

# Étlap ( 3-6 éves )

2017.07.31 - 2017.08.06

| <i>Hétfő</i><br>2017.07.31                                                                                                                                                                                                          | <i>Kedd</i><br>2017.08.01                                                                                                                                                                                                                              | <i>Szerda</i><br>2017.08.02                                                                                                                                                                                        | <i>Csütörtök</i><br>2017.08.03                                                                                                                                                                                                            | <i>Péntek</i><br>2017.08.04                                                                                                                                                                                                                 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Tízórai</b></p> <p><b>Nutellás graham kenyér.</b><br/>Tej.</p> <p>E: 950(KJ) 227(KCal)<br/>F: 10(g)Koi: 24(g)Sz: 38(g)<br/>Zsir: 8(g)Cuk: 6(g)Só: 1(g)<br/>Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)<br/>Allergen:Földimogyoró,Glutén,Tej,</p>    | <p><b>Margarinos graham kenyér.</b><br/>Parizsi.<br/>Paradicsom.<br/>Tej.</p> <p>E: 1320(KJ) 316(KCal)<br/>F: 13(g)Koi: 32(g)Sz: 33(g)<br/>Zsir: 14(g)Cuk: 1(g)Só: 1(g)<br/>Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)<br/>Allergen:Szójabab,Tej,</p>                       | <p><b>Kenőmájás graham kenyér.</b><br/>Paprika.<br/>Tejeskávé.</p> <p>E: 1189(KJ) 285(KCal)<br/>F: 12(g)Koi: 46(g)Sz: 41(g)<br/>Zsir: 8(g)Cuk: 9(g)Só: 1(g)<br/>Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)<br/>Allergen:Glutén,Tej,</p> | <p><b>Margarinos graham kenyér.</b><br/>Pizza sonka.<br/>Kígyóuborka.<br/>Tej.</p> <p>E: 1298(KJ) 311(KCal)<br/>F: 13(g)Koi: 24(g)Sz: 32(g)<br/>Zsir: 14(g)Cuk: 1(g)Só: 1(g)<br/>Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)<br/>Allergen:Tej,</p>              | <p><b>Sajtkrém graham kenyér.</b><br/>Gyümölcs tea.</p> <p>E: 693(KJ) 166(KCal)<br/>F: 5(g)Koi: 0(g)Sz: 30(g)<br/>Zsir: 2(g)Cuk: 8(g)Só: 1(g)<br/>Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)<br/>Allergen:Tej,Glutén,</p>                                        |
| <p><b>Ébred</b></p> <p><b>Frankfurti leves.</b><br/>Diós metélt.<br/>Szilva.</p> <p>E: 2181(KJ) 522(KCal)<br/>F: 19(g)Koi: 42(g)Sz: 72(g)<br/>Zsir: 20(g)Cuk: 5(g)Só: 1(g)<br/>Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)<br/>Allergen:Glutén,Tojás,</p> | <p><b>Pirított tészta leves.</b><br/>Zöldborsó főzelék.<br/>Baromfi vagdalt.</p> <p>E: 2383(KJ) 570(KCal)<br/>F: 17(g)Koi: 61(g)Sz: 72(g)<br/>Zsir: 29(g)Cuk: 21(g)Só: 1(g)<br/>Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)<br/>Allergen:Tej,Glutén,Tojás,Szójabab,Zelle</p> | <p><b>Csirkeragu leves.</b><br/>Szilvás gombóc.</p> <p>E: 1820(KJ) 435(KCal)<br/>F: 16(g)Koi: 32(g)Sz: 100(g)<br/>Zsir: 15(g)Cuk: 16(g)Só: 1(g)<br/>Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)<br/>Allergen:Glutén,Tojás,</p>           | <p><b>Tojás leves.</b><br/>Paradicsomos káposzta.<br/>Sült hús.</p> <p>E: 1762(KJ) 421(KCal)<br/>F: 18(g)Koi: 98(g)Sz: 58(g)<br/>Zsir: 23(g)Cuk: 28(g)Só: 1(g)<br/>Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)<br/>Allergen:Tojás,Glutén,Szójabab,Tej,Zelle</p> | <p><b>Húsgaluska leves.</b><br/>Rakott burgonya.<br/>Sárgadinnye.</p> <p>E: 1945(KJ) 465(KCal)<br/>F: 25(g)Koi: 166(g)Sz: 48(g)<br/>Zsir: 22(g)Cuk: 1(g)Só: 1(g)<br/>Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)<br/>Allergen:Glutén,Tojás,Szójabab,Tej,Zelle</p> |
| <p><b>Uzsonna</b></p> <p><b>Magyaros vajkrém kenyér.</b></p> <p>E: 522(KJ) 125(KCal)<br/>F: 4(g)Koi: 0(g)Sz: 25(g)<br/>Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só: 1(g)<br/>Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)<br/>Allergen:Glutén,Tej,</p>                           | <p><b>Húskrém rozsenyér.</b></p> <p>E: 789(KJ) 189(KCal)<br/>F: 6(g)Koi: 0(g)Sz: 27(g)<br/>Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só: 0(g)<br/>Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)<br/>Allergen:</p>                                                                                     | <p><b>Vajkrém kenyér.</b></p> <p>E: 685(KJ) 164(KCal)<br/>F: 4(g)Koi: 12(g)Sz: 25(g)<br/>Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só: 1(g)<br/>Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)<br/>Allergen:Tej,Glutén,</p>                                        | <p><b>Kifli.</b><br/>Szalámis medve sajt.</p> <p>E: 548(KJ) 131(KCal)<br/>F: 6(g)Koi: 179(g)Sz: 15(g)<br/>Zsir: 5(g)Cuk: 1(g)Só: 1(g)<br/>Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)<br/>Allergen:Glutén,</p>                                                  | <p><b>Müzli szelet.</b></p> <p>E: 315(KJ) 75(KCal)<br/>F: 1(g)Koi: 0(g)Sz: 13(g)<br/>Zsir: 2(g)Cuk: 0(g)Só: 0(g)<br/>Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)<br/>Allergen:Glutén,Tej,Diófélék,</p>                                                            |

# Étlap ( felnőttek 19-60 év )

2017.07.31 - 2017.08.06



| <b>Hétfő</b><br>2017.07.31                                                                                                                    | <b>Kedd</b><br>2017.08.01                                                                                                                                          | <b>Szerda</b><br>2017.08.02                                                                                                                                        | <b>Csütörtök</b><br>2017.08.03                                                                                                                                     | <b>Péntek</b><br>2017.08.04                                                                                                                                       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Tízórai</b>                                                                                                                                |                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                   |
| E: 0(KJ) 0(KCal)<br>F: 0(g)Koli: 0(g)Sz: 0(g)<br>Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só: 0(g)<br>Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)<br>Allergén:                            | E: 0(KJ) 0(KCal)<br>F: 0(g)Koli: 0(g)Sz: 0(g)<br>Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só: 0(g)<br>Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)<br>Allergén:                                                 | E: 0(KJ) 0(KCal)<br>F: 0(g)Koli: 0(g)Sz: 0(g)<br>Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só: 0(g)<br>Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)<br>Allergén:                                                 | E: 0(KJ) 0(KCal)<br>F: 0(g)Koli: 0(g)Sz: 0(g)<br>Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só: 0(g)<br>Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)<br>Allergén:                                                 | E: 0(KJ) 0(KCal)<br>F: 0(g)Koli: 0(g)Sz: 0(g)<br>Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só: 0(g)<br>Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)<br>Allergén:                                                |
| <b>Ebéd</b><br><b>Frankfurti leves.</b><br><b>Díós metélt.</b><br><b>Szilya.</b>                                                              | <b>Pírtott tészta leves.</b><br><b>Zöldborsó főzelék.</b><br><b>Baromfi vagdalt.</b>                                                                               | <b>Csirkeragu leves.</b><br><b>Szilyás gombóc.</b>                                                                                                                 | <b>Tojás leves.</b><br><b>Paradicsomos káposzta.</b><br><b>Sült hús.</b>                                                                                           | <b>Húsgaluska leves.</b><br><b>Rakott burgonya.</b><br><b>Sárgadinnye.</b>                                                                                        |
| E: 3 489(KJ) 835(KCal)<br>F: 28(g)Koli: 60(g)Sz: 109(g)<br>Zsir: 37(g)Cuk: 12(g)Só: 2(g)<br>Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)<br>Allergén: Glutén, Tojás, | E: 3 765(KJ) 901(KCal)<br>F: 26(g)Koli: 122(g)Sz: 95(g)<br>Zsir: 57(g)Cuk: 31(g)Só: 2(g)<br>Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)<br>Allergén: Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zelle | E: 2 836(KJ) 678(KCal)<br>F: 24(g)Koli: 63(g)Sz: 147(g)<br>Zsir: 24(g)Cuk: 24(g)Só: 2(g)<br>Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)<br>Allergén: Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zelle | E: 2 645(KJ) 633(KCal)<br>F: 24(g)Koli: 153(g)Sz: 65(g)<br>Zsir: 39(g)Cuk: 33(g)Só: 2(g)<br>Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)<br>Allergén: Tojás, Glutén, Szójabab, Tej, Zelle | E: 3 346(KJ) 800(KCal)<br>F: 41(g)Koli: 270(g)Sz: 72(g)<br>Zsir: 43(g)Cuk: 2(g)Só: 2(g)<br>Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)<br>Allergén: Tej, Tojás, Glutén, Szójabab, Zelle |
| <b>Uzsonna</b>                                                                                                                                |                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                   |
| E: 0(KJ) 0(KCal)<br>F: 0(g)Koli: 0(g)Sz: 0(g)<br>Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só: 0(g)<br>Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)<br>Allergén:                            | E: 0(KJ) 0(KCal)<br>F: 0(g)Koli: 0(g)Sz: 0(g)<br>Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só: 0(g)<br>Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)<br>Allergén:                                                 | E: 0(KJ) 0(KCal)<br>F: 0(g)Koli: 0(g)Sz: 0(g)<br>Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só: 0(g)<br>Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)<br>Allergén:                                                 | E: 0(KJ) 0(KCal)<br>F: 0(g)Koli: 0(g)Sz: 0(g)<br>Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só: 0(g)<br>Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)<br>Allergén:                                                 | E: 0(KJ) 0(KCal)<br>F: 0(g)Koli: 0(g)Sz: 0(g)<br>Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só: 0(g)<br>Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)<br>Allergén:                                                |