



14. hét

2024.04.01

2024.04.02

2024.04.03

2024.04.04

2024.04.05

TIZÓRAI

Tea, Márton szendvics kenyérral
lilahagymával (1, 7)

Kakaó (7)
Kakaós kelt kifli (1, 3, 7)

Tej (7)
Gabonagolyó (1, 6)

Tea, Sajtkrém (7), Teljes kiőrlésű kenyér

energia:	256 Kcal
szénhidrát:	33 g
fehérje:	6 g
cukor:	7 g
zsír / telített zs.:	12 g / 7 g
só:	0,9 g

energia:	307 Kcal
szénhidrát:	50 g
fehérje:	12 g
cukor:	11 g
zsír / telített zs.:	6 g / 2,5 g
só:	0,3 g

energia:	214 Kcal
szénhidrát:	35 g
fehérje:	10 g
cukor:	0 g
zsír / telített zs.:	4 g / 1,8 g
só:	0,5 g

energia:	238 Kcal
szénhidrát:	27 g
fehérje:	5 g
cukor:	7 g
zsír / telített zs.:	12 g / 6,9 g
só:	0,7 g

EBÉD A

Palócleves (1, 3, 7, 12)
Tejbedara
kakaó szórtal
(1, 7)

Gyümölcsleves (1, 7)
Bolognai spagetti sajttal
(1, 3, 7)

Karfiolkrémleves, p.zs.k.
(1, 6, 7)
Paprikás burgonya (12)
Savanyúság (10, 12)

Zöldborsóleves (1, 3, 9)
Csikós tokány (1, 7)
Párolt rizs

energia:	659 Kcal
szénhidrát:	89 g
fehérje:	26 g
cukor:	16 g
zsír / telített zs.:	22 g / 8,8 g
só:	0,4 g

energia:	637 Kcal
szénhidrát:	80 g
fehérje:	29 g
cukor:	11 g
zsír / telített zs.:	23 g / 9,4 g
só:	0,7 g

energia:	696 Kcal
szénhidrát:	81 g
fehérje:	31 g
cukor:	0 g
zsír / telített zs.:	27 g / 9,3 g
só:	0,9 g

energia:	541 Kcal
szénhidrát:	80 g
fehérje:	29 g
cukor:	0 g
zsír / telített zs.:	11 g / 2,9 g
só:	0,3 g

EBÉD B

UZSONNA

Kockasajt (7)
T. k. kenyér (1)

Reszelt sárgarépa, vajkrém (7),
T.k.kenyér (1)

Gépsonka, margarin (7)
T. k.kenyér (1), fejeskáposzta

Turista szalámi, margarin (7), Kenyér (1),
jégcsapretek

energia:	151 Kcal
szénhidrát:	21 g
fehérje:	8 g
cukor:	1 g
zsír / telített zs.:	4 g / 1,8 g
só:	0,7 g

energia:	141 Kcal
szénhidrát:	21 g
fehérje:	4 g
cukor:	2 g
zsír / telített zs.:	5 g / 2 g
só:	0,5 g

energia:	164 Kcal
szénhidrát:	20 g
fehérje:	8 g
cukor:	0 g
zsír / telített zs.:	6 g / 1,5 g
só:	0,6 g

energia:	159 Kcal
szénhidrát:	22 g
fehérje:	5 g
cukor:	0 g
zsír / telített zs.:	5 g / 1,8 g
só:	0,8 g

Allergén összetevők zárójelben az étel mögött vannak feltüntetve. Valamennyi allergén nyomokban előfordulhat ételünkben.
1=glutént tartalmazó gabonafélék; 2=rákfélék; 3=tojás; 4=hal; 5=földimogyoró; 6=szójabab; 7=tej (beleértve a laktózt is); 8=diófélék; 9=szeller; 10=mustár;
11=szezám; 12=kén-dioxid; 13=csillagfürt; 14=puhatestűek

Az ételiparizálás jogát fenntartjuk.



HÉTFŐ
2024.04.08



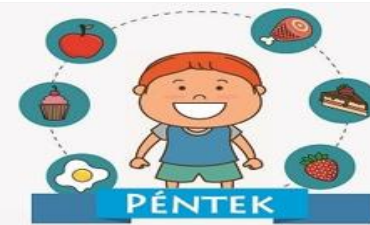
KEDD
2024.04.09



SZERDA
2024.04.10



CSÜTÖRTÖK
2024.04.11



PÉNTEK
2024.04.12

15. hét

TÍZÓRAI

Tea, Magyaros vajkrém (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Tej (7)
Mézescsoki (1)

Tea, Baromfipárizsi, margarin (7)
T.k. kenyér (1) jégcsapretek

Kakaó (7), Margarin (7)
Kuglóf (1, 3, 7)

Tea, Petrezselymes tojáskrém
besameles (1,3,7,10), T.k.kenyér
(1), sárgarépa

energia: 124 Kcal
szénhidrát: 22 g
fehérje: 3 g
cukor: 7 g
zsír / telített zs.: 3 g / 1,2 g
só: 0,3 g

energia: 214 Kcal
szénhidrát: 35 g
fehérje: 10 g
cukor: 8 g
zsír / telített zs.: 4 g / 1,8 g
só: 0,5 g

energia: 152 Kcal
szénhidrát: 22 g
fehérje: 7 g
cukor: 7 g
zsír / telített zs.: 4 g / 1,1 g
só: 0,5 g

energia: 325 Kcal
szénhidrát: 41 g
fehérje: 11 g
cukor: 11 g
zsír / telített zs.: 13 g / 5,2 g
só: 0,4 g

energia: 246 Kcal
szénhidrát: 35 g
fehérje: 12 g
cukor: 7 g
zsír / telített zs.: 6 g / 1,7 g
só: 0,7 g

EBÉD A

Lencsegyulás (1, 3)
sertéshús, lencse, zöldségek, száraztészta
Rizsfelfújt
Csokiöntet
rizs, tej, tojás, cukor, pudringpor
(1, 3, 7, 12)
alma

Csontleves (1, 3, 9)
zöldségek, levestészta, olaj
Vagdalt (1, 3)
hús, tojás, kenyér, olaj
Zöldborsófőzelék (1, 7)
zöldborsó, tej, búzaliszt

Brokkoli krémleves, p.zs.k. (1, 7, 12)
brokkoli, burgonya, tej, kenyér
Vadas csirkeragu (1, 7, 9, 10)
csirkehús, tejföl, sárgarépa, petrezselyemgyökér
Főtt orsó tészta (1, 3)

Halgaluskaleves (1, 3, 4, 9)
halfilé, zöldségek búzadara, liszt, tojás
Főtt tojás (3)
Parajfőzelék (1, 6, 7)
paraj, tej, zsemle, fokhagyma
Alma

Olasz paradicsomleves (1, 3)
paradicsompüré, zöldfűszerek
Cornflakes-es rántott csirkemell
(1, 3) *csirkehús, tojás, búzaliszt, kukoricafehely*
Rizi-bizi
rizs, zöldborsó

energia: 754 Kcal
szénhidrát: 111 g
fehérje: 39 g
cukor: 11 g
zsír / telített zs.: 16 g / 7,3 g
só: 0,8 g

energia: 549 Kcal
szénhidrát: 57 g
fehérje: 34 g
cukor: 0 g
zsír / telített zs.: 20 g / 6,5 g
só: 0,9 g

energia: 700 Kcal
szénhidrát: 94 g
fehérje: 36 g
cukor: 5 g
zsír / telített zs.: 20 g / 5,3 g
só: 0,6 g

energia: 551 Kcal
szénhidrát: 55 g
fehérje: 36 g
cukor: 0 g
zsír / telített zs.: 20 g / 6,8 g
só: 1,2 g

energia: 506 Kcal
szénhidrát: 67 g
fehérje: 31 g
cukor: 5 g
zsír / telített zs.: 12 g / 1,7 g
só: 1 g

UZSONNA

Zala felvágott, margarin (7)
Zsemle (1)

Kenőmájas
T.k.kenyér (1), lilahagyma

Kockasajt (7), kenyér (1)

Szárnyas húskrém (1, 7, 10)
T.k.kenyér (1)

kókuszos csiga (1, 3, 6, 7)

energia: 151 Kcal
szénhidrát: 17 g
fehérje: 6 g
cukor: 0 g
zsír / telített zs.: 6 g / 2,1 g
só: 0,8 g

energia: 143 Kcal
szénhidrát: 22 g
fehérje: 7 g
cukor: 0 g
zsír / telített zs.: 3 g / 0,8 g
só: 0 g

energia: 135 Kcal
szénhidrát: 18 g
fehérje: 8 g
cukor: 1 g
zsír / telített zs.: 3 g / 1,8 g
só: 0,9 g

energia: 128 Kcal
szénhidrát: 19 g
fehérje: 11 g
cukor: 0 g
zsír / telített zs.: 1 g / 0,1 g
só: 0,4 g

energia: 309 Kcal
szénhidrát: 47 g
fehérje: 8 g
cukor: 14 g
zsír / telített zs.: 10 g / 6,6 g
só: 0,2 g

Allergén összetevők zárójelben az étel mögött vannak feltüntetve. Valamennyi allergén nyomokban előfordulhat étелеinkben.
1=glutént tartamú gabonafélék; 2=rákkfélék; 3=tojás; 4=hal; 5=földimogyoró; 6=szójabab; 7=tej (beleértve a laktózt is); 8=diófélék; 9=zeller; 10=mustár;
11=szezám; 12=kén-dioxid; 13=csillagfürt; 14=puhatestűek

Az ételválogatás jogát fenntartjuk.



HÉTFŐ

2024.04.15



KEDD

2024.04.16



SZERDA

2024.04.17



CSÜTÖRTÖK

2024.04.18



PÉNTEK

2024.04.19

16. hét

TÍZÓRAI

Tea, Sajtkrém (7)
t.k.kenyér (1)

Tej (7)
Lekváros kenyér (1, 7)

Tea, Gépsonka, Margarin (7),
T.k.kenyér (1), sárgarépa

Kakaó (7)
Margarin (7), Kifli (1)

Tea, Főtt tojás (3), Margarin (7),
kenyér (1)

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
182 Kcal	6 g	5 g / 2,4 g	237 Kcal	11 g	6 g / 2,4 g	157 Kcal	7 g	4 g / 1,1 g	285 Kcal	12 g	7 g / 3 g	165 Kcal	6 g	4 g / 1,2 g
szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
29 g	7 g	0,6 g	36 g	7 g	0,7 g	23 g	7 g	0,6 g	43 g	7 g	0,8 g	25 g	7 g	0,6 g

EBÉD B

Sertés raguleves (1, 3, 9) *sertéshús, sárgarépa, petrezselyemgyökér, zöldborsó*
Rakott hagymás-sajtos metélt (1, 3, 7) *szárzészta, hagyma, sajt*
alma

Tarhonyaleves (1, 3, 12) *szárzészta, burgonya, szalonna*
Sült bécsi rudacska
Sárgaborsófőzelék (1) *sárgaborsó, búzaliszt, olaj, fűszerek,*

Vegyes gyümölcsleves (1, 7) *alma, szilva, meggy, tej, liszt, cukor, citromlé*
Pincepörkölt (12)
sertéshús, burgonya, szalonna, lecsó
Savanyúság (10, 12)

Orjaleves (1, 3, 9) *zöldségek, levesbetét, fűszerek*
Húsgombóc kölessel(3) *sertéshús, köles, tojás*
paradicsommártás (1, 9) *paradicsompüré, búzaliszt, zeller*
1/2 petrezselymes burgonya (12)

Medvehagyma krémleves, p.zs.k. (1, 6, 7, 12) *medvehagyma, tejsz, búzaliszt*
Párizsi csirkemell (1, 3, 7) *csirkemell, búzaliszt, tej, tojás*
Párolt rizs
Házi káposztasaláta

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
612 Kcal	27 g	28 g / 12,1 g	555 Kcal	25 g	17 g / 3,1 g	684 Kcal	28 g	24 g / 9,4 g	567 Kcal	26 g	10 g / 2,7 g	662 Kcal	34 g	15 g / 5,3 g
szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
64 g	0 g	0,8 g	74 g	0 g	0,9 g	86 g	14 g	1 g	92 g	15 g	0,3 g	97 g	1 g	0,9 g

UZSONNA

Olasz felvágott, Margarin (7)
Kenyér (1)

Turista szalámi, margarin (7),
T.k.kenyér (1), jégcsapretek

Vaníliás túrókrém (1, 7)
Kenyér (1)

Zöldséges sajtkrém (1, 7) t.k.kenyér
(7)

Sajt (7), margarin (7)
T.k. kenyér (1)

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
168 Kcal	8 g	6 g / 1,6 g	108 Kcal	4 g	4 g / 1,1 g	161 Kcal	8 g	3 g / 1,4 g	214 Kcal	6 g	12 g / 6,9 g	145 Kcal	11 g	4 g / 1,5 g
szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
22 g	0 g	0,8 g	15 g	0 g	0,5 g	15 g	6 g	0,4 g	20 g	0 g	0,8 g	15 g	0 g	0,5 g

Allergén összetevők zárójelben az étel mögött vannak feltüntetve. Valamennyi allergén nyomokban előfordulhat ételeinkben.

1=glutént tartalmazó gabonafélék; 2=rákkfélék; 3=tojás; 4=hal; 5=földimogyoró; 6=szójabab; 7=tej (beleértve a laktózt is); 8=diófélék; 9=zeller; 10=mustár; 11=szezám; 12=kén-dioxid; 13=csillagfürt; 14=puhatestűek

Az ételválogatás jogát fenntartjuk.

17. hét



HÉTFŐ

2024.04.22



KEDD

2024.04.23



SZERDA

2024.04.24



CSÜTÖRTÖK

2024.04.25



PÉNTEK

2024.04.26

TÍZÓRAI

Tea, Snidlinges sajtkrém (7)
Telj. kiórlésű kenyér (1)Tej (7)
Gabonagolyó (1, 6)Tea, Kenőmájas
T.k.kenyér (1), jégcsapretekKakaó (7),
Briós (1, 3, 7)Tea, gyümölcsös
túrókrém (1, 7), t.k.kenyér (1)

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
211 Kcal	7 g	8 g / 4,6 g
szénhidrát:	cukor:	só:
27 g	7 g	0,7 g

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
214 Kcal	10 g	4 g / 1,8 g
szénhidrát:	cukor:	só:
35 g	8 g	0,5 g

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
168 Kcal	7 g	3 g / 0,8 g
szénhidrát:	cukor:	só:
28 g	7 g	0,6 g

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
386 Kcal	15 g	8 g / 2,7 g
szénhidrát:	cukor:	só:
64 g	12 g	0,3 g

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
249 Kcal	10 g	4 g / 1,9 g
szénhidrát:	cukor:	só:
42 g	13 g	0,5 g

EBÉD A

Babgulyás (1, 3, 9)
szárazbab, sertéshús, zöldségek
Tejbegríz fahéj szórattal (1, 7)
tej, búzadara, cukor, fahéj
AlmaErőleves (1, 3, 9)
zöldségek, levesbetét, fűszerek
Stefánia vagdalt (1, 3)
hús, tojás, kenyér, olaj
Zöldborsófőzelék (1, 7)
*zöldborsó, tej, búzaliszt*Erdei gyümölcsleves
(1, 7) *bogyós gyümölcsök, alma, tej*
Bolognai spagetti sajttal (1, 3, 7)
*csirkehús, paradicsompüré, sárgarépa, sajt, szárzészta*Csurgatott tojásleves (1, 3)
tojás, vöröshagyma, ecet, búzaliszt, olaj
Rakott karfiol (7)
*karfiol, rizs, tejföl, vöröshagyma*Francia hagymaleves, p.zs.k. (1, 6, 7)
vöröshagyma, tejszín, búzaliszt
Zöldséges csirkeragu
Párolt rizs

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
712 Kcal	29 g	18 g / 5,9 g
szénhidrát:	cukor:	só:
108 g	18 g	0,5 g

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
635 Kcal	39 g	23 g / 5,2 g
szénhidrát:	cukor:	só:
67 g	0 g	0,9 g

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
621 Kcal	36 g	12 g / 5,3 g
szénhidrát:	cukor:	só:
91 g	10 g	0,7 g

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
466 Kcal	24 g	25 g / 8,1 g
szénhidrát:	cukor:	só:
36 g	0 g	0,6 g

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
663 Kcal	33 g	22 g / 6,3 g
szénhidrát:	cukor:	só:
83 g	0 g	1,2 g

UZSONNA

Szendvicssonka, margarin (7)
kenyér (1)Tonhalkrém (1, 7, 10)
t.k.kenyér (1), lilahagyma

Dejós búrkifli (1, 3, 6, 7)

Baromfipárizsi, margarin (7)
T.k.kenyér (1), sárgarépa

Fatörzs kifli (1, 3, 7)

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
166 Kcal	9 g	5 g / 1,5 g
szénhidrát:	cukor:	só:
22 g	0 g	0,8 g

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
190 Kcal	11 g	7 g / 1,8 g
szénhidrát:	cukor:	só:
21 g	0 g	0,5 g






energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
175 Kcal	3 g	10 g / 3,7 g
szénhidrát:	cukor:	só:
18 g	7 g	0,1 g

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
175 Kcal	7 g	7 g / 1,7 g
szénhidrát:	cukor:	só:
21 g	0 g	0,9 g

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
173 Kcal	5 g	3 g / 0,5 g
szénhidrát:	cukor:	só:
32 g	4 g	0 g

Allergén összetevők zárójelben az étel mögött vannak feltüntetve. Valamennyi allergén nyomokban előfordulhat ételeinkben.
1=glutént tartalmazó gabonafélék; 2=rákkfélék; 3=tojás; 4=hal; 5=földimogyoró; 6=szójabab; 7=tej (beleértve a laktózt is); 8=diófélék; 9=zeller; 10=mustár;
11=szezám; 12=kén-dioxid; 13=csillagfürt; 14=puhatestűek

Az ételapváltoztatás jogát fenntartjuk.

		2024.04.29			2024.04.30			2024.05.01			2024.05.02			2024.05.03																																																		
18. hét		 HÉTFŐ			 KEDD			 SZERDA			 CSÜTÖRTÖK			 PÉNTEK																																																		
TIZÓRAI		Tea, Kockasajt (7) Zsemle (1)			Tej, Extra dzsem margarin (7), Kenyér (1)						Kakaó (7) Kukoricapehely (1)			Tea, Húskrém (1, 7, 10) T. Kiórl. kenyér (1)																																																		
		<table border="1"> <tr><td>energia:</td><td>170 Kcal</td><td>fehérje:</td><td>5 g</td><td>zsír / telített zs.:</td><td>5 g / 2,4 g</td></tr> <tr><td>szénhidrát:</td><td>27 g</td><td>cukor:</td><td>7 g</td><td>só:</td><td>0,5 g</td></tr> </table>			energia:	170 Kcal	fehérje:	5 g	zsír / telített zs.:	5 g / 2,4 g	szénhidrát:	27 g	cukor:	7 g	só:	0,5 g	<table border="1"> <tr><td>energia:</td><td>257 Kcal</td><td>fehérje:</td><td>12 g</td><td>zsír / telített zs.:</td><td>5 g / 2,2 g</td></tr> <tr><td>szénhidrát:</td><td>41 g</td><td>cukor:</td><td>7 g</td><td>só:</td><td>0,8 g</td></tr> </table>			energia:	257 Kcal	fehérje:	12 g	zsír / telített zs.:	5 g / 2,2 g	szénhidrát:	41 g	cukor:	7 g	só:	0,8 g				<table border="1"> <tr><td>energia:</td><td>209 Kcal</td><td>fehérje:</td><td>9 g</td><td>zsír / telített zs.:</td><td>4 g / 2 g</td></tr> <tr><td>szénhidrát:</td><td>35 g</td><td>cukor:</td><td>7 g</td><td>só:</td><td>0,7 g</td></tr> </table>			energia:	209 Kcal	fehérje:	9 g	zsír / telített zs.:	4 g / 2 g	szénhidrát:	35 g	cukor:	7 g	só:	0,7 g	<table border="1"> <tr><td>energia:</td><td>203 Kcal</td><td>fehérje:</td><td>13 g</td><td>zsír / telített zs.:</td><td>4 g / 1,1 g</td></tr> <tr><td>szénhidrát:</td><td>30 g</td><td>cukor:</td><td>7 g</td><td>só:</td><td>0,6 g</td></tr> </table>			energia:	203 Kcal	fehérje:	13 g	zsír / telített zs.:	4 g / 1,1 g	szénhidrát:	30 g	cukor:	7 g	só:	0,6 g
energia:	170 Kcal	fehérje:	5 g	zsír / telített zs.:	5 g / 2,4 g																																																											
szénhidrát:	27 g	cukor:	7 g	só:	0,5 g																																																											
energia:	257 Kcal	fehérje:	12 g	zsír / telített zs.:	5 g / 2,2 g																																																											
szénhidrát:	41 g	cukor:	7 g	só:	0,8 g																																																											
energia:	209 Kcal	fehérje:	9 g	zsír / telített zs.:	4 g / 2 g																																																											
szénhidrát:	35 g	cukor:	7 g	só:	0,7 g																																																											
energia:	203 Kcal	fehérje:	13 g	zsír / telített zs.:	4 g / 1,1 g																																																											
szénhidrát:	30 g	cukor:	7 g	só:	0,6 g																																																											
EBÉD A		Frankfurti leves (1, 7, 12) <i>kelkáposzta, burgonya, bécsi rudacska, tejföl</i> Mákos guba Vaníliásodó (1, 3, 7) <i>kifli, tej, pudingpor, cukor</i> Alma			Paradicsomleves (1, 3, 9) <i>paradicsompüré, cukor, szárzészta</i> Rántott szelet (1, 3) Rizi-bizi						Meggyleves (1, 7) <i>meggy, alma, tej, búzaliszt, cukor</i> Spetzque (1,3,7) <i>tészta, sertéshús, zöldborsó, paradicsompüré</i>			Burgonyagombóclevés (1, 3, 9) <i>burgonya, zöldségek, liszt, tojás</i> Főtt tojás (3) Parajfőzelék (1, 6, 7) <i>paraj, tej, zsemle, fokhagyma</i> Alma																																																		
		<table border="1"> <tr><td>energia:</td><td>700 Kcal</td><td>fehérje:</td><td>23 g</td><td>zsír / telített zs.:</td><td>18 g / 5,3 g</td></tr> <tr><td>szénhidrát:</td><td>110 g</td><td>cukor:</td><td>12 g</td><td>só:</td><td>0,7 g</td></tr> </table>			energia:	700 Kcal	fehérje:	23 g	zsír / telített zs.:	18 g / 5,3 g	szénhidrát:	110 g	cukor:	12 g	só:	0,7 g	<table border="1"> <tr><td>energia:</td><td>508 Kcal</td><td>fehérje:</td><td>28 g</td><td>zsír / telített zs.:</td><td>17 g / 2,2 g</td></tr> <tr><td>szénhidrát:</td><td>60 g</td><td>cukor:</td><td>5 g</td><td>só:</td><td>0,4 g</td></tr> </table>			energia:	508 Kcal	fehérje:	28 g	zsír / telített zs.:	17 g / 2,2 g	szénhidrát:	60 g	cukor:	5 g	só:	0,4 g				<table border="1"> <tr><td>energia:</td><td>598 Kcal</td><td>fehérje:</td><td>35 g</td><td>zsír / telített zs.:</td><td>13 g / 5,8 g</td></tr> <tr><td>szénhidrát:</td><td>85 g</td><td>cukor:</td><td>6 g</td><td>só:</td><td>0,5 g</td></tr> </table>			energia:	598 Kcal	fehérje:	35 g	zsír / telített zs.:	13 g / 5,8 g	szénhidrát:	85 g	cukor:	6 g	só:	0,5 g	<table border="1"> <tr><td>energia:</td><td>613 Kcal</td><td>fehérje:</td><td>31 g</td><td>zsír / telített zs.:</td><td>23 g / 5,3 g</td></tr> <tr><td>szénhidrát:</td><td>69 g</td><td>cukor:</td><td>0 g</td><td>só:</td><td>1 g</td></tr> </table>			energia:	613 Kcal	fehérje:	31 g	zsír / telített zs.:	23 g / 5,3 g	szénhidrát:	69 g	cukor:	0 g	só:	1 g
energia:	700 Kcal	fehérje:	23 g	zsír / telített zs.:	18 g / 5,3 g																																																											
szénhidrát:	110 g	cukor:	12 g	só:	0,7 g																																																											
energia:	508 Kcal	fehérje:	28 g	zsír / telített zs.:	17 g / 2,2 g																																																											
szénhidrát:	60 g	cukor:	5 g	só:	0,4 g																																																											
energia:	598 Kcal	fehérje:	35 g	zsír / telített zs.:	13 g / 5,8 g																																																											
szénhidrát:	85 g	cukor:	6 g	só:	0,5 g																																																											
energia:	613 Kcal	fehérje:	31 g	zsír / telített zs.:	23 g / 5,3 g																																																											
szénhidrát:	69 g	cukor:	0 g	só:	1 g																																																											
UZSONNA		Márton szendvics t. k. kenyérral lilahagymával (1, 7)			Baromfipárizsi, margarin (7), T.k.kenyér (1), jégcsapretek						majonézes kukoricasaláta t.k. zsemelével (1, 3, 7, 10)			mézes kenyér (1, 7)																																																		
		<table border="1"> <tr><td>energia:</td><td>165 Kcal</td><td>fehérje:</td><td>6 g</td><td>zsír / telített zs.:</td><td>8 g / 4,6 g</td></tr> <tr><td>szénhidrát:</td><td>16 g</td><td>cukor:</td><td>0 g</td><td>só:</td><td>0,6 g</td></tr> </table>			energia:	165 Kcal	fehérje:	6 g	zsír / telített zs.:	8 g / 4,6 g	szénhidrát:	16 g	cukor:	0 g	só:	0,6 g	<table border="1"> <tr><td>energia:</td><td>155 Kcal</td><td>fehérje:</td><td>7 g</td><td>zsír / telített zs.:</td><td>5 g / 1,3 g</td></tr> <tr><td>szénhidrát:</td><td>20 g</td><td>cukor:</td><td>0 g</td><td>só:</td><td>0,8 g</td></tr> </table>			energia:	155 Kcal	fehérje:	7 g	zsír / telített zs.:	5 g / 1,3 g	szénhidrát:	20 g	cukor:	0 g	só:	0,8 g				<table border="1"> <tr><td>energia:</td><td>237 Kcal</td><td>fehérje:</td><td>7 g</td><td>zsír / telített zs.:</td><td>8 g / 2,4 g</td></tr> <tr><td>szénhidrát:</td><td>34 g</td><td>cukor:</td><td>5 g</td><td>só:</td><td>0,7 g</td></tr> </table>			energia:	237 Kcal	fehérje:	7 g	zsír / telített zs.:	8 g / 2,4 g	szénhidrát:	34 g	cukor:	5 g	só:	0,7 g	<table border="1"> <tr><td>energia:</td><td>143 Kcal</td><td>fehérje:</td><td>3 g</td><td>zsír / telített zs.:</td><td>2 g / 0,5 g</td></tr> <tr><td>szénhidrát:</td><td>28 g</td><td>cukor:</td><td>12 g</td><td>só:</td><td>0,4 g</td></tr> </table>			energia:	143 Kcal	fehérje:	3 g	zsír / telített zs.:	2 g / 0,5 g	szénhidrát:	28 g	cukor:	12 g	só:	0,4 g
energia:	165 Kcal	fehérje:	6 g	zsír / telített zs.:	8 g / 4,6 g																																																											
szénhidrát:	16 g	cukor:	0 g	só:	0,6 g																																																											
energia:	155 Kcal	fehérje:	7 g	zsír / telített zs.:	5 g / 1,3 g																																																											
szénhidrát:	20 g	cukor:	0 g	só:	0,8 g																																																											
energia:	237 Kcal	fehérje:	7 g	zsír / telített zs.:	8 g / 2,4 g																																																											
szénhidrát:	34 g	cukor:	5 g	só:	0,7 g																																																											
energia:	143 Kcal	fehérje:	3 g	zsír / telített zs.:	2 g / 0,5 g																																																											
szénhidrát:	28 g	cukor:	12 g	só:	0,4 g																																																											
<p>Allergén összetevők zárójelben az étel mögött vannak feltüntetve. Valamennyi allergén nyomokban előfordulhat ételeinkben. 1=glutén tartamú gabonafélék; 2=rákfélék; 3=tojás; 4=hal; 5=földimogyoró; 6=szójabab; 7=tej (beleértve a laktózt is); 8=diófélék; 9=zeller; 10=mustár; 11=szezám; 12=kén-dioxid; 13=csillagfűrt; 14=puhatestűek</p>																																																																
Az ételváltoztatás jogát fenntartjuk.																																																																