

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
TÍZÓRAI	GYÜMÖLCS,KEKSZ	SZÁRNYASKRÉM,UBORKA,BAGUETT	SAJTOSPOGÁCSA	BANÁN,KEKSZ	GYÜMÖLCSJOGHURT
	Energia: 279,16 Kcal / 1166,89 Kj	Energia: 281,92 Kcal / 1178,43 Kj	Energia: 91,26 Kcal / 381,47 Kj	Energia: 2329,1 Kcal / 9735,64 Kj	Energia: 225,92 Kcal / 944,35 Kj
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
	8,29 2,01 0,25	12,16 12,49 2,81	1,23 6,55 1,79	41,84 55,08 15,2	7,92 8,84 0,15
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
56,37 7,99 0,04	29,89 0 1,07	6,74 0 0,39	114 0,04 28,41	28,41 0 0,58	
LEVES	MEDVEHAGYMA KRÉMLEVES	HIDEG BARACKKRÉM LEVES	GYÜMÖLCSLÉ/ÁSVÁNYVÍZ	TARHONYALEVES	GYÜMÖLCSLÉ/ÁSVÁNYVÍZ
	Energia: 239,46 Kcal / 1000,95 Kj	Energia: 235,27 Kcal / 983,43 Kj	Energia: 0 Kcal / 0 Kj	Energia: 211,17 Kcal / 882,67 Kj	Energia: 0 Kcal / 0 Kj
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
	3,22 7,92 1	7,71 10,96 2,49	0 g 0 g 0 g	2,91 14,46 1,66	0 g 0 g 0 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
38,49 28,32 1,25	26,05 0 1,09	0 g 0 g 0 g	16,93 0 1,56	0 g 0 g 0 g	
FŐÉTEL 1.	PARADICSOMOS GNOCCHI PÁROLT CUKKINIVEL	VADAS SZÁRNYAS RAGU,SPAGETTIVAL ÉS RÉPA CSÍKOKKAL	GYROSTÁL SZÁRNYASHÚSSAL,SÜLTKRUMPLI,PITA SALÁTA JOGHURTOS ÖNTETTEL	TIKKA MASALA RIZZSEL,GYALULT KÁPOSZTA	KUKORICAMORZSÁS CSIRKE NUGGETS VAJAS ZÖLDSÉGEKKEL, BARNARIZZSEL
	Energia: 643,44 Kcal / 2689,6 Kj	Energia: 345,8Kcal / 1445,46 Kj	Energia: 747,79 Kcal / 3125,74 Kj	Energia: 196,62 Kcal / 821,86 Kj	Energia: 611,66Kcal / 2556,76 Kj
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
	15,41 40,42 11,77	17,46 18,03 3,32	5,86 69,65 9,95	12,92 13,85 2,04	6,36 39,58 5
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
52,27 0 1,5	27,63 14,99 2,29	23,8 0 0,13	4,84 0 3,1	56,74 0 1,99	
FŐÉTEL 2. <i>Vegetáriánus</i>	BURGONYALÁNGOS SAJTAL,TEJFŐLLEL ÉS ZÖLDSÉGEKKEL	JUHTÚRÓS PULISZKA SÜLT ZÖLDSÉGEKKEL,SNIDLINGES TEJFŐLLEL	RÁNTOTT ZÖLDSÉGEK RIZZSEL	ZÖLDBORSÓ FŐZELÉK TOJÁSROPOGÓSSAL	FÜSTÖLTSAJTOS BROKKOLIS PENNE
	Energia: 275 Kcal / 1149,48 Kj	Energia: 160,75 Kcal / 671,93 Kj	Energia: 602,12 Kcal / 2516,88 Kj	Energia: 884,31 Kcal / 3821,82 Kj	Energia: 391,48 Kcal / 1636,39 Kj
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
	8,05 25,08 9,73	3,37 10,29 2,11	15,35 21,9 2,58	14,46 64,14 8,68	15,25 12,91 5,38
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
3,92 0 0,53	13,47 0 2	85,12 0 2,1	68,51 22,48 2,86	53,1 0 3,74	

JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK!

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK										
LEVES	MEDVEHAGYMA KRÉMLEVES	HIDEG BARACKKRÉM LEVES	GYÜMÖLCSLÉ/ÁSVÁNYVÍZ	TARHONYALEVES	GYÜMÖLCSLÉ/ÁSVÁNYVÍZ										
	Energia: 277,74 Kcal / 1160,97 KJ			Energia: 235,27 Kcal / 983,43 KJ		Energia: 0 Kcal / 0 KJ			Energia: 256,54 Kcal / 1072,35 KJ			Energia: 0 Kcal / 0 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	3,73	9,19	1,16	7,71	10,96	2,49	0 g	0 g	0 g	3,85	16,86	1,95	0 g	0 g	0 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
44,64	32,85	1,45	26,05	0	1,09	0 g	0 g	0 g	21,82	0	1,83	0 g	0 g	0 g	
FŐÉTEL 1.	PARADICSOMOS GNOCCHI PÁROLT CUKKINIVEL	VADAS SZÁRNYAS RAGU, SPAGETTIVAL ÉS RÉPA CSÍKOKKAL	GYRÓSTÁL SZÁRNYASHÚSSAL, SÜLT KRUMPLI, PITA SALÁTA JOGHURTOS ÖNTETTEL	TIKKA MASALA RIZZSEL, GYALULT KÁPOSZTÁVAL	RÁNTOTT CSIRKECOMBFILÉ BARNARIZZSEL ÉS VAJAS ZÖLDSÉGEKKEL										
	Energia: 746,26 Kcal / 3119,360 KJ			Energia: 440,49 Kcal / 1841,24 KJ		Energia: 1013,67 Kcal / 4237,13 KJ			Energia: 320,12 Kcal / 1338,09 KJ			Energia: 752,32 Kcal / 3144,69 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	17,87	46,89	13,66	27,86	21,75	4,2	7,85	94,31	13,73	20,75	21,24	3,13	11,19	43,07	5,62
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
60,61	0	1,58	32,37	17,38	2,4	32,49	0	0,18	10,91	0	4,75	79,01	0	2,27	
FŐÉTEL 2. <i>Vegetáriánus</i>	BURGONYALÁNGOS SAJTTAL, TEJFÖLLEL ÉS ZÖLDSÉGEKKEL	JUHTÚRÓS PULISZKA SÜLT ZÖLDSÉGEKKEL, SNIDLINGES TEJFÖLLEL	RÁNTOTT ZÖLDSÉGEK RIZZSEL	ZÖLDBORSÓ FŐZELÉK TOJÁSROPOGÓSSAL	FÜSTÖLTSAJTOS BROKKOLIS PENNE										
	Energia: 275 Kcal / 1149,48 KJ			Energia: 160,75 Kcal / 671,93 KJ		Energia: 698,46 Kcal / 2919,58 KJ			Energia: 1064,82 Kcal / 4450,96 KJ			Energia: 420,59 Kcal / 1758,06 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	8,05	25,08	9,73	3,37	10,29	2,11	17,81	25,4	2,99	17,07	74,53	10,15	16,65	11,87	4,86
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
3,92	0	0,53	13,47	0	2	98,74	0	2,44	79,94	26,07	3,34	61,29	0	3,78	

JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK!