

	<b>Hétfő</b>	<b>Kedd</b>	<b>Szerda</b>	<b>Csütörtök</b>	<b>Péntek</b>
<b>Tízórai</b>	Tej (7) Gabonapehely (1)  En: 629 kJ ( 150 kCal) Zsír: 3,5 g T.Zsír: 1,6 g Szh: 21,4 g Cukor: 12,5 g Feh: 7,6 g Só: 0,3 g	Tea Mediterrán halkrém (4,7,10) Teljes kiőrlésű kenyér (1)  En: 965 kJ ( 230 kCal) Zsír: 6,3 g T.Zsír: 2,8 g Szh: 35,3 g Cukor: 10,7 g Feh: 6,0 g Só: 1,5 g	Tea Padlizsánkrém (3,10,12) Zsemle (1)  En: 1000 kJ ( 239 kCal) Zsír: 4,1 g T.Zsír: 0,6 g Szh: 43,9 g Cukor: 10,3 g Feh: 5,6 g Só: 1,7 g	Tejeskávé (7) Fatörzs kifli (1,3,7)  En: 1549 kJ ( 370 kCal) Zsír: 7,0 g T.Zsír: 3,0 g Szh: 64,9 g Cukor: 39,0 g Feh: 11,1 g Só: 0,5 g	Tea Körözött (7,10) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Paradicsom  En: 1192 kJ ( 285 kCal) Zsír: 10,0 g T.Zsír: 0,9 g Szh: 37,6 g Cukor: 11,3 g Feh: 7,9 g Só: 1,9 g
<b>Ebéd</b>	Alföldi tészta leves (1,3,7,9,10) Sült virsli (6) Zöldborsó főzelék (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1)  En: 4022 kJ ( 961 kCal) Zsír: 60,7 g T.Zsír: 13,1 g Szh: 70,1 g Cukor: 17,4 g Feh: 31,0 g Só: 4,8 g	Csontleves (9) Főtt csirkemellfilé (1,3,7,9,10) Gyümölcsmártás (7) Pirított dara (1)  En: 2396 kJ ( 572 kCal) Zsír: 26,6 g T.Zsír: 6,3 g Szh: 54,1 g Cukor: 16,7 g Feh: 24,9 g Só: 8,8 g	Sertés gulyás leves (9,12) Túrós csusza (1,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Alma  En: 3589 kJ ( 857 kCal) Zsír: 27,7 g T.Zsír: 7,0 g Szh: 110,2 g Cukor: 11,2 g Feh: 35,3 g Só: 3,2 g	Csurgatott tojásleves (1,3,7,9,10) Magyaros csirkemáj (1,3,7,9,10) Főtt burgonya (12) Csemege uborka édesítőszerrel (10) Mandarin  En: 4061 kJ ( 970 kCal) Zsír: 32,6 g T.Zsír: 4,1 g Szh: 133,0 g Cukor: 9,1 g Feh: 30,1 g Só: 6,3 g	Brokkolikrém leves (7) Levesgyöngy (1) Rántott csirkemellfilé (1,3,7) Snidlinges rizs Házi csalamádé  En: 5182 kJ ( 1238 kCal) Zsír: 80,1 g T.Zsír: 10,0 g Szh: 94,5 g Cukor: 10,7 g Feh: 30,3 g Só: 14,4 g
<b>Uzsonna</b>	Petrezselymes vajkrém (7,9) Kifli (1,7) Kígyóuborka  En: 780 kJ ( 186 kCal) Zsír: 5,8 g T.Zsír: 2,9 g Szh: 28,2 g Cukor: 0,8 g Feh: 4,9 g Só: 0,6 g	Trappista sajtszelet (7) Margarin Zsemle (1) Zöldpaprika  En: 1175 kJ ( 281 kCal) Zsír: 11,0 g T.Zsír: 5,6 g Szh: 31,1 g Cukor: 0,1 g Feh: 13,0 g Só: 1,4 g	Csemege szalámi Margarin Félbarna kenyér (1) Kígyóuborka  En: 1055 kJ ( 252 kCal) Zsír: 11,7 g T.Zsír: 3,7 g Szh: 27,0 g Cukor: 0,0 g Feh: 10,2 g Só: 1,0 g	Zala felvágott (6) Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Póréhagyma  En: 814 kJ ( 194 kCal) Zsír: 5,2 g T.Zsír: 1,3 g Szh: 25,3 g Cukor: 0,1 g Feh: 8,4 g Só: 1,4 g	Kockasajt (7) Kifli (1,7)  En: 723 kJ ( 173 kCal) Zsír: 4,1 g T.Zsír: 2,5 g Szh: 28,1 g Cukor: 1,5 g Feh: 5,0 g Só: 0,7 g

Jó étvágyat kívánunk !

Darainé Zoltai Éva  
Üzletvezető  
Tel.: 061-2164846

Allergének: 1.-Gabonák, amelyek glutént tartalmaznak, 2.-Rákók és abból készült termékek, 3.-Tojás és abból készült termékek, 4.-Halak és azokból készült termékek, 5.-Földimogyoró és abból készült termékek, 6.-Szojabab és abból készült termékek, 7.-Tej- és tejtermékek, beleértve a laktózt, 8.-Diók, mogyorók és azokból készült termékek, 9.-Zeller és abból készült termékek, 10.-Mustár és abból készült termékek, 11.-szeszamag és abból készült termékek, 12.-Kén-dioxid és szulfátok - 10mg/kg konc. esetén, 13.-Csillagfürt és abból készült termékek, 14.-Puhatestűek és abból készült termékek