



<b>HÉTFŐ</b>		Allergének	Kcal	F g	Zs g	Szh g	Kol mg	Só g	Telített Zsír sav g
<b>E</b>	<b>MEGGYLEVES</b>	GLUTÉN *TEJ *	216	3	8	30	24	0,58	4,04
	<b>SERTÉSPÖRKÖLT</b>	ZELLER *	292	22	20	3	68	1,37	4,25
	<b>FÓTT BURGONYA</b>		317	6	0	57	0	0,06	0,00
	<b>VEGYES VÁGOTT SAVANYÚ</b>		10	1	0	2	0	0,00	0,00
<b>Étkezés összesen:</b>			<b>835</b>	<b>32</b>	<b>28</b>	<b>92</b>	<b>92</b>	<b>2,01</b>	<b>8,30</b>
<b>Napi összesen:</b>			<b>835</b>	<b>32</b>	<b>28</b>	<b>92</b>	<b>92</b>	<b>2,01</b>	<b>8,30</b>
<b>KEDD</b>		Allergének	Kcal	F g	Zs g	Szh g	Kol mg	Só g	Telített Zsír sav g
<b>E</b>	<b>ZÖLDSÉGLEVES</b>	ZELLER *GLUTÉN-TOJÁS-TEJ-ZELLER-MUSTÁR	145	7	1	26	18	0,65	0,16
	<b>SZÉKELYKÁPOSZTA</b>	GLUTÉN *TEJ *	583	35	37	23	125	0,71	10,80
<b>Étkezés összesen:</b>			<b>728</b>	<b>42</b>	<b>38</b>	<b>49</b>	<b>143</b>	<b>1,36</b>	<b>10,98</b>
<b>Napi összesen:</b>			<b>728</b>	<b>42</b>	<b>38</b>	<b>49</b>	<b>143</b>	<b>1,36</b>	<b>10,98</b>
<b>SZERDA</b>		Allergének	Kcal	F g	Zs g	Szh g	Kol mg	Só g	Telített Zsír sav g
<b>E</b>	<b>TARHONYALEVES</b>	GLUTÉN-TOJÁS	299	6	10	40	22	0,58	0,87
	<b>ANANÁSZOS CSIRKEMELL</b>	TEJ *	320	20	21	1	19	0,60	5,45
	<b>RIZSKÖRET</b>		244	3	13	27	0	0,00	1,48
<b>Étkezés összesen:</b>			<b>863</b>	<b>29</b>	<b>44</b>	<b>68</b>	<b>41</b>	<b>1,19</b>	<b>7,82</b>
<b>Napi összesen:</b>			<b>863</b>	<b>29</b>	<b>44</b>	<b>68</b>	<b>41</b>	<b>1,19</b>	<b>7,82</b>
<b>CSÜTÖRTÖK</b>		Allergének	Kcal	F g	Zs g	Szh g	Kol mg	Só g	Telített Zsír sav g
<b>E</b>	<b>MÁJGALUSKALEVES</b>	ZELLER *GLUTÉN-TOJÁS-TEJ-ZELLER-MUSTÁR	313	12	10	43	108	0,62	1,34
	<b>LENCSEFŐZELÉK</b>	GLUTÉN *TEJ *MUSTÁRZELLER *	325	13	16	30	12	0,66	3,27
	<b>FOKHAGYMÁS HÚS</b>	ZELLER *	219	15	16	3	48	1,77	3,16
<b>Étkezés összesen:</b>			<b>857</b>	<b>40</b>	<b>42</b>	<b>76</b>	<b>168</b>	<b>3,06</b>	<b>7,78</b>
<b>Napi összesen:</b>			<b>857</b>	<b>40</b>	<b>42</b>	<b>76</b>	<b>168</b>	<b>3,06</b>	<b>7,78</b>
<b>PÉNTEK</b>		Allergének	Kcal	F g	Zs g	Szh g	Kol mg	Só g	Telített Zsír sav g
<b>E</b>	<b>LEGÉNYFOGÓ LEVES</b>	TEJ *GLUTÉN-TOJÁS-TEJ-ZELLER-MUSTÁR	430	33	11	47	163	1,77	3,20
	<b>DARÁSMETÉLT</b>	GLUTÉN-TOJÁS *	363	9	10	57	36	1,28	1,22
<b>Étkezés összesen:</b>			<b>793</b>	<b>42</b>	<b>21</b>	<b>104</b>	<b>199</b>	<b>3,06</b>	<b>4,42</b>
<b>Napi összesen:</b>			<b>793</b>	<b>42</b>	<b>21</b>	<b>104</b>	<b>199</b>	<b>3,06</b>	<b>4,42</b>



<b>HÉTFŐ</b>		Allergének	Kcal	F g	Zs g	Szh g	Kol mg	Só g	Telített Zsír sav g
<b>T</b>	TEA		63	0	0	15	0	0,00	0,00
	KENÓMÁJAS	SZÓJA-TEJ-MUSTÁR *	50	2	5	0	34	0,24	0,00
	UBORKA FRISS		4	0	0	1	0	0,01	0,00
	TELJES KIÖRLÉSŰ KIFLI	GLUTÉN-TEJ *	155	12	15	22	0	0,50	0,00
<b>Étkezés összesen:</b>			<b>272</b>	<b>14</b>	<b>20</b>	<b>38</b>	<b>34</b>	<b>0,75</b>	<b>0,00</b>
<b>E</b>	MEGGYLEVES	GLUTÉN *TEJ *	222	4	9	31	24	0,09	4,04
	SERTÉSPÖRKÖLT		250	13	20	2	41	0,20	3,44
	FÓTT BURGONYA		253	5	0	45	0	0,04	0,00
	VEGYES VÁGOTT SAVANYÚ		10	1	0	2	0	0,00	0,00
<b>Étkezés összesen:</b>			<b>735</b>	<b>23</b>	<b>29</b>	<b>80</b>	<b>65</b>	<b>0,34</b>	<b>7,48</b>
<b>U</b>	CSOKIS CSIGA	GLUTÉN-TEJ-TOJÁS *	202	8	4	47	0	0,50	0,00
<b>Étkezés összesen:</b>			<b>202</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>47</b>	<b>0</b>	<b>0,50</b>	<b>0,00</b>
<b>Napi összesen:</b>			<b>1209</b>	<b>45</b>	<b>53</b>	<b>165</b>	<b>99</b>	<b>1,59</b>	<b>7,48</b>
<b>KEDD</b>		Allergének	Kcal	F g	Zs g	Szh g	Kol mg	Só g	Telített Zsír sav g
<b>T</b>	TEJ	TEJ *	100	7	3	11	10	0,20	1,62
	CROISSANT - SAJTOS	GLUTÉN-TEJ-TOJÁS *	111	4	3	28	0	0,58	0,00
<b>Étkezés összesen:</b>			<b>211</b>	<b>11</b>	<b>6</b>	<b>39</b>	<b>10</b>	<b>0,78</b>	<b>1,62</b>
<b>E</b>	ZÖLDSÉGLEVES	ZELLER *GLUTÉN-TOJÁS-TEJ-ZELLER-MUSTÁR	229	9	2	42	72	0,16	0,63
	SZÉKELYKÁPOSZTA	GLUTÉN *TEJ *	452	28	27	22	99	0,49	8,24
	KENYÉR-T.KIÖRL.-FŐZELEKHEZ	GLUTÉN-SZÓJA *	59	2	0	11	0	0,30	0,00
<b>Étkezés összesen:</b>			<b>740</b>	<b>39</b>	<b>29</b>	<b>75</b>	<b>171</b>	<b>0,95</b>	<b>8,88</b>
<b>U</b>	MÜZLI SZELET KICSI	GLUTÉN-SZÓJA-MOGYORÓ *	80	1	3	13	0	0,12	0,24
	ALMA		65	1	0	15	0	0,02	0,00
<b>Étkezés összesen:</b>			<b>145</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>28</b>	<b>0</b>	<b>0,14</b>	<b>0,24</b>
<b>Napi összesen:</b>			<b>1096</b>	<b>52</b>	<b>38</b>	<b>142</b>	<b>181</b>	<b>1,87</b>	<b>10,74</b>
<b>SZERDA</b>		Allergének	Kcal	F g	Zs g	Szh g	Kol mg	Só g	Telített Zsír sav g
<b>T</b>	LIMONÁDÉ		44	0	1	10	0	0,00	0,00
	ZALA FELVÁGOTT	SZÓJA-TEJ-MUSTÁR *	61	4	5	0	19	0,52	1,82
	PAPRIKA TV		6	0	0	1	0	0,00	0,00
	DELMA - VITAMINOZOTT		23	0	3	0	12	0,09	0,00
	KIFLI - ZSEMLE	GLUTÉN-TEJ *	133	3	0	17	0	0,75	0,00
<b>Étkezés összesen:</b>			<b>267</b>	<b>7</b>	<b>9</b>	<b>28</b>	<b>31</b>	<b>1,37</b>	<b>1,82</b>
<b>E</b>	TARHONYALEVES	GLUTÉN-TOJÁS	264	7	7	39	36	0,11	0,42
	ANANÁSZOS CSIRKEMELL	TEJ *	229	16	15	1	8	0,58	2,94
	RIZSKÖRET		234	4	8	35	0	0,01	0,91
<b>Étkezés összesen:</b>			<b>727</b>	<b>27</b>	<b>30</b>	<b>75</b>	<b>44</b>	<b>0,71</b>	<b>4,28</b>
<b>U</b>	ZÖLDSÉGKRÉM	MUSTÁRTOJÁS-MUSTÁR *	126	1	11	4	7	0,24	1,52
	BAGETT	GLUTÉN-TEJ *	42	2	0	8	0	0,30	0,00
<b>Étkezés összesen:</b>			<b>168</b>	<b>3</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>7</b>	<b>0,54</b>	<b>1,52</b>
<b>Napi összesen:</b>			<b>1162</b>	<b>37</b>	<b>50</b>	<b>115</b>	<b>82</b>	<b>2,63</b>	<b>7,62</b>
<b>CSÜTÖRTÖK</b>		Allergének	Kcal	F g	Zs g	Szh g	Kol mg	Só g	Telített Zsír sav g
<b>T</b>	VANÍLIÁS TEJ	TEJ *	101	5	2	13	8	0,15	1,21
	BRIÓS	GLUTÉN-TEJ-TOJÁS *	108	3	2	20	0	0,50	0,00
<b>Étkezés összesen:</b>			<b>209</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>33</b>	<b>8</b>	<b>0,65</b>	<b>1,22</b>
<b>E</b>	MÁJGALUSKALEVES	ZELLER *GLUTÉN-TOJÁS-TEJ-ZELLER-MUSTÁR	309	16	3	52	153	0,19	0,74
	LENCSEFŐZELEK	GLUTÉN *TEJ	262	10	13	25	9	0,09	2,54
	KENYÉR-T.KIÖRL.-FŐZELEKHEZ	GLUTÉN-SZÓJA *	59	2	0	11	0	0,30	0,00
	FOKHAGYMÁS HÚS	GLUTÉN-TOJÁS-TEJ-ZELLER-MUSTÁR *	190	10	16	1	31	0,15	2,67
<b>Étkezés összesen:</b>			<b>820</b>	<b>38</b>	<b>32</b>	<b>89</b>	<b>193</b>	<b>0,75</b>	<b>5,97</b>
<b>U</b>	GESZTENYE MARCI	TEJ *	203	5	10	22	0	0,00	0,00
	BANÁN		52	1	0	13	0	0,03	0,00

Az itt megjelölt allergén információk tájékoztató jellegűek, kérjük, hogyha kérdése van ezzel kapcsolatban érdeklődjön az élelmezésvezetőnél.

A nyersanyagellátástól függően az étlap változhat, melyért elnézést kérünk!



		255	6	10	35	0	0,03	0,00	
<b>Étkezés összesen:</b>									
<b>Napi összesen:</b>		<b>1284</b>	<b>52</b>	<b>46</b>	<b>157</b>	<b>201</b>	<b>1,43</b>	<b>7,19</b>	
<b>PÉNTEK</b>		<b>Allergének</b>							<b>Telített</b>
		<b>Kcal</b>	<b>F g</b>	<b>Zs g</b>	<b>Szh g</b>	<b>Kol mg</b>	<b>Só g</b>	<b>Zsírsv g</b>	
<b>T</b>	<b>TEA</b>	63	0	0	15	0	0,00	0,00	
	<b>MELEGSZENDVICS</b>	296	9	21	10	34	1,26	4,31	
	<b>PARADICSOM</b>	9	0	0	2	0	0,00	0,00	
	<b>Étkezés összesen:</b>	<b>368</b>	<b>9</b>	<b>21</b>	<b>27</b>	<b>34</b>	<b>1,26</b>	<b>4,31</b>	
<b>E</b>	<b>LEGÉNYFOGÓ LEVES</b>	210	22	7	13	100	1,66	2,23	
	<b>KENYÉR-HÚSOSLEVESHEZ</b>	39	1	0	7	0	0,30	0,00	
	<b>DARÁSMETÉLT</b>	382	10	10	60	43	0,14	1,28	
	<b>Étkezés összesen:</b>	<b>631</b>	<b>33</b>	<b>17</b>	<b>80</b>	<b>143</b>	<b>2,11</b>	<b>3,52</b>	
<b>Ü</b>	<b>JOGHURT</b>	80	9	9	9	24	0,10	3,41	
	<b>KIFLI - ZSEMLE</b>	133	3	0	17	0	0,75	0,00	
	<b>Étkezés összesen:</b>	<b>213</b>	<b>12</b>	<b>9</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>0,85</b>	<b>3,41</b>	
	<b>Napi összesen:</b>	<b>1212</b>	<b>54</b>	<b>47</b>	<b>133</b>	<b>201</b>	<b>4,22</b>	<b>11,24</b>	



<b>HÉTFŐ</b>		Allergének	Kcal	F g	Zs g	Szh g	Kol mg	Só g	Telített Zsír sav g
<b>T</b>	TEA		33	0	0	8	0	0,00	0,00
	KENÓMÁJAS	SZÓJA-TEJ-MUSTÁR *	33	1	3	0	22	0,16	0,00
	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
<b>Étkezés összesen:</b>			<b>224</b>	<b>13</b>	<b>18</b>	<b>30</b>	<b>22</b>	<b>0,66</b>	<b>0,00</b>
<b>E</b>	MEGGYLEVES	GLUTÉN *TEJ *	87	1	2	14	6	0,22	1,01
	SERTÉSPÖRKÖLT		242	11	20	2	34	0,38	3,15
	FÓTT BURGONYA		190	3	0	34	0	0,03	0,00
	VEGYES VÁGOTT SAVANYÚ		9	1	0	2	0	0,00	0,00
<b>Étkezés összesen:</b>			<b>528</b>	<b>16</b>	<b>22</b>	<b>52</b>	<b>40</b>	<b>0,64</b>	<b>4,17</b>
<b>U</b>	CSOKIS CSIGA	GLUTÉN-TEJ-TOJÁS *	202	8	4	47	0	0,50	0,00
<b>Étkezés összesen:</b>			<b>202</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>47</b>	<b>0</b>	<b>0,50</b>	<b>0,00</b>
<b>Napi összesen:</b>			<b>954</b>	<b>37</b>	<b>44</b>	<b>129</b>	<b>62</b>	<b>1,81</b>	<b>4,17</b>
<b>KEDD</b>		Allergének	Kcal	F g	Zs g	Szh g	Kol mg	Só g	Telített Zsír sav g
<b>T</b>	CROISSANT - SAJTOS	GLUTÉN-TEJ-TOJÁS *	111	4	3	28	0	0,58	0,00
	IVÓLÉ 100 % -OS		25	0	0	6	0	0,00	0,00
<b>Étkezés összesen:</b>			<b>136</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>34</b>	<b>0</b>	<b>0,58</b>	<b>0,00</b>
<b>E</b>	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
	KIFLI - ZSEMLE	GLUTÉN-TEJ *	40	1	0	5	0	0,22	0,00
<b>Étkezés összesen:</b>			<b>75</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>15</b>	<b>0,38</b>	<b>0,35</b>
<b>U</b>	MÜZLI SZELET KICSI	GLUTÉN-SZÓJA-MOGYORÓ *	80	1	3	13	0	0,12	0,24
	ALMA		32	0	0	7	0	0,01	0,00
<b>Étkezés összesen:</b>			<b>112</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>20</b>	<b>0</b>	<b>0,13</b>	<b>0,24</b>
<b>Napi összesen:</b>			<b>323</b>	<b>7</b>	<b>10</b>	<b>59</b>	<b>15</b>	<b>1,10</b>	<b>0,59</b>
<b>SZERDA</b>		Allergének	Kcal	F g	Zs g	Szh g	Kol mg	Só g	Telített Zsír sav g
<b>T</b>	LIMONÁDÉ		44	0	1	10	0	0,00	0,00
	ZALA FELVÁGOTT	SZÓJA-TEJ-MUSTÁR *	20	1	2	0	6	0,16	0,58
	PAPRIKA TV		8	0	0	1	0	0,00	0,00
	DELMA - VITAMINOZOTT		23	0	3	0	12	0,09	0,00
	KIFLI - ZSEMLE	GLUTÉN-TEJ *	40	1	0	5	0	0,22	0,00
<b>Étkezés összesen:</b>			<b>135</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	<b>16</b>	<b>18</b>	<b>0,49</b>	<b>0,58</b>
<b>E</b>	TARHONYALEVES	GLUTÉN-TOJÁS	250	6	8	35	36	0,11	0,53
	ANANÁSZOS CSIRKEMELL	TEJ *	129	13	7	1	4	0,07	1,47
	RIZSKÖRET		262	3	13	31	0	0,01	1,48
<b>Étkezés összesen:</b>			<b>641</b>	<b>22</b>	<b>28</b>	<b>67</b>	<b>40</b>	<b>0,20</b>	<b>3,49</b>
<b>U</b>	ZÖLDSÉGRÉM	MUSTÁRTOJÁS-MUSTÁR *	79	1	7	3	5	0,17	0,94
	BAGETT	GLUTÉN-TEJ *	35	2	0	7	0	0,25	0,00
<b>Étkezés összesen:</b>			<b>114</b>	<b>3</b>	<b>7</b>	<b>10</b>	<b>5</b>	<b>0,42</b>	<b>0,94</b>
<b>Napi összesen:</b>			<b>890</b>	<b>27</b>	<b>41</b>	<b>93</b>	<b>63</b>	<b>1,12</b>	<b>5,01</b>
<b>CSÜTÖRTÖK</b>		Allergének	Kcal	F g	Zs g	Szh g	Kol mg	Só g	Telített Zsír sav g
<b>T</b>	VANÍLIÁS TEJ	TEJ *	101	5	2	13	8	0,15	1,21
	BRIÓS	GLUTÉN-TEJ-TOJÁS *	108	3	2	20	0	0,50	0,00
<b>Étkezés összesen:</b>			<b>209</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>33</b>	<b>8</b>	<b>0,65</b>	<b>1,22</b>
<b>E</b>	MÁJGALUSKALEVES	ZELLER *GLUTÉN-TOJÁS-TEJ-ZELLER-MUSTÁR	185	10	2	30	118	0,08	0,47
	LENCSEFŐZELÉK	GLUTÉN *TEJ	259	8	15	22	12	0,05	3,16
	KENYÉR-T.KIÖRL.-FŐZELÉKHEZ	GLUTÉN-SZÓJA *	59	2	0	11	0	0,30	0,00
	FOKHAGYMÁS HÚS	GLUTÉN-TOJÁS-TEJ-ZELLER-MUSTÁR *	65	2	6	1	7	0,03	0,85
<b>Étkezés összesen:</b>			<b>568</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>64</b>	<b>137</b>	<b>0,46</b>	<b>4,50</b>
<b>U</b>	GESZTENYE MARCI	TEJ *	203	5	10	22	0	0,00	0,00
	BANÁN		52	1	0	13	0	0,03	0,00

Az itt megjelölt allergén információk tájékoztató jellegűek, kérjük, hogyha kérdése van ezzel kapcsolatban érdeklődjön az élelmezésvezetőnél.

A nyersanyagellátástól függően az étlap változhat, melyért elnézést kérünk!



		255	6	10	35	0	0,03	0,00	
<b>Étkezés összesen:</b>									
<b>Napi összesen:</b>		<b>1032</b>	<b>36</b>	<b>37</b>	<b>132</b>	<b>145</b>	<b>1,14</b>	<b>5,72</b>	
<b>PÉNTEK</b>		<b>Allergének</b>							<b>Telített</b>
		<b>Kcal</b>	<b>F g</b>	<b>Zs g</b>	<b>Szh g</b>	<b>Kol mg</b>	<b>Só g</b>	<b>Zsír sav g</b>	
<b>T</b>	<b>TEA</b>	33	0	0	8	0	0,00	0,00	
	<b>MELEGSZENDVICS</b>	151	5	9	10	14	0,76	1,75	
	<b>PARADICSOM</b>	7	0	0	1	0	0,00	0,00	
	<b>Étkezés összesen:</b>	<b>191</b>	<b>5</b>	<b>9</b>	<b>19</b>	<b>14</b>	<b>0,76</b>	<b>1,76</b>	
<b>E</b>	<b>LEGÉNYFOGÓ LEVES</b>	281	28	6	27	85	1,20	1,76	
	<b>KENYÉR-HÚSOSLEVESHEZ</b>	13	0	0	2	0	0,10	0,00	
	<b>DARÁSMETÉLT</b>	310	8	10	46	32	0,11	1,19	
	<b>Étkezés összesen:</b>	<b>604</b>	<b>36</b>	<b>16</b>	<b>75</b>	<b>117</b>	<b>1,41</b>	<b>2,96</b>	
<b>Ü</b>	<b>JOGHURT</b>	80	9	9	9	24	0,10	3,41	
	<b>KIFLI - ZSEMLE</b>	40	1	0	5	0	0,22	0,00	
	<b>Étkezés összesen:</b>	<b>120</b>	<b>10</b>	<b>9</b>	<b>14</b>	<b>24</b>	<b>0,32</b>	<b>3,41</b>	
	<b>Napi összesen:</b>	<b>915</b>	<b>51</b>	<b>34</b>	<b>108</b>	<b>155</b>	<b>2,50</b>	<b>8,13</b>	