

# Étlap ( Bőlcsođe ( r, t, e,u )

2019.05.06 - 2019.05.12.

<b>Hétfő</b> 2019.05.06	<b>Kedd</b> 2019.05.07.	<b>Szerda</b> 2019.05.08.	<b>Csütörtök</b> 2019.05.09.	<b>Péntek</b> 2019.05.10.
<b>Reggeli</b> virsli roppanós ketchup rozskenyér citromos tea E: 982(Kj) 235(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 33(g) Zsir: 7(g)Cuk: 9(g)Só:1,35(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 23(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Szójabab,Tej,Diófélék,Sze	sajtkrém snidlinges jégcsapretek fehér kenyér tejeskávé gyümölcs tea E:1 386(Kj) 332(KCal) F: 12(g)Kol: 20(g)Sz: 48(g) Zsir: 9(g)Cuk: 21(g)Só:1,36(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 366(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,Szójabab,Diófélék,Sze	gabonapehely kakaós tej gyümölcs tea E: 879(Kj) 210(KCal) F: 7(g)Kol: 20(g)Sz: 30(g) Zsir: 6(g)Cuk: 20(g)Só:0,26(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 228(mg) Allergén:Glutén,Szójabab,Földimogyoró,Szezám	áfonyás kornspitz vanília tej gyümölcs tea E:1 956(Kj) 468(KCal) F: 11(g)Kol: 20(g)Sz: 58(g) Zsir: 20(g)Cuk: 28(g)Só:1,11(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 228(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Szójabab,Tej,Diófélék,Sze	tojásrántotta paprikával vizes zsemle őszibarack rostos gyüm.lé E:2 075(Kj) 496(KCal) F: 20(g)Kol:507(g)Sz: 47(g) Zsir: 25(g)Cuk: 16(g)Só:1,04(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 63(mg) Allergén:Tojás,Tej,Glutén,Szójabab,Diófélék,Sze
<b>Tízórai</b> tej E: 466(Kj) 111(KCal) F: 6(g)Kol: 20(g)Sz: 9(g) Zsir: 6(g)Cuk: 9(g)Só:0,20(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 228(mg) Allergén:Tej,	banán E: 395(Kj) 95(KCal) F: 1(g)Kol: 0(g)Sz: 22(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 99(mg) Allergén:	narancs E: 86(Kj) 21(KCal) F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 4(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 22(mg) Allergén:	alma E: 58(Kj) 14(KCal) F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 3(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 2(mg) Allergén:	tej E: 466(Kj) 111(KCal) F: 6(g)Kol: 20(g)Sz: 9(g) Zsir: 6(g)Cuk: 9(g)Só:0,20(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 228(mg) Allergén:Tej,
<b>Ebéd</b> sertés raguleves tejbegríz E:1 009(Kj) 241(KCal) F: 11(g)Kol: 32(g)Sz: 25(g) Zsir: 11(g)Cuk: 11(g)Só:1,51(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 13(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Zeller,Tej,Mustár,	nyírségi gombóc leves rakott káposzta-sertéshússal túró rudi E:2 123(Kj) 508(KCal) F: 19(g)Kol:178(g)Sz: 44(g) Zsir: 28(g)Cuk: 13(g)Só:1,38(g) Tel.Zs: 12(g)Ca: 186(mg) Allergén:Zeller,Glutén,Szójabab,Tej,Kén-dioxid,Tojás,Mustár,Földimogyoró,	sajt alatt sült cukkinis csirkecombfilé kukoricás kuszkus E:1 478(Kj) 354(KCal) F: 26(g)Kol: 45(g)Sz: 31(g) Zsir: 13(g)Cuk: 1(g)Só:1,09(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 86(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,Zeller,Mustár,	köményes sertéssült hagymás tört burgonya joghurtos jégsaláta E:1 019(Kj) 244(KCal) F: 17(g)Kol: 0(g)Sz: 17(g) Zsir: 12(g)Cuk: 1(g)Só:0,89(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 55(mg) Allergén:Tej,	jakabgyulás - marhahússal túros gombóc édes tejföllel E:2 182(Kj) 522(KCal) F: 19(g)Kol: 50(g)Sz: 66(g) Zsir: 20(g)Cuk: 17(g)Só:0,84(g) Tel.Zs: 11(g)Ca: 111(mg) Allergén:Zeller,Kén-dioxid,Tej,Glutén,Tojás,Szójabab,Diófélék,Szezá
<b>Úzsonna</b> joghurt gyümölcsös élfőlás nutribella belga csokis teljes kiőrlésű E:1 138(Kj) 272(KCal) F: 6(g)Kol: 13(g)Sz: 35(g) Zsir: 12(g)Cuk: 23(g)Só:0,23(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 156(mg) Allergén:Tej,Glutén,Szójabab,Földimogyoró,Sze	teljeskiőrlésű tepertős pogácsa alma E: 908(Kj) 217(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 26(g) Zsir: 11(g)Cuk: 1(g)Só:1,25(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 2(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Szójabab,Tej,Diófélék,Sze	csirkemájpástétom (házi) tv.paprika kornland kenyér E: 804(Kj) 192(KCal) F: 8(g)Kol:107(g)Sz: 22(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,76(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 17(mg) Allergén:Zeller,Kén-dioxid,Tej,Glutén,Szezám,Tojás,Di	vajkrém natúr uborka kenyér graham E: 556(Kj) 133(KCal) F: 4(g)Kol: 12(g)Sz: 21(g) Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)Só:0,75(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 17(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,Szójabab,Diófélék,Sze	baromfi párizsi paradicsom teljeskiőrlésű búzakenyér E: 787(Kj) 188(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 24(g) Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:1,11(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Szójabab,Tej,Diófélék,Sze