

Hétfő
06.23Kedd
06.24Szerda
06.25Csütörtök
06.26Péntek
06.27

Gluténmentes ebéd

G.G. csurgatott tojásleves (3;)
EN:111.3kcal ZS:6.7g TZS:1.1g SZH:10.3g CK:0.8g
FH:2.3g SÓ:1.7g CA:0.0mg

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

Párolt rizsköret
EN:387.5kcal ZS:4.9g TZS:0.6g SZH:77.5g FH:9.3g
SÓ:1.5g

Alma befőtt 0.08 KG
EN:65.6kcal ZS:0.2g SZH:13.6g CK:12.0g FH:0.2g

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. burgonyaleves/zölds. -Bet-
EN:162.6kcal ZS:3.9g TZS:0.4g SZH:26.2g CK:0.9g
FH:2.9g SÓ:1.1g

G.G. húsgombóc (diéta) (20 g rizs) (3;)
EN:179.6kcal ZS:7.3g TZS:1.5g SZH:15.5g
FH:12.5g SÓ:1.6g

G.G. paradicsom márt./K
EN:152.3kcal ZS:4.0g TZS:0.4g SZH:27.5g
CK:20.6g FH:1.6g SÓ:1.1g

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. brokkolikréMLEVES* (7;)
EN:68.8kcal ZS:2.1g TZS:1.2g SZH:11.2g CK:1.8g
FH:2.6g SÓ:1.2g CA:10.8mg

G.G. papr.burgonya (hússal) gal 0

EN:755.5kcal ZS:33.2g TZS:9.8g SZH:77.7g
CK:0.0g FH:27.5g SÓ:2.1g CA:0.0mg

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. sertésragu leves*
EN:181.0kcal ZS:8.1g TZS:1.8g SZH:9.7g CK:0.8g
FH:15.4g SÓ:1.6g

G.G. káposztás kocka (PKU)

EN:639.7kcal ZS:34.1g TZS:3.8g SZH:74.8g
CK:0.7g FH:6.6g 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. 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. tökfőzelék * -Bet- (7;)
EN:180.9kcal ZS:6.5g TZS:2.7g SZH:27.5g CK:4.6g
FH:2.8g SÓ:1.4g CA:42.0mg

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

Összesítés

EN: 1399.9 kcal; ZS: 62.0 g; TZS: 8.1 g; SZH: 171.7 g; CK: 17.0 g; FH: 35.5 g; SÓ: 6.3 g; CA: 21.6 mg;

EN: 669.2 kcal; ZS: 15.8 g; TZS: 2.4 g; SZH: 109.1 g; CK: 24.1 g; FH: 18.8 g; SÓ: 5.1 g;

EN: 1006.7 kcal; ZS: 36.0 g; TZS: 11.1 g; SZH: 130.3 g; CK: 5.6 g; FH: 32.2 g; SÓ: 5.4 g; CA: 10.8 mg;

EN: 995.4 kcal; ZS: 42.8 g; TZS: 5.6 g; SZH: 124.4 g; CK: 4.2 g; FH: 23.7 g; SÓ: 3.8 g;

EN: 829.5 kcal; ZS: 37.5 g; TZS: 11.7 g; SZH: 79.9 g; CK: 8.9 g; FH: 37.5 g; SÓ: 5.6 g; CA: 42.0 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-Rákkfélek; 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-Csillagfűrt; 14-Puhatestűek. * - édesítőszer tartalmaz.

	Hétfő 06.23	Kedd 06.24	Szerda 06.25	Csütörtök 06.26	Péntek 06.27
Ebéd	Tej 0 csurgatott tojásleves (1;3;) EN:120.2kcal ZS:6.0g TZS:0.9g SZH:13.3g CK:0.0g FH:2.8g SÓ:1.3g CA:0.0mg Tej 0 rakott karfiol* (1;3;) EN:425.9kcal ZS:22.7g TZS:5.5g SZH:30.3g CK:5.9g FH:22.7g 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 Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	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 Húsgombóc (3;) EN:283.2kcal ZS:16.4g TZS:5.3g SZH:18.6g CK:0.0g FH:15.4g SÓ:0.2g CA:0.0mg Tej 0 almamártás/B (1;) EN:216.9kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:48.6g CK:36.0g FH:1.7g SÓ:1.0g CA:0.0mg 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 almaleves/B (1;) EN:146.7kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:33.7g CK:27.6g FH:0.8g SÓ:0.9g CA:0.0mg 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 Petr. burg. (280 g) EN:365.3kcal ZS:9.8g TZS:1.0g SZH:55.3g FH:7.5g SÓ:1.5g 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	Pulykaragu lev. (comb) * zöld (1;3;) EN:152.2kcal ZS:3.6g TZS:1.2g SZH:8.3g CK:0.8g FH:20.2g SÓ:1.5g Káposztás kocka/F (1;) EN:432.0kcal ZS:17.7g TZS:2.0g SZH:56.5g CK:3.9g FH:10.6g 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	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 tökfőzelék * (1;) EN:115.7kcal ZS:3.0g TZS:0.4g SZH:19.0g CK:2.0g FH:2.7g SÓ:1.0g 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: 701.7 kcal; ZS: 29.6 g; TZS: 6.6 g; SZH: 74.6 g; CK: 6.7 g; FH: 30.2 g; SÓ: 3.6 g; CA: 0.0 mg;	EN: 738.9 kcal; ZS: 20.6 g; TZS: 5.9 g; SZH: 107.9 g; CK: 38.4 g; FH: 24.8 g; SÓ: 2.9 g; CA: 0.0 mg;	EN: 1022.8 kcal; ZS: 38.0 g; TZS: 9.7 g; SZH: 114.6 g; CK: 29.6 g; FH: 44.2 g; SÓ: 5.9 g; CA: 0.0 mg;	EN: 704.7 kcal; ZS: 21.8 g; TZS: 3.4 g; SZH: 88.9 g; CK: 5.5 g; FH: 35.1 g; SÓ: 3.8 g;	EN: 737.0 kcal; ZS: 34.2 g; TZS: 9.5 g; SZH: 59.9 g; CK: 4.4 g; FH: 41.6 g; SÓ: 4.5 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-Rákfélék; 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-Csillagfűrt; 14-Puhatestűek. * - édesítőszert tartalmaz.