

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	<p>Tej R (7) Mogyorós krém R (5) Félbarna kenyér R (1)</p> <p>En: 1370 kJ (327 kCal) Zsír: 9,7 g T.Zsír: 4,0 g Szh: 49,9 g Cukor: 21,2 g Feh: 12,3 g Só: 1,1 g</p>	<p>Gyümölcsstea R Körözött R (7) Teljes kiőrlésű kenyér R (1) Paradicsom R</p> <p>En: 841 kJ (201 kCal) Zsír: 3,0 g T.Zsír: 1,4 g Szh: 33,3 g Cukor: 7,6 g Feh: 8,0 g Só: 1,0 g</p>	<p>Tej R (7) Főtt tojás R (3) Margarin R Zsemle R (1) Sárgarépa hasábok</p> <p>En: 1267 kJ (303 kCal) Zsír: 7,5 g T.Zsír: 3,1 g Szh: 43,7 g Cukor: 10,1 g Feh: 13,8 g Só: 1,0 g</p>	<p>Tejeskávé (1,7) Fonott kalács R (1,3,7)</p> <p>En: 1175 kJ (281 kCal) Zsír: 6,1 g T.Zsír: 3,1 g Szh: 44,1 g Cukor: 18,1 g Feh: 11,0 g Só: 0,5 g</p>	<p>Gyümölcsstea R Citrusos tonhalkrém R (3,10) Teljes kiőrlésű kenyér R (1) Kígyóuborka R</p> <p>En: 837 kJ (200 kCal) Zsír: 5,2 g T.Zsír: 0,7 g Szh: 31,8 g Cukor: 6,5 g Feh: 4,7 g Só: 1,0 g</p>
Ebéd	<p>Daragaluska leves R (1,3,9) Csirke nuggets R (1,3) Zöldborsó főzelék R (1,7,9) Teljes kiőrlésű kenyér ebédhe (1)</p> <p>En: 2247 kJ (537 kCal) Zsír: 25,7 g T.Zsír: 1,8 g Szh: 55,0 g Cukor: 3,3 g Feh: 20,2 g Só: 2,5 g</p>	<p>Köménymag leves R (1) Pirított zsemlekocka R (1) Fűszeres csirke csíkok R (1,3,5,6,9,10,11) Pirított burgonya R (12) Friss saláta R</p> <p>En: 1742 kJ (416 kCal) Zsír: 14,4 g T.Zsír: 1,6 g Szh: 46,9 g Cukor: 0,5 g Feh: 22,5 g Só: 1,9 g</p>	<p>Frankfurti leves R (1,6,7,12) Mák szórát R (5,8) Kivi R Főtt tészta R (1,3)</p> <p>En: 2224 kJ (531 kCal) Zsír: 22,1 g T.Zsír: 4,2 g Szh: 61,0 g Cukor: 8,6 g Feh: 16,8 g Só: 1,2 g</p>	<p>Paradicsomleves R (1,3,9) Reszelt csirkemáj R Tört burgonya R (12) Csemege uborka (édesítőszerral) (10)</p> <p>En: 2093 kJ (500 kCal) Zsír: 18,3 g T.Zsír: 2,7 g Szh: 60,8 g Cukor: 11,0 g Feh: 19,7 g Só: 2,3 g</p>	<p>Magyaros karalábéleves R (1,3) Natúr sertésszelet R (1) Sajtmártás R (1,7) Petrezselymes rizs R</p> <p>En: 2616 kJ (625 kCal) Zsír: 24,9 g T.Zsír: 8,0 g Szh: 69,2 g Cukor: 6,6 g Feh: 27,4 g Só: 2,9 g</p>
Uzsonna	<p>Zöldfűszeres vajkrém R (7) Kifli R (1,7) Zöldpaprika R</p> <p>En: 915 kJ (219 kCal) Zsír: 9,0 g T.Zsír: 4,4 g Szh: 28,4 g Cukor: 0,9 g Feh: 5,0 g Só: 0,7 g</p>	<p>Zala felvágott R Margarin R Zsemle R (1)</p> <p>En: 896 kJ (214 kCal) Zsír: 6,5 g T.Zsír: 1,7 g Szh: 29,9 g Cukor: 0,1 g Feh: 7,5 g Só: 1,3 g</p>	<p>Reszelt sajt R (7) Margarin R Félbarna kenyér R (1)</p> <p>En: 906 kJ (216 kCal) Zsír: 8,1 g T.Zsír: 3,8 g Szh: 26,9 g Cukor: 0,0 g Feh: 10,5 g Só: 1,5 g</p>	<p>Gépsonka R Margarin R Teljes kiőrlésű kenyér R (1) Jégcsap retek R</p> <p>En: 758 kJ (181 kCal) Zsír: 4,0 g T.Zsír: 0,6 g Szh: 25,1 g Cukor: 0,0 g Feh: 8,9 g Só: 1,2 g</p>	<p>Túró rudi (7) Kifli R (1,7)</p> <p>En: 1031 kJ (246 kCal) Zsír: 7,1 g T.Zsír: 4,5 g Szh: 38,3 g Cukor: 11,8 g Feh: 6,9 g Só: 0,6 g</p>

Jó étvágyat kívánunk!

Az esetleges étlapváltozásokért elnézést kérünk!

Konyha vezető Sipos Lászlóné
Telefonszám 06202756166

Allergének: 1.-Gabonák, amelyek glutént tartalmaznak, 2.-Rákok és abból készült termékek, 3.-Tojás és abból készült termékek, 4.-Halak és azokból készült termékek, 5.-Földimogyoró és abból készült termékek, 6.-Szójabab és abból készült termékek, 7.-Tej- és tejtermékek, beleértve a laktózt, 8.-Diók, mogyorók és azokból készült termékek, 9.-Zeller és abból készült termékek, 10.-Mustár és abból készült termékek, 11.-szeszamog és abból készült termékek, 12.-Kén-dioxid és szulfátok - 10mg/kg konc. esetén, 13.-Csillagfürt és abból készült termékek, 14.-Puhatestűek és abból készült termékek