

ÉTLAP

2019.01.14 – 2019.01.18.

3. Hét	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
Reggeli	Korpás zsemle, Köményes sajt, paprika, Tejes kávé	Teljes kiőrlésű kenyér, Pulykasonka, Paradicsom, Gyümölcs tea	Korpás zsemle, Hajdú sajt, Kígyóuborka, Tej	Teljes kiőrlésű kenyér, Tonhalkrém, retek, Gyümölcs tea	Korpás zsemle, Főtt tojás, Paradicsom, Gyümölcs tea
	E: 327 Kcal F: 19,6g	E: 260,5 Kcal F: 14,5 g	E: 412,9 Kcal F: 19 g	E: 202,2 Kcal F: 7,9 g	E: 422,6 Kcal F: 25,3 g
	Zs/tel.Zs.: 10 g/ 5 g Ch/C: 30,9/11,6g	Zs/tel.Zs.: 9 g/4 g Ch/C: 29 g/12,7 g	Zs/tel.Zs.: 23 g/12,6 g Ch/C: 31,7 g/12,4 g	Zs/tel.Zs.: 9,6 g/4 g Ch/C: 18,8 g/ 2,2 g	Zs/tel.Zs.: 20,9 g/ 10 g Ch/C: 32,8 g/13,5 g
	Ca: 371,6 mg Só: 1351 mg	Ca: 281 mg Só: 1250 mg	Ca: 505,9 mg Só: 1373,5mg	Ca:46 mg Só: 706 mg	Ca: 460 mg Só: 1706,8 mg
Allergének: 1, 7		Allergének: 1, 7, (6)		Allergének: 1, 7	
Tízórai	Alma ivólé	Barackturmix	Gyümölcs tea	Banánturmix	Limonádé
	E: 42,4 Kcal F: 0,32 g	E: 42,4 Kcal F: 0,32 g	E: 37 Kcal F: 0 g	E: 208,2 Kcal F: 8 g	E: 37 Kcal F: 0 g
	Zs/tel.Zs.: 0,24 g/0g Ch/C: 9,6 g	Zs/tel.Zs.: 0,24 g/0g Ch/C: 9,6 g	Zs/tel.Zs.: 0 g Ch/C: 7,41 g/6 g	Zs/tel.Zs.: 5,8 g/ 3 g Ch/C: 30,3 g	Zs/tel.Zs.: 0 g Ch/C: 7,41 g/6 g
	Ca: 12,6 mg Só: 4,7 mg	Ca: 12,6 mg Só: 4,7 mg	Ca: 0 g Só: 0 mg	Ca: 252 g Só: 279,4 mg	Ca: 0 g Só: 0 mg
Allergének: - Rost: 2,24 g		Allergének: - Rost: 2,24 g		Allergének: 7 Rost: 1,6 g	
Ebéd	Tejfőlös burgonyafőzelék, Pulykapörkölttel, Alma	Tarhonyaleves Rakott brokkoli,	Zöldséges csirkebecsinált, Durum tésztával Körte	Cukkínis-csirkés rakott burgonya, Céklával	Szárnyas rizottó, Uborkasalátával Narancs
	E: 382, 2 Kcal F: 12 g	E: 353, 9 Kcal F: 15,6 g	E: 350,6 Kcal F:15 g	E: 271,1 Kcal F: 16 g	E: 275,6 Kcal F: 13,9 g
	Zs/tel.Zs.: 10,8 g/ 2,8 g Ch/C: 0 g	Zs/tel.Zs.: 8,8 g/ 1,8 g Ch/C: 51,8 g /19,2 g	Zs/tel.Zs.: 12,6 g/2 g Ch/C: 43,6 g/ 16 g	Zs/tel.Zs.: 5,8 g/ 0,8 g Ch/C: 38 g/ 5,3 g	Zs/tel.Zs.: 8,6 g/ 2,6 g Ch/C: 35,3 g/ 1,6 g
	Ca: 61 mg Só: 705,9 mg	Ca: 179 mg Só: 264 mg	Ca: 108,5 g Só: 287 mg	Ca: 80 mg Só: 792 mg	Ca: 82,6 mg Só: 914,4 mg
Allergének: 1, 7		Allergének: 7		Allergének: 7	
Uzsonna	Korpás keksz, Karalábé- Sárgarépa, Trappista sajt	Kifli, ivójoghurt	Gyümölcsös-zabpelyhes túrókrém	Teljes kiőrlésű kenyér, gouda sajt, paprika	Kifli, kaukázusi kefir
	E: 208,6 Kcal F: 10,7 g	E: 251,7 Kcal F:8,5 g	E: 120,8 Kcal F: 7,1 g	E: 233,4 Kcal F: 7,8 g	E: 168,8 Kcal F: 6,35 g
	Zs/tel.Zs.: 11 g/6,5 g Ch/C: 15,6 g/ 1,4 g	Zs/tel.Zs.: 7,775 g/ 2,5 g Ch/C: 36,25 g/ 3,93 g	Zs/tel.Zs.: 1,4 g / 0,06 g Ch/C: 18,6 g	Zs/tel.Zs.: 12,7 g/ 6,2 g Ch/C: 21,7 g/ 0,5 g	Zs/tel.Zs.: 4,7 g / 3,321 g Ch/C: 25,55 g/ 12,15 g
	Ca:196 mg Só: 1030 mg	Ca:221 mg Só: 876,3 mg	Ca: 60,3 mg Só: 22,6 mg	Ca: 123,1 mg Só: 711,2 mg	Ca: 224,8 mg Só: 236,3 mg
Allergének: 1, 7, 9, (3), (8), (11)		Allergének: 1, 7, 8, (5), (6), (11)		Allergének: 7	
Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk! Az étrend allergen összetevőket tartalmazhat!					