



TÍZÓRAI

2021.05.03.			2021.05.04.			2021.05.05.			2021.05.06.			2021.05.07.		
Tea, Magyaros vajkrém (7) Kenyér (2)			Tej (7) Kakaós csiga (2)			Kakaó (7), Margarin (7) Kalács (2, 4)			Tea, Kenőmájas (2, 7, 13) Kenyér (2)			Vaníliás tej (7), Baromfi párizsi, margarin (2), Kovászos kenyér (2) zöldfélé		
energia: 269 Kcal	fehérje: 12 g	zsír / telített zs.: 7 g / 3,8 g	energia: 437 Kcal	fehérje: 13 g	zsír / telített zs.: 16 g / 5,1 g	energia: 321 Kcal	fehérje: 12 g	zsír / telített zs.: 10 g / 3,3 g	energia: 255 Kcal	fehérje: 10 g	zsír / telített zs.: 9 g / 4 g	energia: 300 Kcal	fehérje: 15 g	zsír / telített zs.: 10 g / 3,4 g
szénhidrát: 38 g	cukor: 0 g	só: 0,9 g	szénhidrát: 59 g	cukor: 15 g	só: 0,8 g	szénhidrát: 46 g	cukor: 8 g	só: 0,4 g	szénhidrát: 34 g	cukor: 7 g	só: 1,8 g	szénhidrát: 37 g	cukor: 1 g	só: 1,2 g

EBÉD

Sajtgaluska leves (1, 2, 4) <i>sajt, tojás, búzadara, zöldségek</i> Sertéspörkölt (2) <i>sertés hús, vörshagyma, lecsó</i> Zöldborsófőzelék (2,7) <i>zöldborsó, tej, búzaliszt, cukor, margarin</i> gyümölcs			Karálábéleves (2, 4, 7) <i>karalábé, tejföl, vörshagyma, lecsó</i> Szépasszony csirkeragu tésztával (2, 4) <i>széles metélt, csirke hús, paradicsom, sárgarépa</i>			Zöldséges erőleves hajdinával (1, 2, 4) <i>sárgarépa, karalábé, zeller, hajdina</i> Feijoada <i>portugál babos, húsos, kolbászos egytálétel</i> gyümölcs			Fokhagymakrémleves p.zs.k (1, 2, 7, 13) <i>fokhagyma, tejföl, tej, búzaliszt</i> Toszkán csirkeragu (2) <i>paradicsomos, gombás</i> Párolt rizs			Tejfölös burgonyaleves (2, 7, 14) <i>burgonya, tejföl, vörshagyma, búzaliszt</i> Rakott kelkáposzta kölessel (4, 7) <i>kelkáposzta, köles, tojás, tejföl</i>		
energia: 573 Kcal	fehérje: 38 g	zsír / telített zs.: zs.: 6 g / 6,7 g	energia: 432 Kcal	fehérje: 26 g	zsír / telített zs.: 10 g / 4 g	energia: 460 Kcal	fehérje: 24 g	zsír / telített zs.: 17 g / 5,2 g	energia: 504 Kcal	fehérje: 31 g	zsír / telített zs.: 15 g / 5,6 g	energia: 421 Kcal	fehérje: 19 g	zsír / telített zs.: zs.: 24 g / 8,2 g
szénhidrát: 68 g	cukor: 8 g	só: 1,9 g	szénhidrát: 58 g	cukor: 0 g	só: 1,1 g	szénhidrát: 52 g	cukor: 1 g	só: 2,4 g	szénhidrát: 61 g	cukor: 0 g	só: 2,2 g	szénhidrát: 32 g	cukor: 0 g	só: 1,7 g

UZSONNA

Kockasajt (7) Teljes kiőrl. kenyér (2),			Tonhalkrém (2, 5, 7) <i>tonhal, tej, búzaliszt, lilahagyma</i> T.k. zsemle (2), zöldfélé			Gépsonka, margarin (7) Teljes kiőrlésű kifli (2)			Körözött (7) T. kiőrl. kenyér (2), Zöldfélé			Burgonyás pogácsa (2, 4, 7)		
energia: 174 Kcal	fehérje: 9 g	zsír / telített zs.: 4 g / 1,8 g	energia: 229 Kcal	fehérje: 12 g	zsír / telített zs.: 5 g / 1,5 g	energia: 210 Kcal	fehérje: 10 g	zsír / telített zs.: 7 g / 1,6 g	energia: 203 Kcal	fehérje: 11 g	zsír / telített zs.: 5 g / 2,2 g	energia: 319 Kcal	fehérje: 10 g	zsír / telített zs.: zs.: 12 g / 1,9 g
szénhidrát: 25 g	cukor: 1 g	só: 0,8 g	szénhidrát: 33 g	cukor: 0 g	só: 0,6 g	szénhidrát: 28 g	cukor: 1 g	só: 0,8 g	szénhidrát: 27 g	cukor: 0 g	só: 0,7 g	szénhidrát: 43 g	cukor: 2 g	só: 0,1 g

JÓ ÉTVÁGYAT!

Allergén összetevők zárójelben az étel mögött vannak feltüntetve. Valamennyi allergén nyomokban előfordulhat ételeinkben.
1=zeller; 2=glutén; 3=rákkfélék; 4=tojás; 5=hal; 6=csillagfürt; 7=tej; 8=puhatestű; 9=mustár; 10=dióféle; 11=földimogyoró; 12=szezám; 13=szója; 14=szulfitok.

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk.