37	12	0,59	0,00
E	HÚSLEVES	ZELLER *GLUTÉN-TOJÁS-TEJ-ZELLER-MUSTÁR	228	6	10	26	22	0,11	1,22
	SÓSKAMÁRTÁS	TEJ *GLUTÉN *	192	6	8	25	18	0,07	3,03
	CSIRKEMELL-NATÚR		200	30	8	1	0	0,16	1,17
Étkezés összesen:			620	42	26	52	40	0,34	5,42
U	KENŐMÁJAS	SZÓJA-TEJ-MUSTÁR *	50	2	5	0	34	0,24	0,00
	KENYÉR	GLUTÉN-SZÓJA *	195	6	1	35	0	1,50	0,00
Étkezés összesen:			245	8	6	35	34	1,74	0,00
Napi összesen:			1109	62	50	124	86	2,68	5,42
KEDD		Allergének	Kcal	F g	Zs g	Szh g	Kol mg	Só g	Telített Zsír sav g
T	TEJESKÁVÉ	TEJ *	148	7	3	22	10	0,20	1,62
	KALÁCS	GLUTÉN-TEJ-TOJÁS *	100	3	1	19	0	0,35	0,00
Étkezés összesen:			248	10	4	41	10	0,55	1,62
E	BOGYÓS GYÜMÖLCSLEVES	GLUTÉN *TEJ *	222	3	8	32	24	0,09	4,04
	SERTÉSPÖRKÖLT		250	13	20	2	41	0,20	3,44
	FŐTT BURGONYA		190	3	0	34	0	0,03	0,00
Étkezés összesen:			662	19	28	68	65	0,33	7,48
U	SAJTKRÉM	TEJ *	73	3	6	0	17	0,00	3,60
	UBORKA FRISS		4	0	0	1	0	0,01	0,00
	TELJES KIÓRLÉSŰ KIFLI	GLUTÉN-TEJ *	155	12	15	22	0	0,50	0,00
Étkezés összesen:			232	15	21	23	17	0,51	3,60
Napi összesen:			1142	44	53	132	92	1,39	12,70
SZERDA		Allergének	Kcal	F g	Zs g	Szh g	Kol mg	Só g	Telített Zsír sav g
T	TEA		63	0	0	15	0	0,00	0,00
	FŐTT LECSÓKOLBÁSZ+MUSTÁR	SZÓJA-TEJ-MUSTÁR *	47	3	4	0	15	0,45	1,71
	KENYÉR-TELJES KIÓRLÉSŰ	GLUTÉN-SZÓJA *	119	5	1	22	0	0,60	0,00
Étkezés összesen:			229	8	5	37	15	1,05	1,71
E	PARADICSOMLEVES	ZELLER *GLUTÉN-TOJÁS	221	7	6	32	18	0,63	0,61
	RAKOTT KARFIOL	TEJ *	510	21	34	26	72	2,32	6,25
Étkezés összesen:			731	28	40	58	90	2,95	6,87
U	TURISTA FELVÁGOTT	SZÓJA-TEJ-MUSTÁR *	60	4	5	0	17	0,31	1,72
	DELMA - VITAMINOZOTT		23	0	3	0	12	0,09	0,00
	ZSEMLE	GLUTÉN-TEJ *	67	1	0	8	0	0,37	0,00
Étkezés összesen:			150	5	8	8	29	0,78	1,73
Napi összesen:			1110	41	53	103	134	4,79	10,31
CSÜTÖRTÖK		Allergének	Kcal	F g	Zs g	Szh g	Kol mg	Só g	Telített Zsír sav g
T	TEJ	TEJ *	100	7	3	11	10	0,20	1,62
	PEREC	GLUTÉN-TEJ-TOJÁS *	116	3	6	13	0	0,62	0,00
Étkezés összesen:			216	10	9	24	10	0,82	1,62
E	ZÖLDBORSÓLEVES	GLUTÉN *GLUTÉN-TOJÁS-TEJ-ZELLER-MUSTÁR	111	4	2	18	0	0,71	0,23
	RÁNTOTT BORDA	GLUTÉN *GLUTÉN-TOJÁS *	240	21	10	15	83	0,26	3,08
	TÉSZTASALÁTA	GLUTÉN-TOJÁS *TOJÁS-MUSTÁR *TEJ *MUSTÁR	326	9	13	43	58	0,30	3,53
Étkezés összesen:			677	34	25	76	141	1,29	6,85
U	TÚRÓRÚDI	TEJ *	203	5	10	22	0	0,00	0,00
	BANÁN		52	1	0	13	0	0,03	0,00
Étkezés összesen:			255	6	10	35	0	0,03	0,00

Napi összesen:		1148	50	44	135	151	2,14	8,47	
PÉNTEK		Allergének	Kcal	F g	Zs g	Szh g	Kol mg	Só g	Telített Zsirsav g
T	LIMONÁDÉ		44	0	1	10	0	0,00	0,00
	KÖRÖZÖTT TEHÉTÚRÓBÓL	TEJ *	132	8	9	3	26	0,09	4,74
	PAPRIKA TV		6	0	0	1	0	0,00	0,00
	ROZSKENYÉR	GLUTÉN-SZÓJA *	96	3	1	20	0	0,58	0,00
Étkezés összesen:			278	11	11	34	26	0,67	4,74
E	RESZELT TÉSZTALEVES	GLUTÉN-TOJÁS	205	4	9	24	16	0,06	1,04
	ÉDES-SAVANYÚ CSIRKEMELL	GLUTÉN-SZÓJA-MUSTÁR *	189	23	6	8	0	2,65	0,89
	RIZSKÖRET		181	3	8	23	0	0,01	0,91
Étkezés összesen:			575	30	23	55	16	2,73	2,86
Ü	SAJTOS HÁROMSZÖG	GLUTÉN *SZÓJA-TEJ-MUSTÁR *TEJ *TEJ *	335	14	18	27	45	0,93	5,82
	MANDARIN		73	1	2	16	0	0,00	0,00
Étkezés összesen:			408	15	20	43	45	0,94	5,83
Napi összesen:			1261	56	54	132	87	4,34	13,43

HÉTFŐ		Allergének	Kcal	F g	Zs g	Szh g	Kol mg	Só g	Telített Zsír sav g
T	TEA		33	0	0	8	0	0,00	0,00
	DELMA - VITAMINOZOTT		23	0	3	0	12	0,09	0,00
	RETEK		3	0	0	0	0	0,00	0,00
	TELJES KIÖRLÉSŰ ZSEMLE	GLUTÉN-TEJ *	155	12	15	22	0	0,50	0,00
Étkezés összesen:			214	12	18	30	12	0,59	0,00
E	HÚSLEVES	ZELLER *GLUTÉN-TOJÁS-TEJ-ZELLER-MUSTÁR	267	9	6	42	40	0,15	0,79
	SÓSKAMÁRTÁS	TEJ *GLUTÉN *	163	5	6	22	15	0,06	2,52
	CSIRKEMELL-NATÚR		158	25	6	1	0	0,12	0,88
Étkezés összesen:			588	39	18	65	55	0,33	4,21
U	KENŐMÁJAS	SZÓJA-TEJ-MUSTÁR *	33	1	3	0	22	0,16	0,00
	KENYÉR	GLUTÉN-SZÓJA *	52	2	0	9	0	0,40	0,00
Étkezés összesen:			85	3	3	9	22	0,56	0,00
Napi összesen:			887	54	39	104	89	1,49	4,21
KEDD		Allergének	Kcal	F g	Zs g	Szh g	Kol mg	Só g	Telített Zsír sav g
T	TEJESKÁVÉ	TEJ *	128	7	3	17	10	0,20	1,62
	KALÁCS	GLUTÉN-TEJ-TOJÁS *	100	3	1	19	0	0,35	0,00
Étkezés összesen:			228	10	4	36	10	0,55	1,62
E	BOGYÓS GYÜMÖLCSLEVES	GLUTÉN *TEJ *	235	4	10	30	30	0,11	5,05
	SERTÉSPÖRKÖLT		242	11	20	2	34	0,38	3,15
	FŐTT BURGONYA		127	2	0	23	0	0,02	0,00
Étkezés összesen:			604	17	30	55	64	0,52	8,21
U	SAJTKRÉM	TEJ *	38	3	3	0	10	0,01	1,80
	UBORKA FRISS		3	0	0	0	0	0,00	0,00
	TELJES KIÖRLÉSŰ KIFLI	GLUTÉN-TEJ *	155	12	15	22	0	0,50	0,00
Étkezés összesen:			196	15	18	22	10	0,51	1,80
Napi összesen:			1028	42	52	113	84	1,59	11,63
SZERDA		Allergének	Kcal	F g	Zs g	Szh g	Kol mg	Só g	Telített Zsír sav g
T	TEA		33	0	0	8	0	0,00	0,00
	FŐTT LECSÓKOLBÁSZ+MUSTÁR	SZÓJA-TEJ-MUSTÁR *	47	3	4	0	15	0,45	1,71
	KENYÉR-TELJES KIÖRLÉSŰ	GLUTÉN-SZÓJA *	89	4	1	17	0	0,45	0,00
Étkezés összesen:			169	7	5	25	15	0,90	1,71
E	PARADICSOMLEVES	ZELLER *GLUTÉN-TOJÁS	228	5	8	31	14	0,40	0,92
	RAKOTT KARFIOL	TEJ *	510	21	34	26	72	2,32	6,25
Étkezés összesen:			738	26	42	57	86	2,72	7,17
U	TURISTA FELVÁGOTT	SZÓJA-TEJ-MUSTÁR *	12	1	1	0	3	0,06	0,34
	DELMA - VITAMINOZOTT		23	0	3	0	12	0,09	0,00
	ZSEMLE	GLUTÉN-TEJ *	67	1	0	8	0	0,37	0,00
Étkezés összesen:			102	2	4	8	15	0,53	0,35
Napi összesen:			1009	35	51	90	116	4,16	9,23
CSÜTÖRTÖK		Allergének	Kcal	F g	Zs g	Szh g	Kol mg	Só g	Telített Zsír sav g
T	TEJ	TEJ *	75	5	2	8	8	0,15	1,21
	PEREC	GLUTÉN-TEJ-TOJÁS *	116	3	6	13	0	0,62	0,00
Étkezés összesen:			191	8	8	21	8	0,77	1,22
E	ZÖLDBORSÓLEVES	GLUTÉN *GLUTÉN-TOJÁS-TEJ-ZELLER-MUSTÁR	72	3	1	12	0	0,11	0,11
	RÁNTOTT BORDA	TOJÁS *GLUTÉN-TOJÁS *	194	12	8	18	41	0,13	1,78
	TÉSZTASALÁTA	GLUTÉN-TOJÁS *TOJÁS-MUSTÁR *TEJ *MUSTÁR	228	5	11	26	40	0,70	2,90
Étkezés összesen:			494	20	20	56	81	0,95	4,81
U	TÚRÓRÚDI	TEJ *	203	5	10	22	0	0,00	0,00
	BANÁN		52	1	0	13	0	0,03	0,00
Étkezés összesen:			255	6	10	35	0	0,03	0,00



Napi összesen:		940	34	38	112	89	1,76	6,03
PÉNTEK		Allergének				Telített		
		Kcal	F g	Zs g	Szh g	Kol mg	Só g	Zsirsav g
T	LIMONÁDÉ	44	0	1	10	0	0,00	0,00
	KÖRÖZÖTT TEHÉTÚRÓBÓL	82	5	6	2	16	0,06	2,97
	PAPRIKA TV	8	0	0	1	0	0,00	0,00
	ROZSKENYÉR	72	2	0	15	0	0,43	0,00
Étkezés összesen:		206	7	7	28	16	0,50	2,97
E	RESZELT TÉSZTALEVES	185	4	7	24	14	0,05	0,80
	ÉDES-SAVANYÚ CSIRKEMELL	140	14	4	9	0	1,10	0,60
	RIZSKÖRET	174	1	13	12	0	0,01	1,48
Étkezés összesen:		499	19	24	45	14	1,17	2,89
U	SAJTOS HÁROMSZÖG	262	7	12	30	14	0,23	2,74
	MANDARIN	73	1	2	16	0	0,00	0,00
Étkezés összesen:		335	8	14	46	14	0,23	2,74
Napi összesen:		1040	34	45	119	44	1,91	8,60