

# ÉTLAP

## 2022.MÁJUS 9-15

| K.V.A.menü<br>Sárvár | HÉTFŐ  | KEDD   | SZERDA  | CSÜTÖRTÖK   | PÉNTEK  | SZOMBAT   | VASÁRNAP   |
|----------------------|--|--|---|---|---|---|--|
| <b>Reggeli</b>       | Kakaó (7)<br>Margarin,mini<br>Mini méz<br>Teljeskiőrlésű kenyér<br>1SZ. (1)<br>Kalács 1 sz.                | Tej 2dl (7)<br>Kifli 1 db (1,7)<br>Margarin,mini<br>Teljeskiőrlésű kenyér<br>1SZ. (1)<br>Hajdú körözött  | Tej 2dl (7)<br>Margarin,mini<br>Mustár (10)<br>Teljeskiőrlésű kenyér<br>1SZ. (1)<br>Virsliódkg (6)<br>Zsemle 1 DB | Tea<br>Kígyó uborka<br>Margarin,mini<br>Teljeskiőrlésű kenyér<br>1SZ. (1)<br>Teljeskiőrlésű zsemle<br>1db (1) | Tea<br>Kifli 1 db (1,7)<br>Margarin,mini<br>Teljeskiőrlésű kenyér<br>1SZ. (1)<br>Tízórai pástétom       | Tej 2dl (7)<br>Margarin,mini<br>S.m. kockasajt natúr<br>(7)<br>Teljeskiőrlésű kenyér 2<br>sz. (1)       | Tej 2dl (7)<br>Margarin,mini<br>Teljeskiőrlésű kenyér 2<br>sz. (1)<br>Padlizsánkrém (7)                    |
|                      | energia 805 kcal szénhidr.133,2g<br>fehérje 25,6 g cukor 15 g<br>zsír 13,4 g só 1,1 g<br>telített zsír 0 g | energia 529 kcal szénhidr.68,9g<br>fehérje 22,8 g cukor 0g<br>zsír 14,1 g só 2,6g<br>telített zsír 0 g   | energia 607 kcal szénhidr.72,6 g<br>fehérje24,9 g cukor 0,5 g<br>zsír 21,9 g só 1,3g<br>telített zsír 0 g         | ergia 501 kcal szénhidr.69,4g<br>fehérje 18,4 g cukor 10 g<br>zsír 14,8 g só 3 g<br>telített zsír 0 g         | energia 513 kcal szénhidr.67,3g<br>fehérje 14,4 g cukor 10g<br>zsír 19,4 g só 2,6g<br>telített zsír 0 g | energia 549 kcal szénhidr.71,6 g<br>fehérje 22 g cukor 0g<br>zsír 16,5 g só 2,1g<br>telített zsír 0 g   | energia 527 kcal szénhidr.72,9g<br>fehérje 18,7 g cukor 0g<br>zsír 13,1 g só 2,1g<br>telített zsír 0 g     |
| <b>Tízórai</b>       |  |  |   |   |   |   |  |
|                      | energia kcal szénhidr. g<br>fehérje g cukor g<br>zsír g só g<br>telített zsír g                            | energia kcal szénhidr. g<br>fehérje g cukor g<br>zsír g só g<br>telített zsír g                          | energia kcal szénhidr. g<br>fehérje g cukor g<br>zsír g só g<br>telített zsír g                                   | energia kcal szénhidr. g<br>fehérje g cukor g<br>zsír g só g<br>telített zsír g                               | energia kcal szénhidr. g<br>fehérje g cukor g<br>zsír g só g<br>telített zsír g                         | energia kcal szénhidr. g<br>fehérje g cukor g<br>zsír g só g<br>telített zsír g                         | energia kcal szénhidr. g<br>fehérje g cukor g<br>zsír g só g<br>telített zsír g                            |
| <b>Ebéd</b>          | Főtt tojás (3)<br>Zöldségleves (1,3,9)<br>Spenót (1,7)<br>Burgonya 20dkg                                   | Tavaszi bazsalikomos<br>csirkeleves (9)<br>Daráltészta (1,3)<br>Csalamádé                                | Teljeskiőrlésű kenyér<br>1sz. (1)<br>H.husleves /A (1,3,7)<br>Zöldbabfőzelék (1,7)<br>Vagdalt (1,3)               | Paradicsomleves<br>(1,3,9)<br>Tarhonyáshús (1,3)<br>Ecetes uborka   | Reszelttésztales (1,3)<br>Tejfölös burg.főz. (1,7)<br>Sültkolbász (6)                                   | Mini jam<br>Májgal.leves (1,3)<br>Rizsfelfújt (3,7)   | Tavaszi leves (1,3)<br>Burgonyapüre 35dkg<br>(7)<br>Rántott hal (1,3)<br>Ecetes uborka                     |
|                      | energia 684 kcal szénhidr.78,9 g<br>fehérje 21,8 g cukor 0 g<br>zsír 20,7 g só 0 g<br>telített zsír 0 g    | energia 806 kcal szénhidr. 114,7g<br>fehérje 34,8 g cukor 0g<br>zsír 23,4 g só 0,1g<br>telített zsír 0 g | Energia 733 kcal szénhidr. 77,9g<br>fehérje 27,8 g cukor 0 g<br>zsír 27,9 g só 1,4 g<br>telített zsír 0 g         | energia 834 kcal szénhidr.97,6 g<br>fehérje 39,7 g cukor 15,9g<br>zsír 27,9 g só 0,7g<br>telített zsír 0 g    | energia 976 kcal szénhidr.74g<br>fehérje 32 g cukor 0,5g<br>zsír 63,4 g só3,2 g<br>telített zsír 0 g    | Energia 822 kcal szénhidr. 128g<br>fehérje 17,7 g cukor 20g<br>zsír 22,9 g só 0,1g<br>telített zsír 0 g | energia 1265 kcal szénhidr. 113,4g<br>fehérje 46 g cukor: 0,8g<br>zsír 63,7 g só 0,8g<br>telített zsír 0 g |

Allergének: 1-glutén, 2-rák, 3-tojások, 4-hal, 5-földimogyoró, 6-szójabab, 7-tej, 8-diófélék, 9-zeller, 10-mustár, 11-szezám, 12-kén-dioxid, 13-csillagfűt, 14-puhatestűek  
Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

# JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK!

# ÉTLAP

|         | HÉTFŐ  | KEDD   | SZERDA   | CSÜTÖRTÖK   | PÉNTEK  | SZOMBAT   | VASÁRNAP  |
|---------|--|--|--|---|---|---|---|
| Uzsonna | Alma 15 dkg<br><br>energia 46 kcal    szénhidr.10,5 g<br>fehérje 0,6 g    cukor 0 g<br>zsír 0 g            só 0 g<br>telített zsír 0 g   | Kivi<br><br>energia 47 kcal    szénhidr.10,2 g<br>fehérje 0,9 g    cukor 0 g<br>zsír 0 g            só 0 g<br>telített zsír 0 g  | Alma 15 dkg<br><br>energia 46 kcal    szénhidr.10,5 g<br>fehérje 0,6 g    cukor 0 g<br>zsír 0 g            só 0 g<br>telített zsír 0 g   | Müzli szelet<br><br>energia 81 kcal    szénhidr.14,2 g<br>fehérje 0,8 g    cukor 0 g<br>zsír 2,2 g        só 0 g<br>telített zsír 0 g   | Alma 15 dkg<br><br>energia 46 kcal    szénhidr.10,5 g<br>fehérje 0,6 g    cukor 0 g<br>zsír 0 g            só 0 g<br>telített zsír 0 g  | Narancs,mandarin<br><br>energia 103 kcal    szénhidr.21,3 g<br>fehérje 1,5 g    cukor 0 g<br>zsír 0 g            só 0 g<br>telített zsír 0 g  | Kivi<br><br>energia 47 kcal    szénhidr.10,2g<br>fehérje0,9 g    cukor 0 g<br>zsír 0 g            só 0 g<br>telített zsír 0 g   |
| Vacsora | Tea<br>Kígyó uborka<br>Májkrém (1)<br>Margarin,mini<br>Teljeskiőrlésű kenyér 2<br>sz. (1)<br><br>energia 581 kcal    szénhidr.74,5 g<br>fehérje 18,2 g    cukor 10 g<br>zsír 20,5 g        só 2,1 g<br>telített zsír 0 g | Tea<br>Margarin,mini<br>Teljeskiőrlésű kenyér 2<br>sz. (1)<br>Újhagyma<br>Zalaii fv.5 dkg<br><br>energia 538 kcal    szénhidr.70,8g<br>fehérje 18,8 g    cukor10 g<br>zsír 17,2 g        só 2,1 g<br>telített zsír 0 g | Tea<br>Margarin,mini<br>Retek kg<br>Teljeskiőrlésű kenyér 2<br>sz. (1)<br>Főtt tojás (3)<br><br>energia 488 kcal    szénhidr.71,5g<br>fehérje 17,1 g    cukor 10 g<br>zsír 12,1 g        só 2,1 g<br>telített zsír 0 g | Tea<br>Tejfölös túró (7)<br>Teljeskiőrlésű kenyér 2<br>sz. (1)<br><br>Energia 505 kcal    szénhidr. 73,9g<br>fehérje 23,1 g    cukor 10 g<br>zsír 10 g        só 2,1 g<br>telített zsír 0 g | Tea<br>Margarin,mini<br>Párizsi5dkg (6)<br>Teljeskiőrlésű kenyér 2<br>sz. (1)<br>Póréhagyma<br><br>Energia 542 kcal    szénhidr.74,4g<br>fehérje 18 g      cukor 10g<br>zsír 16,9 g        só 3,1g<br>telített zsír 0 g | Tea<br>Teljeskiőrlésű kenyér 2<br>sz. (1)<br>Újhagyma<br>Gombásfelvágott<br>2*2,5dkg<br><br>energia 468 kcal    szénhidr.71,8g<br>fehérje 17 g      cukor 10g<br>zsír 2,9 g        só 3,2g<br>telített zsír 0 g | Tea<br>Gépsonka/5 dkg (6)<br>Margarin,mini<br>Retek kg<br>Teljeskiőrlésű kenyér 2<br>sz. (1)<br><br>energia 500 kcal    szénhidr. 71,4g<br>fehérje 23 g      cukor 10g<br>zsír 10,9 g        só 3,9g<br>telített zsír 0 g |

Allergének: 1-glutén, 2-rák, 3-tojások, 4-hal, 5-földimogyoró, 6-szójabab, 7-tej, 8-diófélék, 9-zeller, 10-mustár, 11-szezám, 12-kén-dioxid, 13-csillagfűrt, 14-puhatestűek  
Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK!