

Étlap (felnőttek 19-60 év)

2017.08.14 - 2017.08.20



Hétfő 2017.08.14	Kedd 2017.08.15	Szerda 2017.08.16	Csütörtök 2017.08.17	Péntek 2017.08.18
Tízórai				
E: 0(KJ) 0(KCal) F: 0(g)Koli: 0(g)Sz: 0(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só: 0(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:	E: 0(KJ) 0(KCal) F: 0(g)Koli: 0(g)Sz: 0(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só: 0(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:	E: 0(KJ) 0(KCal) F: 0(g)Koli: 0(g)Sz: 0(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só: 0(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:	E: 0(KJ) 0(KCal) F: 0(g)Koli: 0(g)Sz: 0(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só: 0(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:	E: 0(KJ) 0(KCal) F: 0(g)Koli: 0(g)Sz: 0(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só: 0(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:
Ebéd	Karfiol leves. Sárgaborsó főzelék. Fasírozott.	Zöldborsó leves. Csikóstokány. Szarvascska tészta.	Lebbencs leves. Székelykáposzta.	Gyöngy leves. Rakott zöldbab. Szállva.
E:3 362(KJ) 804(KCal) F: 31(g)Koli:186(g)Sz:128(g) Zsir: 22(g)Cuk: 15(g)Só: 1(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén, Tojás,	E:3 198(KJ) 765(KCal) F: 40(g)Koli: 91(g)Sz: 87(g) Zsir: 40(g)Cuk: 2(g)Só: 4(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén, Tojás,Szójabab, Tej,Zelle	E:3 488(KJ) 834(KCal) F: 42(g)Koli:102(g)Sz: 97(g) Zsir: 41(g)Cuk: 1(g)Só: 4(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén, Tojás,	E:1 813(KJ) 434(KCal) F: 27(g)Koli: 64(g)Sz: 53(g) Zsir: 25(g)Cuk: 2(g)Só: 2(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén, Tojás,Szójabab, Tej,Zelle	E:2 314(KJ) 554(KCal) F: 23(g)Koli: 44(g)Sz: 58(g) Zsir: 39(g)Cuk: 1(g)Só: 2(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén, Tojás,Szójabab, Tej,Zelle
Uzsonna				
E: 0(KJ) 0(KCal) F: 0(g)Koli: 0(g)Sz: 0(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só: 0(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:	E: 0(KJ) 0(KCal) F: 0(g)Koli: 0(g)Sz: 0(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só: 0(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:	E: 0(KJ) 0(KCal) F: 0(g)Koli: 0(g)Sz: 0(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só: 0(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:	E: 0(KJ) 0(KCal) F: 0(g)Koli: 0(g)Sz: 0(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só: 0(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:	E: 0(KJ) 0(KCal) F: 0(g)Koli: 0(g)Sz: 0(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só: 0(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:

Étlap (3-6 éves)

2017.08.14 - 2017.08.20

Hétfő 2017.08.14		Kedd 2017.08.15		Szerda 2017.08.16		Csütörtök 2017.08.17	
Tízórai Kenőmájás graham kenyér. Paprika. Tej.		Margarinos graham kenyér. Paradicsom. Tejeskávé.		Nutellás graham kenyér. Tej.		Margarinos graham kenyér. Pizza sonka. Paprika. Tej.	
E: 1 042(KJ) 249(KCal) F: 12(g)Köl: 46(g)Sz: 32(g) Zsír: 8(g)Cuk: 1(g)Só: 1(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Glutén, Tej.		E: 1 468(KJ) 351(KCal) F: 13(g)Köl: 32(g)Sz: 42(g) Zsír: 14(g)Cuk: 9(g)Só: 1(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Szójabab, Tej, Glutén,		E: 950(KJ) 227(KCal) F: 10(g)Köl: 24(g)Sz: 38(g) Zsír: 8(g)Cuk: 6(g)Só: 1(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Földimogyoró, Glutén, Tej,		E: 1 301(KJ) 311(KCal) F: 13(g)Köl: 24(g)Sz: 32(g) Zsír: 14(g)Cuk: 1(g)Só: 1(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Tej,	
Ebéd Krumpligulyás. Rizsfelfújt. Szilva.		Karfiol leves. Sárgaborsó főzelék. Fasírozott.		Zöldborsó leves. Csikóstokány. Szarvacska tészta.		Lebbencs leves. Székelykáposzta.	
E: 1 887(KJ) 451(KCal) F: 20(g)Köl: 128(g)Sz: 68(g) Zsír: 12(g)Cuk: 7(g)Só: 0(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:		E: 2 098(KJ) 502(KCal) F: 30(g)Köl: 57(g)Sz: 73(g) Zsír: 23(g)Cuk: 1(g)Só: 1(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zelle		E: 2 339(KJ) 560(KCal) F: 31(g)Köl: 79(g)Sz: 69(g) Zsír: 22(g)Cuk: 0(g)Só: 2(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Glutén, Tej, Tojás,		E: 1 076(KJ) 258(KCal) F: 20(g)Köl: 48(g)Sz: 43(g) Zsír: 13(g)Cuk: 1(g)Só: 1(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:	
Uzsonna Vajkrémes kenyér.		Húskrémés rozskenyér.		Magyaros vajkrémés kenyér. Kégyóuborka.		Kifli. Szalámis medve sajt.	
E: 685(KJ) 164(KCal) F: 4(g)Köl: 12(g)Sz: 25(g) Zsír: 4(g)Cuk: 0(g)Só: 1(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Tej, Glutén,		E: 789(KJ) 189(KCal) F: 6(g)Köl: 0(g)Sz: 27(g) Zsír: 6(g)Cuk: 0(g)Só: 0(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:		E: 527(KJ) 126(KCal) F: 4(g)Köl: 0(g)Sz: 25(g) Zsír: 0(g)Cuk: 0(g)Só: 1(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Glutén, Tej,		E: 548(KJ) 131(KCal) F: 6(g)Köl: 179(g)Sz: 15(g) Zsír: 5(g)Cuk: 1(g)Só: 1(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg) Allergén: Glutén,	
						Sajtkrémes graham kenyér. Gyümölcs tea.	
						E: 685(KJ) 164(KCal) F: 5(g)Köl: 0(g)Sz: 30(g) Zsír: 2(g)Cuk: 8(g)Só: 1(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Tej, Glutén,	
						E: 317(KJ) 315(KCal) F: 14(g)Köl: 28(g)Sz: 34(g) Zsír: 21(g)Cuk: 1(g)Só: 1(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zelle	
						E: 315(KJ) 75(KCal) F: 1(g)Köl: 0(g)Sz: 13(g) Zsír: 2(g)Cuk: 0(g)Só: 0(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Glutén, Tej, Diofélék,	

