

# ÉTLAP

## 2022.SZEPTEMBER 19-25

K.V.A.menü Sárvár	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
<b>Reggeli</b>	Tea Margarin,mini Teljeskiőrlésű kenyér 1sz. (1) Teljeskiőrlésű zsemle 1db (1) Tízórai pástétom  energia 532 kcal szénhidr.70,7g fehérje 15 g cukor 10 g zsír 19,2 g só 2,3 g telített zsír 0 g	Tejeskávé (7) Margarin,mini Mini jam Teljeskiőrlésű kenyér 2 sz. (1)  energia 615 kcal szénhidr.100,5g fehérje 17,8 g cukor 10g zsír 10,2 g só 2,1g telített zsír 0 g	Tea Kifli 1 db (1,7) Margarin,mini Teljeskiőrlésű kenyér 1sz. (1) Kenőmájás  energia 449 kcal szénhidr.65,9 g fehérje10,8 g cukor 10 g zsír 8,6 g só 2,8g telített zsír 0 g	Tej 2dl (7) Margarin,mini S.m. kockasajt natúr (7) Teljeskiőrlésű kenyér 1sz. (1) Zsemle 1 DB  ergia 537 kcal szénhidr.72,1g fehérje 21,6 g cukor 0 g zsír 15,8 g só 1,1 g telített zsír 0 g	Tea Margarin,mini Teljeskiőrlésű kenyér 1sz. (1) Teljeskiőrlésű zsemle 1db (1) Virslí6dkg (6)  energia 539 kcal szénhidr.69,4g fehérje 18,1 g cukor 10g zsír 19 g só 2,4g telített zsír 0 g	Tejeskávé (7) Margarin,mini Teljeskiőrlésű kenyér 2 sz. (1) Csem.rúd 3dkg  energia 574 kcal szénhidr.81,9 g fehérje 22,9 g cukor 10g zsír 12 g só 2,8g telített zsír 0 g	Tea Margarin,mini Teljeskiőrlésű kenyér 2 sz. (1) Főtt tojás (3)  energia 480 kcal szénhidr.70,8g fehérje 16,4 g cukor 10g zsír 12 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>	Paradicsomleves (1,3,9) Pároltrizs Vagdalt (1,3) Káposztasaláta  energia 892 kcal szénhidr.128,5 g fehérje 28,4 g cukor 19,9 g zsír 25,3 g só 0,3 g telített zsír 0 g	Gombaleves /A (1,3) Gránátos kocka (1,3) Ecetes uborka  energia 797 kcal szénhidr. 119g fehérje 22,6 g cukor 0,8g zsír 20,5 g só 0,4g telített zsír 0 g	Reszelttésztalesves (1,3) Sárgaborsófőzelék /A (1) Lecsókolbász /A (6)  Energia 953 kcal szénhidr. 72,2g fehérje 40 g cukor 0,1 g zsír 49,3 g só 3,1 g telített zsír 0 g	Tavaszi leves (1,3) Pincepörkölt Csalamádé  energia 797 kcal szénhidr.80,7 g fehérje 34,2 g cukor 1g zsír 29,3 g só 0,3g telített zsír 0 g	Tárkonyos zöldségleves (1) Pároltrizs Majonézeshal (7)  energia 837 kcal szénhidr.89,8g fehérje 39,2 g cukor 0g zsír 32,8 g só0,3 g telített zsír 0 g	Tojásleves (1,3) Zöldborsófőzelék (1) Fehér kenyér 1sz. Virslí6dkg (6)  Energia 745 kcal szénhidr. 78,8g fehérje 29 g cukor 0g zsír 33,2 g só 0,1g telített zsír 0 g	H.husleves /A (1,3,7) Szarvacskateészta (1,3) Paprikáscsirke (1,7)  energia 761 kcal szénhidr. 96,1g fehérje 21 g cukor: 0g zsír 27,5 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-csillagfűt, 14-puhatestűek  
Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

# JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK!

# ÉTLAP

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
Uzsonna	Müzli szelet	Szőlő	Alma 15 dkg	Alma 15 dkg	Müzli szelet	Alma 16 dkg	Szilva
	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	energia 118 kcal szénhidr.27 g fehérje 1,5 g cukor 0 g zsír 0 g só 0 g telített zsír 0 g	energia 46 kcal szénhidr.10,5 g fehérje 0,6 g cukor 0 g zsír 0 g só 0 g telített zsír 0 g	energia 46 kcal szénhidr.10,5 g fehérje 0,6 g cukor 0 g zsír 0 g só 0 g telített zsír 0 g	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	energia 50 kcal szénhidr.11,2 g fehérje 0,6 g cukor 0 g zsír 0 g só 0 g telített zsír 0 g	energia 246 kcal szénhidr.13,2g fehérje0,7 g cukor 0 g zsír 0 g só 0 g telített zsír 0 g
Vacsora	Tea Kígyó uborka Fehér kenyér 2 sz Soproni felvágott 2,5*2 (6,10)	Tea Fehér kenyér 2 sz Pizza sonka 2x2,5dkg	Tea Fehér kenyér 2 sz Póréhagyma Zalai 2x2,5dk	Tea Fehér kenyér 2 sz Párizsi 2x 2,5dkg (6)	Tea Fehér kenyér 2 sz Paradicsom/sim SM körözött 5dkg	Tea Fehér kenyér 2 sz Gépsonka/ 2x 2,5 dkg (6) Paradicsom	Tea Margarin,mini Fehér kenyér 2 sz Tömlős sajt sm 50g (7) Zöldpaprika
	energia 469 kcal szénhidr.69,5 g fehérje 18,5 g cukor 10 g zsír 12,8 g só 1 g telített zsír 0 g	energia 388 kcal szénhidr.70,7g fehérje 18,5 g cukor10 g zsír 3,1 g só 0 g telített zsír 0 g	energia 485 kcal szénhidr.72,4g fehérje 21,4 g cukor 10 g zsír 11,4 g só 0 g telített zsír 0 g	Energia 452 kcal szénhidr. 69,7g fehérje 18,4 g cukor 10 g zsír 10,8 g só 1 g telített zsír 0 g	Energia 436 kcal szénhidr.76,8g fehérje 18,9 g cukor 13g zsír 6 g só 0,8g telített zsír 0 g	energia 498 kcal szénhidr.72,3g fehérje 24,6 g cukor 10g zsír 5 g só 1,8g telített zsír 0 g	energia 515 kcal szénhidr. 72,9g fehérje 17,1 g cukor 10g zsír 13,5 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!