



Hétfő 2017.07.10	Kedd 2017.07.11	Szerda 2017.07.12	Csütörtök 2017.07.13	Péntek 2017.07.14
<p>Tízórai</p> <p>Lekváros graham kenyér. Tej.</p> <p>E: 2 010(Kj) 481(KCal) F: 11(g)Kol: 24(g)Sz: 97(g) Zsir: 5(g)Cuk: 1(g)Só: 1(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,Tej,</p>	<p>Margarinos graham kenyér. Zala felvágott. Paradicsom. Tej.</p> <p>E: 1 423(Kj) 340(KCal) F: 14(g)Kol: 24(g)Sz: 33(g) Zsir: 17(g)Cuk: 1(g)Só: 1(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,</p>	<p>Májkrémes graham kenyér. Paprika. Kakaó.</p> <p>E: 1 091(Kj) 261(KCal) F: 11(g)Kol: 24(g)Sz: 40(g) Zsir: 6(g)Cuk: 8(g)Só: 1(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,Tej,</p>	<p>Margarinos graham kenyér. Túrista. Kígyóuborka. Tej.</p> <p>E: 1 544(Kj) 369(KCal) F: 16(g)Kol: 24(g)Sz: 32(g) Zsir: 19(g)Cuk: 1(g)Só: 1(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,</p>	<p>Melegszendvics Gyümölcs tea.</p> <p>E: 908(Kj) 217(KCal) F: 13(g)Kol: 0(g)Sz: 32(g) Zsir: 13(g)Cuk: 7(g)Só: 0(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,</p>
<p>Ebéd</p> <p>Zöldborsó leves. Tejfőlés csirke pörkölt. Szarvacska tészta. Őszibarack.</p> <p>E: 2 314(Kj) 554(KCal) F: 37(g)Kol: 61(g)Sz: 77(g) Zsir: 15(g)Cuk: 1(g)Só: 1(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén, Tojás, Szójabab, Tej,Zelle</p>	<p>Daraguluska leves. Fejtett bab főzelék. Sült hús.</p> <p>E: 1 887(Kj) 451(KCal) F: 25(g)Kol: 71(g)Sz: 54(g) Zsir: 20(g)Cuk: 1(g)Só: 2(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,Glutén, Tojás, Szójabab,Zelle</p>	<p>Gyümölcs leves. Sülthal párizsi bundában. Petrezselymes burgonya. Csemege uborka.</p> <p>E: 2 834(Kj) 678(KCal) F: 21(g)Kol: 71(g)Sz: 74(g) Zsir: 36(g)Cuk: 20(g)Só: 1(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén, Tojás, Szójabab, Tej,Zelle</p>	<p>Karalábé leves. Burgonya főzelék. Sült tarja.</p> <p>E: 2 260(Kj) 541(KCal) F: 23(g)Kol: 84(g)Sz: 73(g) Zsir: 29(g)Cuk: 1(g)Só: 1(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén, Tej, Tojás, Szójabab, Zelle</p>	<p>Brokkolikrém leves. Májrizottó. Csalamádé.</p> <p>E: 1 635(Kj) 391(KCal) F: 26(g)Kol: 35(g)Sz: 54(g) Zsir: 13(g)Cuk: 1(g)Só: 1(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén, Tojás, Szójabab, Tej,Zelle</p>
<p>Uzsonna</p> <p>Margarinos kenyér. Kígyóuborka.</p> <p>E: 835(Kj) 200(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 25(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só: 1(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,Tej,</p>	<p>Kifli. Natúr medve sajt.</p> <p>E: 574(Kj) 137(KCal) F: 5(g)Kol: 134(g)Sz: 14(g) Zsir: 6(g)Cuk: 1(g)Só: 1(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,Tej,</p>	<p>Zöldfűszeres vajkrémes kenyér.</p> <p>E: 675(Kj) 161(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 25(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só: 1(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,Glutén,</p>	<p>Túrós rudi.</p> <p>E: 350(Kj) 84(KCal) F: 2(g)Kol: 31(g)Sz: 9(g) Zsir: 44(g)Cuk: 0(g)Só: 0(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,</p>	<p>Fahéjas tejes kiórlésű keksz.</p> <p>E: 492(Kj) 118(KCal) F: 1(g)Kol: 0(g)Sz: 15(g) Zsir: 0(g)Cuk: 5(g)Só: 0(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg) Allergén:Földimogyoró, Szójabab, Szezám</p>

Gyöngyi Horváth

My

Étlap (felnettek 19-60 év)

2017.07.10 - 2017.07.16

Magyarországi ÁMK
3282 Nagyfűged



	Hétfő 2017.07.10	Kedd 2017.07.11	Szerda 2017.07.12	Csüörtök 2017.07.13	
Tízórai	<p>E: 0(Kj) 0(KCal) F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 0(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só: 0(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:</p>	<p>E: 0(Kj) 0(KCal) F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 0(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só: 0(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:</p>	<p>E: 0(Kj) 0(KCal) F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 0(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só: 0(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:</p>	<p>E: 0(Kj) 0(KCal) F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 0(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só: 0(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:</p>	
Ebéd	<p>Zöldborsó leves. Tejfőös csirke pörkölt. Szarvaska tészta. Őszibarack.</p> <p>E:3 540(Kj) 847(KCal) F: 51(g)Kol: 82(g)Sz:109(g) Zsir: 33(g)Cuk: 1(g)Só: 3(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Szójabab,Tej,Zelle</p>	<p>Daragaluska leves. Fejtett bab főzelék. Sült hús.</p> <p>E:2 869(Kj) 686(KCal) F: 35(g)Kol:107(g)Sz: 71(g) Zsir: 41(g)Cuk: 2(g)Só: 3(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,Szójabab,Zelle</p>	<p>Gyümölcs leves. Sülthal párizsi bundában. Petrezselymes burgonya. Csemege uborka.</p> <p>E:4 844(Kj) 1 159(KCal) F: 29(g)Kol: 91(g)Sz:113(g) Zsir: 72(g)Cuk: 30(g)Só: 3(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Szójabab,Tej,Zelle</p>	<p>Karalábé leves. Burgonya főzelék. Sült tarja.</p> <p>E:2 920(Kj) 699(KCal) F: 29(g)Kol:116(g)Sz: 81(g) Zsir: 46(g)Cuk: 1(g)Só: 2(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,Tej,Tojás,Szójabab,Zelle</p>	<p>Brokkolirém leves. Májrizottó. Csalamádé.</p> <p>E:2 320(Kj) 555(KCal) F: 33(g)Kol: 43(g)Sz: 75(g) Zsir: 23(g)Cuk: 1(g)Só: 2(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Szójabab,Tej,Zelle</p>
Uzsonna	<p>E: 0(Kj) 0(KCal) F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 0(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só: 0(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:</p>	<p>E: 0(Kj) 0(KCal) F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 0(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só: 0(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:</p>	<p>E: 0(Kj) 0(KCal) F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 0(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só: 0(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:</p>	<p>E: 0(Kj) 0(KCal) F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 0(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só: 0(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:</p>	

Gulyás György

M