

# ÉTLAP

## 2022.AUGUSZTUS 8-14

K.V.A.menü Sárvár	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
<b>Reggeli</b>	Tejeskávé (7) Margarin,mini Teljeskiőrlésű kenyér 1sz. (1) Teljeskiőrlésű zsemle 1db (1) Edámi sajt 3 dk (7)  energia 632 kcal szénhidr.80,4g fehérje 25,2 g cukor 10 g zsír 18 g só 2,9 g telített zsír 0 g	Tej 2dl (7) Margarin,mini Mini méz Teljeskiőrlésű kenyér 1sz. (1) Kalács 1 sz.  energia 658 kcal szénhidr.112g fehérje 21,8 g cukor 0g zsír 11,4 g só 1,1g telített zsír0 g	Tea Kifli 1 db (1,7) Margarin,mini Teljeskiőrlésű kenyér 1sz. (1) Főtt tojás (3) Paradicsom/sim  energia 467 kcal szénhidr.70 g fehérje16,3 g cukor 10 g zsír 12,2 g só 2,6g telített zsír 0 g	Tea Margarin,mini Teljeskiőrlésű kenyér 1sz. (1) Körözött (7) Zsemle 1 DB  ergia 533 kcal szénhidr.74,3g fehérje 22,6 g cukor 10 g zsír 13,9 g só 1,1 g telített zsír 0 g	Tejeskávé (7) Margarin,mini Mini jam Teljeskiőrlésű kenyér 1sz. (1) Teljeskiőrlésű zsemle 1db (1)  energia 604 kcal szénhidr.99,3g fehérje 17,4 g cukor 10g zsír 10 g só 2,3g telített zsír 0 g	Tea Margarin,mini Teljeskiőrlésű kenyér 2 sz. (1) Paradicsom/sim Sajtopárizsi 3 dkg (6,7)  energia 495 kcal szénhidr.74,4 g fehérje 15,4 g cukor 10g zsír 8 g só 2,1g telített zsír 0 g	Tea Margarin,mini Teljeskiőrlésű kenyér 2 sz. (1) Trapista sajt 3 dkg  energia 512 kcal szénhidr.70,5g fehérje 18,8 g cukor 10g zsír 15 g só 2,8g 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>	H.husleves /A (1,3,7) Töltőtpaprika (1,3) Burg.hab 20dk  energia 813 kcal szénhidr.112,2 g fehérje 26,9 g cukor 22,5 g zsír 23,2 g só 0,2 g telített zsír 0 g	Daragal.leves (1,3) Pároltrizs Gombás ragu  energia 755 kcal szénhidr. 94,3g fehérje 27,4 g cukor 0,1g zsír 25,8 g só 0,2g telített zsír 0 g	Rizsleves (1) Zöldbabfőzelék (1,7) Sülthús Fehér kenyér 1sz.  Energia 728 kcal szénhidr. 64,8g fehérje 32,9 g cukor 0 g zsír 31,9 g só 0,2 g telített zsír 0 g	Köményleves (1) Pásztortarhonya /A (1,3,6) Ecetes uborka  energia 1003 kcal szénhidr.105,6 g fehérje 35,7 g cukor 1g zsír 42,4 g só 3,1g telített zsír 0 g	Főtt tojás (3) Karálébelevés (1,3) Spenót (1,7) Burgonya 20dkg  energia 682 kcal szénhidr.77,4g fehérje 21,6 g cukor 0g zsír 21,6 g só0 g telített zsír 0 g	Csirkeleves (1,3) Darastészta (1,3) Csalamádé  Energia 1035 kcal szénhidr. 120g fehérje 38,3 g cukor 0g zsír 26,2 g só 0,1g telített zsír 0 g	Kertészleves/A (1,3) Petrezselymes rizs Stef.vagdalt (3) Ecetes uborka  energia 985 kcal szénhidr. 102,9g fehérje 27,8 g cukor: 0,8g zsír 31,8 g só 0,6g 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	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	Dinnye  energia 45 kcal    szénhidr.10,8 g fehérje 0,9 g    cukor 0 g zsír 0,3 g        só 0 g telített zsír 0 g	Barack  energia 172 kcal    szénhidr.9 g fehérje 0,7 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	Müzli szelet  energia 81 kcal    szénhidr.14,2 g fehérje 0,8 g    cukor 0 g zsír 2,2 g        só 0 g telített zsír 0 g	Barack  energia 172 kcal    szénhidr.9 g fehérje 0,7 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 Gépsonka/5 dkg (6) Kígyó uborka Margarin,mini Fehér kenyér 2 sz  energia 466 kcal    szénhidr69,2 g fehérje 23,8 g    cukor 10 g zsír 9,9 g        só 1,8 g telített zsír 0 g	Tea Margarin,mini Fehér kenyér 2 sz Paradicsom Tavaszi felvágott 2x2,5dkg  energia 546 kcal    szénhidr73,6g fehérje 18,3 g    cukor10 g zsír 13 g        só 1,1 g telített zsír 0 g	Tea Margarin,mini Hajdú sajtkrém Fehér kenyér 2 sz Zöldpaprika  energia 524 kcal    szénhidr73,9g fehérje 18,1 g    cukor 10 g zsír 13,5 g        só 0,5 g telített zsír 0 g	Tea Kígyó uborka Margarin,mini Pizza sonka Fehér kenyér 2 sz  Energia 433 kcal    szénhidr. 70,7g fehérje 18,5 g    cukor 10 g zsír 8,1 g        só 0 g telített zsír 0 g	Tea Margarin,mini S.m. kockasajt natúr (7) Fehér kenyér 1,5sz. Paradicsom  Energia 465 kcal    szénhidr57,9g fehérje 14,3 g    cukor 10g zsír 12,4 g        só 0g telített zsír 0 g	Tea Fehér kenyér 2 sz Kefires turó (7) Zöldpaprika  energia 493 kcal    szénhidr.73,4g fehérje 24,9 g    cukor 10g zsír 6,9 g        só 0g telített zsír 0 g	Tea Kígyó uborka Margarin,mini Fehér kenyér 2 sz Zalai fv.5 dkg  energia 512 kcal    szénhidr. 69,3g fehérje 20,3 g    cukor 10g zsír 16,3 g        só 0g 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!