

	Hétfő 06.09	Kedd 06.10	Szerda 06.11	Csütörtök 06.12	Péntek 06.13
Gluténmentes ebéd	G.G. csirkeragu leves* EN:108.4kcal ZS:2.8g TZS:1.0g SZH:5.0g CK:0.4g FH:14.2g SÓ:1.6g G.G. milánói makaróni (7;) EN:587.4kcal ZS:25.9g TZS:8.4g SZH:62.7g CK:5.6g FH:25.0g SÓ:2.0g CA:133.2mg G.G. kenyér /házi/ 50 g EN:139.7kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:32.9g CK:2.7g FH:1.3g SÓ:1.2g Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	G.G. zöldségleves* EN:103.7kcal ZS:4.3g TZS:0.5g SZH:12.3g CK:1.6g FH:1.7g SÓ:1.5g G.G. grill csirkecomb egész EN:370.3kcal ZS:26.0g TZS:8.4g SZH:0.2g CK:0.0g FH:31.2g SÓ:1.5g G.G. zöldbabfőzelék * (7;) EN:185.8kcal ZS:7.0g TZS:2.1g SZH:25.6g CK:7.9g FH:3.9g SÓ:1.9g CA:14.4mg G.G. kenyér /házi/ 50 g EN:139.7kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:32.9g CK:2.7g FH:1.3g SÓ:1.2g Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	G.G. paradicsom leves/K EN:174.2kcal ZS:6.1g TZS:0.7g SZH:27.8g CK:13.7g FH:1.7g SÓ:1.5g G.G. rakott burgonya hússal (3;7;) EN:719.0kcal ZS:38.1g TZS:13.3g SZH:57.8g CK:2.9g FH:29.6g SÓ:2.2g CA:181.8mg Csemege uborka EN:7.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:1.1g FH:0.4g SÓ:0.9g G.G. kenyér /házi/ 50 g EN:139.7kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:32.9g CK:2.7g FH:1.3g SÓ:1.2g Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	G.G. zöldbablev.* (7;) EN:131.8kcal ZS:6.2g TZS:1.2g SZH:15.3g CK:2.9g FH:2.8g SÓ:1.7g CA:5.4mg G.G. rántott csirkemell (3;7;) EN:660.9kcal ZS:49.5g TZS:6.4g SZH:30.4g CK:1.6g FH:22.0g SÓ:1.9g CA:21.6mg G.G. sült burgonya (250g) EN:436.5kcal ZS:19.0g TZS:2.0g SZH:53.0g FH:7.2g SÓ:1.5g Csemege uborka EN:7.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:1.1g FH:0.4g SÓ:0.9g G.G. kenyér /házi/ 50 g EN:139.7kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:32.9g CK:2.7g FH:1.3g SÓ:1.2g	G.G. zöldbablev.* (7;) EN:131.8kcal ZS:6.2g TZS:1.2g SZH:15.3g CK:2.9g FH:2.8g SÓ:1.7g CA:5.4mg G.G. rántott csirkemell (3;7;) EN:660.9kcal ZS:49.5g TZS:6.4g SZH:30.4g CK:1.6g FH:22.0g SÓ:1.9g CA:21.6mg G.G. sült burgonya (250g) EN:436.5kcal ZS:19.0g TZS:2.0g SZH:53.0g FH:7.2g SÓ:1.5g Csemege uborka EN:7.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:1.1g FH:0.4g SÓ:0.9g G.G. kenyér /házi/ 50 g EN:139.7kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:32.9g CK:2.7g FH:1.3g SÓ:1.2g
Összesítés	EN: 870.5 kcal; ZS: 29.3 g; TZS: 9.5 g; SZH: 107.6 g; CK: 8.7 g; FH: 40.9 g; SÓ: 4.9 g; CA: 133.2 mg;	EN: 834.5 kcal; ZS: 37.9 g; TZS: 11.0 g; SZH: 78.0 g; CK: 12.2 g; FH: 38.5 g; SÓ: 6.1 g; CA: 14.4 mg;	EN: 1075.7 kcal; ZS: 44.8 g; TZS: 14.0 g; SZH: 127.1 g; CK: 20.4 g; FH: 33.4 g; SÓ: 5.8 g; CA: 181.8 mg;	EN: 1075.7 kcal; ZS: 44.8 g; TZS: 14.0 g; SZH: 127.1 g; CK: 20.4 g; FH: 33.4 g; SÓ: 5.8 g; CA: 181.8 mg;	EN: 1376.6 kcal; ZS: 75.0 g; TZS: 9.6 g; SZH: 133.0 g; CK: 8.3 g; FH: 33.7 g; SÓ: 7.2 g; CA: 27.0 mg;

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk. Módosítást kizárólag a minőség legmagasabb biztosítása érdekében eszközölünk. Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN(energia: kcal/adag); ZS(zsír: g/adag); TZS(telített zsírsav: g/adag); SZH(szénhidrát: g/adag); CK(cukor: g/adag); FH(fehérje: g/adag); SÓ(só: g/adag); CA(kalcium: mg/adag). Allergének: 1-Glutén; 2-Rákkfélék; 3-Tojás; 4-Halak; 5-Földimogyoró; 6-Szójabab; 7-Tej, laktóz; 8-Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezám; 12-Kén-dioxid, szulfidok; 13-Csillagfű; 14-Puhatestűek. * - édesítőszer tartalmaz.

Hétfő
06.09Kedd
06.10Szerda
06.11Csütörtök
06.12Péntek
06.13

Ebéd

Sertésragu leves* (1;3;)
EN:141.0kcal ZS:4.1g TZS:1.4g SZH:7.9g CK:0.8g
FH:16.0g SÓ:1.1g

Milánói makaróni (sajt 0) (1;)

EN:547.2kcal ZS:22.3g TZS:6.1g SZH:60.4g
CK:7.6g FH:25.6g SÓ:1.5g CA:16.2mg

Kenyér 0.05 KG (1;6;)
EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g
FH:4.3g SÓ:0.8g

Zöldségleves* eperlevéllel (1;3;)
EN:118.4kcal ZS:3.3g TZS:0.4g SZH:16.7g CK:1.6g
FH:3.4g SÓ:0.9g

Grill csirke /comb egész/ Alk

EN:382.5kcal ZS:27.4g TZS:8.6g SZH:0.2g CK:0.0g
FH:31.2g SÓ:1.8g

Tej 0 zöldbab főzelék * (1;)
EN:154.4kcal ZS:4.7g TZS:0.6g SZH:21.6g CK:6.4g
FH:4.9g SÓ:1.3g

Kenyér 0.05 KG (1;6;)
EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g
FH:4.3g SÓ:0.8g

Tej 0 paradicsom leves (tészta) (1;9;)
EN:228.9kcal ZS:6.4g TZS:0.9g SZH:37.6g
CK:23.5g FH:4.6g SÓ:1.4g

Tej 0 rakott burg.(husos) (1;3;)

EN:504.1kcal ZS:18.6g TZS:4.7g SZH:59.3g
CK:0.0g FH:18.4g SÓ:1.4g

Csemege uborka
EN:7.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:1.1g FH:0.4g
SÓ:0.9g

Kenyér 0.05 KG (1;6;)
EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g
FH:4.3g SÓ:0.8g

Alma /F 0.10 KG
EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g

Tej 0 zöldbaleves * (1;)
EN:102.5kcal ZS:4.5g TZS:0.5g SZH:11.9g CK:3.4g
FH:2.8g SÓ:1.5g

Tej 0 rántott csirkemell (10 dkg) (1;3;)
EN:614.0kcal ZS:49.3g TZS:6.0g SZH:18.9g
CK:0.2g FH:22.2g SÓ:1.4g

Sült burgonya (300g) 1/2 adag
EN:436.7kcal ZS:28.0g TZS:3.0g SZH:36.8g
FH:5.0g SÓ:0.8g

Tej 0 párolt brokkoli* 1/2 adag
EN:51.6kcal ZS:3.1g TZS:1.3g SZH:5.0g CK:1.4g
FH:3.0g SÓ:1.5g

Kenyér 0.05 KG (1;6;)
EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g
FH:4.3g SÓ:0.8g

Összesítés

EN: 808.6 kcal; ZS: 26.9 g; TZS: 7.5 g; SZH: 92.3 g;
CK: 9.2 g; FH: 45.8 g; SÓ: 3.4 g; CA: 16.2 mg;EN: 775.8 kcal; ZS: 35.9 g; TZS: 9.7 g; SZH: 62.5 g;
CK: 8.8 g; FH: 43.8 g; SÓ: 4.9 g;EN: 896.2 kcal; ZS: 26.0 g; TZS: 5.7 g; SZH: 129.4
g; CK: 25.5 g; FH: 28.1 g; SÓ: 4.5 g;EN: 1325.3 kcal; ZS: 85.3 g; TZS: 10.9 g; SZH: 96.7
g; CK: 5.8 g; FH: 37.3 g; SÓ: 5.9 g;

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk. Módosítást kizárólag a minőség legmagasabb biztosítása érdekében eszközölünk. Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN(energia: kcal/adag); ZS(zsír: g/adag); TZS(telített zsírsav: g/adag); SZH(szénhidrát: g/adag); CK(cukor: g/adag); FH(fehérje: g/adag); SÓ(só: g/adag); CA(kalcium: mg/adag). Allergének: 1-Glutén; 2-Rákkfélek; 3-Tojás; 4-Halak; 5-Földimogyoró; 6-Szójabab; 7-Tej, laktóz; 8-Diófélek (mandula, mogyoró, diófélek, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezámag; 12-Kén-dioxid, szulfitok; 13-Csillagfűrt; 14-Puhatestűek. * - édesítőszer tartalmaz.