

# ÉTLAP

## 2022.MÁJUS 30 - JÚNIUS 5

K.V.A.menü Sárvár	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
<b>Reggeli</b>	Tejeskávé (7) Margarin,mini Teljeskiőrlésű kenyér 1sz. (1) Medve sajt (7) Zsemle 1 DB  energia 599 kcal szénhidr.82,1g fehérje 21,6 g cukor 10 g zsír 15,8 g só 1,1 g telített zsír 0 g	Kakaó (7) Margarin,mini Mini jam Teljeskiőrlésű kenyér 1sz. (1) Kalács 1 sz.  energia 821 kcal szénhidr.136,4g fehérje 25,5 g cukor 15g zsír 13,4 g só 1,1g telített zsír0 g	Tej 2dl (7) Kifli 1 db (1,7) Margarin,mini Párizsi3dkg (6) Teljeskiőrlésű kenyér 1sz. (1)  energia 509 kcal szénhidr.66,9 g fehérje20,4 g cukor 0 g zsír 15,9 g só 3,2g telített zsír 0 g	Tea Margarin,mini Mustár (10) Teljeskiőrlésű kenyér 1sz. (1) Virslidkg (6) Zsemle 1 DB  ergia 546 kcal szénhidr.72g fehérje 18,1 g cukor 10,5 g zsír 18,9 g só 1,3 g telített zsír 0 g	Tea Margarin,mini Teljeskiőrlésű kenyér 1sz. (1) Teljeskiőrlésű zsemle 1db (1) Körözött (7)  energia 535 kcal szénhidr72,6g fehérje 22,5 g cukor 10g zsír 14,4 g só 2,3g telített zsír 0 g	Tejeskávé (7) Margarin,mini Teljeskiőrlésű kenyér 2 sz. (1) Hajdú sajtkrém  energia 631 kcal szénhidr.84,6 g fehérje 22,8 g cukor 10g zsír 17,2 g só 2,6g telített zsír 0 g	Tej 2dl (7) Margarin,mini Teljeskiőrlésű kenyér 2 sz. (1) Főtt tojás (3)  energia 540 kcal szénhidr.71,4g fehérje 23,2 g cukor 0g zsír 15 g só 2,1g telített zsír 0 g
<b>Tízórai</b>	energia kcal szénhidr. g fehérje g cukor g zsír g só g telített zsír g	energia kcal szénhidr. g fehérje g cukor g zsír g só g telített zsír g	energia kcal szénhidr. g fehérje g cukor g zsír g só g telített zsír g	energia kcal szénhidr. g fehérje g cukor g zsír g só g telített zsír g	energia kcal szénhidr. g fehérje g cukor g zsír g só g telített zsír g	energia kcal szénhidr. g fehérje g cukor g zsír g só g telített zsír g	energia kcal szénhidr. g fehérje g cukor g zsír g só g telített zsír g
<b>Ebéd</b>	Tavaszileves (1,3) Savanyú burgonyafőzelék (1) Vagdalt (1,3)  energia 846 kcal szénhidr.99,3 g fehérje 30,2 g cukor 0,1 g zsír 30,6 g só 0,3 g telített zsír 0 g	Rizsleves (1) Bolognai spagetti (1,3)  energia 820 kcal szénhidr. 91,4g fehérje 35,5 g cukor 0g zsír 29,7 g só 0,6g telített zsír 0 g	Teljeskiőrlésű kenyér 1sz. (1) Reszelttésztalesves (1,3) Brokkoli főzelék (1) Sült csirkefalatok (comb filé)  Energia 944 kcal szénhidr. 79,1g fehérje 34 g cukor 1,5 g zsír 33,7 g só 1,1 g telített zsír 0 g	Tojásleves (1,3) Rizseshús Saláta  energia 1002 kcal szénhidr.115,8 g fehérje 33,5 g cukor 20,2g zsír 38,4 g só 0,2g telített zsír 0 g	Gombaleves /A (1,3) Pincepörkölt Csalamádé  energia 739 kcal szénhidr.76,4g fehérje 32,4 g cukor 1g zsír 25,2 g só0,3 g telített zsír 0 g	Teljeskiőrlésű kenyér 1sz. (1) Daragal.leves (1,3) Zöldborsófőzelék (1) Virslí (6)  Energia 758 kcal szénhidr. 79,3g fehérje 32,1 g cukor 0g zsír 31,8 g só 1,3g telített zsír 0 g	H.husleves /A (1,3,7) Szarvacskateészta (1,3) Tefflösszelet (1,7)  energia 900 kcal szénhidr. 95,7g fehérje 39,7 g cukor: 0,2g zsír 35 g só 0,3g 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!

# ÉTLAP

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
Uzsonna	Narancslé 2dl  energia 92 kcal szénhidr.22 g fehérje 0 g cukor 0 g zsír 0 g só 0 g telített zsír 0 g	Almalé 2dl  energia 90 kcal szénhidr.22 g fehérje 0 g cukor 0 g zsír 0 g só 0 g telített zsír 0 g	Alma 15 dkg  energia 46 kcal szénhidr.10,5 g fehérje 0,6 g cukor 0 g zsír 0 g só 0 g telített zsír 0 g	Narancslé 2dl  energia 92 kcal szénhidr.22 g fehérje 0 g cukor 0 g zsír 0 g só 0 g telített zsír 0 g	Abonett gluténmentes kenyér Alma 15 dkg  energia 77 kcal szénhidr.16,3 g fehérje 2 g cukor 0 g zsír 0,2 g só 0,1 g telített zsír 0 g	Narancslé 2dl  energia 92 kcal szénhidr.22 g fehérje 0 g cukor 0 g zsír 0 g só 0 g telített zsír 0 g	Dinnye  energia 45 kcal szénhidr.10,8g fehérje0,9 g cukor 0 g zsír 0,3 g só 0 g telített zsír 0 g
Vacsora	Tea Kígyó uborka Teljeskiőrlésű kenyér 2 sz. (1) Soproni felvágott 2,5*2 (6,10)  energia 495 kcal szénhidr71,1 g fehérje 17 g cukor 10 g zsír 13,7 g só 3,1 g telített zsír 0 g	Tea Margarin,mini Főtt tojás (3) Újhagyma Fehér kenyér 2 sz  energia 453 kcal szénhidr69,2g fehérje 17,9 g cukor10 g zsír 11,1 g só 0 g telített zsír 0 g	Tea Retek kg Fehér kenyér 2 sz Tömlős sajt sm 50g (7)  energia 437 kcal szénhidr72,1g fehérje 17,1 g cukor 10 g zsír 8,4 g só 0 g telített zsír 0 g	Tea Margarin,mini Csem.rúd 2x 2,5dkg Fehér kenyér 2 sz Lilahagyma  Energia 452 kcal szénhidr. 70,2g fehérje 21 g cukor 10 g zsír 9,3 g só 1,2 g telített zsír 0 g	Tea Margarin,mini Újhagyma Edámi sajt 5 dkg (7) Fehér kenyér 2 sz  Energia 566 kcal szénhidr69,8g fehérje 25,6 g cukor 10g zsír 19,6 g só 1g telített zsír 0 g	Tea Gépsonka/5 dkg (6) Kígyó uborka Margarin,mini Fehér kenyér 2 sz  energia 466 kcal szénhidr.69,2g fehérje 23,8 g cukor 10g zsír 9,9 g só 1,8g telített zsír 0 g	Tea Margarin,mini Fehér kenyér 2 sz Paradicsom Trapista sajt 5 dkg  energia 630 kcal szénhidr. 72,1g fehérje 26,3 g cukor 10g zsír 19,5 g só 1,2g 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!