



<b>HÉTFŐ</b>	Allergének	<b>Kcal</b>	<b>F g</b>	<b>Zs g</b>	<b>Szh g</b>	<b>Kol mg</b>	<b>Só g</b>	<b>Telített Zsírsv g</b>
<b>E ZÖLDSÉGLEVES</b>	ZELLER *GLUTÉN-TOJÁS-TEJ-ZELLER-MUSTÁR	145	7	1	26	18	0,65	0,16
<b>BABFŐZELÉK</b>	GLUTÉN *TEJ *	347	12	14	41	12	1,04	3,04
<b>CSIRKEPÖRKÖLT</b>		305	32	18	2	111	2,18	3,10
<b>Étkezés összesen:</b>		<b>797</b>	<b>51</b>	<b>33</b>	<b>69</b>	<b>141</b>	<b>3,88</b>	<b>6,33</b>
<b>Napi összesen:</b>		<b>797</b>	<b>51</b>	<b>33</b>	<b>69</b>	<b>141</b>	<b>3,88</b>	<b>6,33</b>

<b>KEDD</b>	Allergének	<b>Kcal</b>	<b>F g</b>	<b>Zs g</b>	<b>Szh g</b>	<b>Kol mg</b>	<b>Só g</b>	<b>Telített Zsírsv g</b>
<b>E PALÓCLEVES</b>	ZELLER *GLUTÉN *TEJ *	399	23	25	18	76	1,37	6,49
<b>MÁKOSTÉSZA</b>	GLUTÉN-TOJÁS *	443	13	14	63	50	0,47	2,34
<b>Étkezés összesen:</b>		<b>842</b>	<b>36</b>	<b>39</b>	<b>81</b>	<b>126</b>	<b>1,84</b>	<b>8,84</b>
<b>Napi összesen:</b>		<b>842</b>	<b>36</b>	<b>39</b>	<b>81</b>	<b>126</b>	<b>1,84</b>	<b>8,84</b>

<b>SZERDA</b>	Allergének	<b>Kcal</b>	<b>F g</b>	<b>Zs g</b>	<b>Szh g</b>	<b>Kol mg</b>	<b>Só g</b>	<b>Telített Zsírsv g</b>
<b>E MAGYAROS KELBIMBÓLEVES</b>	GLUTÉN *	144	5	9	11	0	1,00	0,91
<b>LECSOS CSIRKEMAJ</b>		297	36	13	7	882	1,80	3,34
<b>RIZSKÖRET</b>		368	6	13	54	0	0,01	1,48
<b>Étkezés összesen:</b>		<b>809</b>	<b>47</b>	<b>35</b>	<b>72</b>	<b>882</b>	<b>2,81</b>	<b>5,74</b>
<b>Napi összesen:</b>		<b>809</b>	<b>47</b>	<b>35</b>	<b>72</b>	<b>882</b>	<b>2,81</b>	<b>5,74</b>

<b>CSÜTÖRTÖK</b>	Allergének	<b>Kcal</b>	<b>F g</b>	<b>Zs g</b>	<b>Szh g</b>	<b>Kol mg</b>	<b>Só g</b>	<b>Telített Zsírsv g</b>
<b>E FAHÉJAS SZILVALEVES</b>		0	0	0	0	0	0,00	0,00
<b>HURKA</b>	SZÓJA-TEJ-MUSTÁR *	307	14	23	9	263	2,30	0,00
<b>SÜLTKOLBÁSZ</b>	SZÓJA *	304	16	26	0	100	2,30	11,43
<b>HAGYMÁS TÖRTBURGONYA</b>		150	2	4	20	0	0,35	0,45
<b>Étkezés összesen:</b>		<b>761</b>	<b>32</b>	<b>53</b>	<b>29</b>	<b>363</b>	<b>4,95</b>	<b>11,90</b>
<b>Napi összesen:</b>		<b>761</b>	<b>32</b>	<b>53</b>	<b>29</b>	<b>363</b>	<b>4,95</b>	<b>11,90</b>

<b>PÉNTEK</b>	Allergének	<b>Kcal</b>	<b>F g</b>	<b>Zs g</b>	<b>Szh g</b>	<b>Kol mg</b>	<b>Só g</b>	<b>Telített Zsírsv g</b>
<b>E MAGYAROS GOMBALEVES</b>	GLUTÉN *	140	4	9	12	0	0,80	0,91
<b>CSIKÓSTOKÁNY -TEJFÖLŐS</b>	TEJ *GLUTÉN *SZÓJA *	303	15	23	7	56	1,89	6,12
<b>TÉSZTAKÖRET</b>	GLUTÉN-TOJÁS *	360	12	8	58	58	0,32	1,06
<b>Étkezés összesen:</b>		<b>803</b>	<b>31</b>	<b>40</b>	<b>77</b>	<b>114</b>	<b>3,02</b>	<b>8,11</b>
<b>Napi összesen:</b>		<b>803</b>	<b>31</b>	<b>40</b>	<b>77</b>	<b>114</b>	<b>3,02</b>	<b>8,11</b>



HÉTFŐ		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
	KALÁCS	GLUTÉN-TEJ-TOJÁS *	100	3	1	19	0	0,35	0,00
<b>Étkezés összesen:</b>			<b>200</b>	<b>10</b>	<b>4</b>	<b>30</b>	<b>10</b>	<b>0,55</b>	<b>1,62</b>
E	ZÖLDSÉGLEVES	ZELLER *GLUTÉN-TOJÁS-TEJ-ZELLER-MUSTÁR	229	9	2	42	72	0,16	0,63
	BABFŐZELÉK	GLUTÉN *TEJ *	301	11	12	36	9	0,04	2,42
	CSIRKEPÖRKÖLT	GLUTÉN-TOJÁS-TEJ-ZELLER-MUSTÁR *	312	32	18	3	111	0,20	3,11
	KENYÉR-T.KIÓRL.-FŐZELÉKHEZ	GLUTÉN-SZÓJA *	59	2	0	11	0	0,30	0,00
<b>Étkezés összesen:</b>			<b>901</b>	<b>54</b>	<b>32</b>	<b>92</b>	<b>192</b>	<b>0,71</b>	<b>6,17</b>
U	LIBAMÁJ PÁSTÉTOM	SZÓJA *	20	1	2	0	11	0,19	0,00
	PAPRIKA TV		6	0	0	1	0	0,00	0,00
	BAGETT	GLUTÉN-TEJ *	42	2	0	8	0	0,30	0,00
<b>Étkezés összesen:</b>			<b>68</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>9</b>	<b>11</b>	<b>0,50</b>	<b>0,00</b>
<b>Napi összesen:</b>			<b>1169</b>	<b>67</b>	<b>38</b>	<b>131</b>	<b>213</b>	<b>1,76</b>	<b>7,79</b>
KEDD		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
	PARIZER	SZÓJA-TEJ-MUSTÁR *	53	3	5	0	19	0,52	1,01
	PARADICSOM		9	0	0	2	0	0,00	0,00
	DELMA - VITAMINOZOTT		23	0	3	0	12	0,09	0,00
	TELJES KIÓRLÉSŰ ZSEMLE	GLUTÉN-TEJ *	155	12	15	22	0	0,50	0,00
<b>Étkezés összesen:</b>			<b>303</b>	<b>15</b>	<b>23</b>	<b>39</b>	<b>31</b>	<b>1,12</b>	<b>1,02</b>
E	PALÓCLEVES	GLUTÉN-TOJÁS-TEJ-ZELLER-MUSTÁR *	296	19	13	21	57	0,27	3,99
	KENYÉR-HŰSÖSLEVESHEZ	GLUTÉN-SZÓJA *	39	1	0	7	0	0,30	0,00
	MÁKOSTÉSZA	GLUTÉN-TOJÁS *	362	10	12	50	43	0,12	1,88
<b>Étkezés összesen:</b>			<b>697</b>	<b>30</b>	<b>25</b>	<b>78</b>	<b>100</b>	<b>0,69</b>	<b>5,87</b>
U	POGÁCSA	GLUTÉN-TEJ-TOJÁS-SZÓJA *	118	3	7	10	0	0,25	0,00
	IVÓLÉ 100 % -OS		125	1	0	29	0	0,00	0,00
<b>Étkezés összesen:</b>			<b>243</b>	<b>4</b>	<b>7</b>	<b>39</b>	<b>0</b>	<b>0,25</b>	<b>0,00</b>
<b>Napi összesen:</b>			<b>1243</b>	<b>49</b>	<b>55</b>	<b>156</b>	<b>131</b>	<b>2,07</b>	<b>6,89</b>
SZERDA		Allergének	Kcal	F g	Zs g	Szh g	Kol mg	Só g	Telített Zsír-sav g
T	LIMONÁDÉ		44	0	1	10	0	0,00	0,00
	VAJKRÉM	TEJ *	59	0	6	0	35	0,18	2,89
	UBORKA FRISS		4	0	0	1	0	0,01	0,00
	ROZSKENYÉR	GLUTÉN-SZÓJA *	96	3	1	20	0	0,58	0,00
<b>Étkezés összesen:</b>			<b>203</b>	<b>3</b>	<b>8</b>	<b>31</b>	<b>35</b>	<b>0,77</b>	<b>2,90</b>
E	MAGYAROS KELBIMBÓLEVES	GLUTÉN *	123	3	8	8	0	1,80	0,91
	LECSOS CSIRKEMAJ		212	30	7	5	735	0,54	2,42
	RIZSKÖRET		358	7	8	62	0	0,01	0,91
<b>Étkezés összesen:</b>			<b>693</b>	<b>40</b>	<b>23</b>	<b>75</b>	<b>735</b>	<b>2,36</b>	<b>4,25</b>
U	SÁRGABARACK LEKVÁR		71	0	0	19	0	0,00	0,00
	KENYÉR	GLUTÉN-SZÓJA *	195	6	1	35	0	1,50	0,00
<b>Étkezés összesen:</b>			<b>266</b>	<b>6</b>	<b>1</b>	<b>54</b>	<b>0</b>	<b>1,50</b>	<b>0,00</b>
<b>Napi összesen:</b>			<b>1162</b>	<b>49</b>	<b>32</b>	<b>160</b>	<b>770</b>	<b>4,63</b>	<b>7,15</b>
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
	GABONAPEHELY	GLUTÉN-SZÓJA-MOGYORÓ *	126	3	2	27	0	0,32	0,00
<b>Étkezés összesen:</b>			<b>226</b>	<b>10</b>	<b>5</b>	<b>38</b>	<b>10</b>	<b>0,52</b>	<b>1,62</b>
E	FAHÉJAS SZILVALEVES		0	0	0	0	0	0,00	0,00
	HURKA	SZÓJA-TEJ-MUSTÁR *	276	13	21	8	237	2,07	0,00
	SÜLTKOLBÁSZ	SZÓJA *	280	14	24	0	90	2,07	10,36
	HAGYMÁS TÖRTBURGONYA		138	2	4	18	0	1,01	0,45
<b>Étkezés összesen:</b>			<b>694</b>	<b>29</b>	<b>49</b>	<b>26</b>	<b>327</b>	<b>5,15</b>	<b>10,83</b>

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!



<b>CSÜTÖRTÖK</b>		Allergének	Kcal	F g	Zs g	Szh g	Kol mg	Só g	Telített Zsír sav g
<b>U</b>	<b>TURISTA FELVÁGOTT</b>	SZÓJA-TEJ-MUSTÁR *	60	4	5	0	17	0,31	1,72
	<b>RETEK</b>		3	0	0	0	0	0,00	0,00
	<b>DELMA - VITAMINOZOTT</b>		23	0	3	0	12	0,09	0,00
	<b>TELJES KIÖRLÉSŰ KIFLI</b>	GLUTÉN-TEJ *	155	12	15	22	0	0,50	0,00
<b>Étkezés összesen:</b>			<b>241</b>	<b>16</b>	<b>23</b>	<b>22</b>	<b>29</b>	<b>0,91</b>	<b>1,73</b>
<b>Napi összesen:</b>			<b>1161</b>	<b>55</b>	<b>77</b>	<b>86</b>	<b>366</b>	<b>6,58</b>	<b>14,18</b>
<b>PÉNTEK</b>		Allergének	Kcal	F g	Zs g	Szh g	Kol mg	Só g	Telített Zsír sav g
<b>T</b>	<b>TEA</b>		63	0	0	15	0	0,00	0,00
	<b>HOT-DOG</b>	GLUTÉN-TEJ *SZÓJA-TEJ-MUSTÁR *	229	18	20	23	23	1,46	2,29
<b>Étkezés összesen:</b>			<b>292</b>	<b>18</b>	<b>20</b>	<b>38</b>	<b>23</b>	<b>1,46</b>	<b>2,30</b>
<b>E</b>	<b>MAGYAROS GOMBALEVES</b>	GLUTÉN *	145	3	10	9	0	0,80	1,14
	<b>CSIKÓSTOKÁNY-TEJFÖLŐS</b>	TEJ *GLUTÉN *SZÓJA *	306	17	23	6	68	0,96	7,05
	<b>TÉSZTAKÖRET</b>	GLUTÉN-TOJÁS *	309	9	10	44	43	0,12	1,28
<b>Étkezés összesen:</b>			<b>760</b>	<b>29</b>	<b>43</b>	<b>59</b>	<b>111</b>	<b>1,89</b>	<b>9,48</b>
<b>U</b>	<b>JO REGGELT KEKSZ</b>		53	1	2	8	0	0,00	0,00
	<b>BANÁN</b>		52	1	0	13	0	0,03	0,00
<b>Étkezés összesen:</b>			<b>105</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>21</b>	<b>0</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>
<b>Napi összesen:</b>			<b>1157</b>	<b>49</b>	<b>65</b>	<b>118</b>	<b>134</b>	<b>3,38</b>	<b>11,78</b>



<b>HÉTFŐ</b>		Allergének	Kcal	F g	Zs g	Szh g	Kol mg	Só g	Telített Zsír-sav g
<b>T</b>	TEJ	TEJ *	75	5	2	8	8	0,15	1,21
	KALÁCS	GLUTÉN-TEJ-TOJÁS *	100	3	1	19	0	0,35	0,00
<b>Étkezés összesen:</b>			<b>175</b>	<b>8</b>	<b>3</b>	<b>27</b>	<b>8</b>	<b>0,50</b>	<b>1,22</b>
<b>E</b>	ZÖLDSÉGLEVES	ZELLER *GLUTÉN-TOJÁS-TEJ-ZELLER-MUSTÁR	186	8	2	34	58	0,14	0,49
	BAB FOZELEK	GLUTÉN *TEJ *	240	8	12	24	15	0,06	3,20
	CSIRKEPÖRKÖLT	GLUTÉN-TOJÁS-TEJ-ZELLER-MUSTÁR *	231	26	12	3	89	0,16	2,25
	KENYÉR-T.KIÓRL.-FŐZELEKHEZ	GLUTÉN-SZÓJA *	59	2	0	11	0	0,30	0,00
<b>Étkezés összesen:</b>			<b>716</b>	<b>44</b>	<b>26</b>	<b>72</b>	<b>162</b>	<b>0,67</b>	<b>5,97</b>
<b>U</b>	LIBAMÁJ PÁSTÉTOM	SZÓJA *	7	0	1	0	4	0,06	0,00
	PAPRIKA TV		8	0	0	1	0	0,00	0,00
	BAGETT	GLUTÉN-TEJ *	35	2	0	7	0	0,25	0,00
<b>Étkezés összesen:</b>			<b>50</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>0,32</b>	<b>0,00</b>
<b>Napi összesen:</b>			<b>941</b>	<b>54</b>	<b>30</b>	<b>107</b>	<b>174</b>	<b>1,49</b>	<b>7,19</b>
<b>KEDD</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
	PARIZER	SZÓJA-TEJ-MUSTÁR *	28	2	2	0	10	0,27	0,52
	PARADICSOM		7	0	0	1	0	0,00	0,00
	DELMA - VITAMINOZOTT		23	0	3	0	12	0,09	0,00
	TELJES KIÓRLÉSŰ ZSEMLE	GLUTÉN-TEJ *	155	12	15	22	0	0,50	0,00
<b>Étkezés összesen:</b>			<b>246</b>	<b>14</b>	<b>20</b>	<b>31</b>	<b>22</b>	<b>0,87</b>	<b>0,53</b>
<b>E</b>	PALÓCLEVES	GLUTÉN-TOJÁS-TEJ-ZELLER-MUSTÁR *	307	22	15	17	67	0,32	4,54
	KENYÉR-HŰSÖSLEVESHEZ	GLUTÉN-SZÓJA *	13	0	0	2	0	0,10	0,00
	MÁKOSTÉSZTA	GLUTÉN-TOJÁS *	270	8	8	39	32	0,09	1,34
<b>Étkezés összesen:</b>			<b>590</b>	<b>30</b>	<b>23</b>	<b>58</b>	<b>99</b>	<b>0,51</b>	<b>5,89</b>
<b>U</b>	POGÁCSA	GLUTÉN-TEJ-TOJÁS-SZÓJA *	118	3	7	10	0	0,25	0,00
	IVÓLÉ 100 % -OS		25	0	0	6	0	0,00	0,00
<b>Étkezés összesen:</b>			<b>143</b>	<b>3</b>	<b>7</b>	<b>16</b>	<b>0</b>	<b>0,25</b>	<b>0,00</b>
<b>Napi összesen:</b>			<b>979</b>	<b>47</b>	<b>50</b>	<b>105</b>	<b>121</b>	<b>1,63</b>	<b>6,42</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
	VAJKRÉM	TEJ *	23	0	2	0	14	0,07	1,15
	UBORKA FRISS		3	0	0	0	0	0,00	0,00
	ROZSKENYÉR	GLUTÉN-SZÓJA *	72	2	0	15	0	0,43	0,00
<b>Étkezés összesen:</b>			<b>142</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>25</b>	<b>14</b>	<b>0,51</b>	<b>1,16</b>
<b>E</b>	MAGYAROS KELBIMBÓLEVES	GLUTÉN *	107	4	6	10	0	0,50	0,57
	LECSOS CSIRKEMAJ		202	30	6	5	735	0,27	2,32
	RIZSKÖRET		333	5	13	47	0	0,01	1,48
<b>Étkezés összesen:</b>			<b>642</b>	<b>39</b>	<b>25</b>	<b>62</b>	<b>735</b>	<b>0,79</b>	<b>4,37</b>
<b>U</b>	SÁRGABARACK LEKVÁR		60	0	0	16	0	0,00	0,00
	KENYÉR	GLUTÉN-SZÓJA *	52	2	0	9	0	0,40	0,00
<b>Étkezés összesen:</b>			<b>112</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>25</b>	<b>0</b>	<b>0,40</b>	<b>0,00</b>
<b>Napi összesen:</b>			<b>896</b>	<b>43</b>	<b>28</b>	<b>112</b>	<b>749</b>	<b>1,70</b>	<b>5,53</b>
<b>CSÜTÖRTÖK</b>		Allergének	Kcal	F g	Zs g	Szh g	Kol mg	Só g	Telített Zsír-sav g
<b>T</b>	TEJ	TEJ *	75	5	2	8	8	0,15	1,21
	GABONAPEHELY	GLUTÉN-SZÓJA-MOGYORÓ *	79	2	1	17	0	0,20	0,00
<b>Étkezés összesen:</b>			<b>154</b>	<b>7</b>	<b>3</b>	<b>25</b>	<b>8</b>	<b>0,35</b>	<b>1,22</b>
<b>E</b>	FAHÉJAS SZILVALEVES		0	0	0	0	0	0,00	0,00
	HURKA	SZÓJA-TEJ-MUSTÁR *	215	10	16	6	184	1,61	0,00
	SÜLTKOLBÁSZ	SZÓJA *	250	12	21	0	80	1,84	9,22
	HAGYMÁS TÖRTBURGONYA		92	1	2	13	0	0,51	0,22
<b>Étkezés összesen:</b>			<b>557</b>	<b>23</b>	<b>39</b>	<b>19</b>	<b>264</b>	<b>3,96</b>	<b>9,46</b>

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!



CSÜTÖRTÖK		Allergének	Kcal	F g	Zs g	Szh g	Kol mg	Só g	Telített Zsír sav g
U	TURISTA FELVÁGOTT	SZÓJA-TEJ-MUSTÁR *	12	1	1	0	3	0,06	0,34
	RETEK		3	0	0	0	0	0,00	0,00
	DELMA - VITAMINOZOTT		23	0	3	0	12	0,09	0,00
	TELJES KIÖRLÉSŰ KIFLI	GLUTÉN-TEJ *	155	12	15	22	0	0,50	0,00
<b>Étkezés összesen:</b>			<b>193</b>	<b>13</b>	<b>19</b>	<b>22</b>	<b>15</b>	<b>0,65</b>	<b>0,35</b>
<b>Napi összesen:</b>			<b>904</b>	<b>43</b>	<b>61</b>	<b>66</b>	<b>287</b>	<b>4,97</b>	<b>11,03</b>
PÉNTEK		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
	HOT-DOG	GLUTÉN-TEJ *SZÓJA-TEJ-MUSTÁR *	100	4	2	9	11	0,78	1,14
<b>Étkezés összesen:</b>			<b>133</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>17</b>	<b>11</b>	<b>0,78</b>	<b>1,15</b>
E	MAGYAROS GOMBALEVES	GLUTÉN *	94	2	7	5	0	0,20	0,79
	CSIKÓSTOKÁNY-TEJFÖLŐS	TEJ *GLUTÉN *SZÓJA *	255	16	18	6	64	0,31	5,50
	TÉSZTAKÖRET	GLUTÉN-TOJÁS *	296	6	16	29	29	0,09	1,95
<b>Étkezés összesen:</b>			<b>645</b>	<b>24</b>	<b>41</b>	<b>40</b>	<b>93</b>	<b>0,60</b>	<b>8,27</b>
U	JO REGGELT KEKSZ		53	1	2	8	0	0,00	0,00
	BANÁN		52	1	0	13	0	0,03	0,00
<b>Étkezés összesen:</b>			<b>105</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>21</b>	<b>0</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>
<b>Napi összesen:</b>			<b>883</b>	<b>30</b>	<b>45</b>	<b>78</b>	<b>104</b>	<b>1,41</b>	<b>9,42</b>