

2019-01-14 - 2019-01-20

	2019-01-14		2019-01-15		2019-01-16		2019-01-17		2019-01-18	
	Hétfő		Kedd		Szerda		Csütörtök		Péntek	
Tízórai	Tej [7] Csokis gabona pehely [1],		Vaníliás tej [7], sajtkrém natur [7], zsemle graham [1,3,7]		Tea, Olasz felvágott [6], margarin, rozskenyér [1,3,7], kígyóuborka		Kakaó [7] Kifli [1,3],		Tea, Trappista sajt[7], margarin Félbarnakenyér [1,3,7],	
	E: 179.8 kcal	E: 752.28 KJ	E: 267.23 kcal	E: 1118.09 KJ	E: 287.93 kcal	E: 1204.68 KJ	E: 256.65 kcal	E: 1073.82 KJ	E: 328.2 kcal	E: 1373.18 KJ
	Zsír: 4.96 g	Tel.zsír.: 2.51 g	Zsír: 11.06 g	Tel.zsír.: 6.21 g	Zsír: 12.28 g	Tel.zsír.: 4.1 g	Zsír: 3.1 g	Tel.zsír.: 1.54 g	Zsír: 14.03 g	Tel.zsír.: 6.81 g
	Feh.: 7.72 g	CH: 25.78 g	Feh.: 10.41 g	CH: 31.14 g	Feh.: 8.54 g	CH: 34.82 g	Feh.: 10.2 g	CH: 46.7 g	Feh.: 14.96 g	CH: 34.46 g
	Cuk: 0 g	Só: 0.62 g	Cuk: 0 g	Só: 1.46 g	Cuk: 6.99 g	Só: 1.99 g	Cuk: 14.33 g	Só: 0.91 g	Cuk: 6.99 g	Só: 1.95 g
	Ca: 281.4 mg	Vas: 2.78 mg	Ca: 257.6 mg	Vas: 0.43 mg	Ca: 24.18 mg	Vas: 1.5 mg	Ca: 223.49 mg	Vas: 0.79 mg	Ca: 292.9 mg	Vas: 0.7 mg
Ebéd	Brokkolikrémleves [1,3,7], Pírtott kocka (1) Bolognai spagetti [1,7]		Hagymaleves [1,7,8], Zöldborsós tokány [1], Tört burgonya		Tarhonyaleves [1], Mustáros pulykamell [7,10], Karottás (sárgarépás) rizs		Májgombóc leves [1,3,7], Sárgaborsó főzelék [1], Főtt tojás [3]		Gulyásleves, (9) Mákos guba [1,3,7] Félbarna kenyér[1,3,7], Gyümölcs	
	E: 409.62 kcal	E: 1697.11 KJ	E: 303.2 kcal	E: 1268.59 KJ	E: 422.91 kcal	E: 1763.92 KJ	E: 403.25 kcal	E: 1687.21 KJ	E: 669.32 kcal	E: 2800.42 KJ
	Zsír: 16.1 g	Tel.zsír.: 3.77 g	Zsír: 12.41 g	Tel.zsír.: 2.98 g	Zsír: 11.79 g	Tel.zsír.: 2.41 g	Zsír: 12.77 g	Tel.zsír.: 2.23 g	Zsír: 24.93 g	Tel.zsír.: 7.21 g
	Feh.: 20.33 g	CH: 44.87 g	Feh.: 20.67 g	CH: 26.27 g	Feh.: 22.16 g	CH: 53.19 g	Feh.: 22.66 g	CH: 48.55 g	Feh.: 25.38 g	CH: 84.92 g
	Cuk: 0 g	Só: 1.83 g	Cuk: 0 g	Só: 1.94 g	Cuk: 0 g	Só: 1.7 g	Cuk: 0 g	Só: 1.97 g	Cuk: 12.1 g	Só: 2.75 g
	Ca: 131.44 mg	Vas: 2.48 mg	Ca: 62.19 mg	Vas: 1.2 mg	Ca: 41.47 mg	Vas: 0.68 mg	Ca: 70.73 mg	Vas: 3.99 mg	Ca: 222.35 mg	Vas: 4.53 mg
Uzsonna	Zala felvágott[6], margarin Graham kenyér, retek		Kenőmájás [6,7], rozskenyér [1,3,7] Lilahagyma		Gyümölcs joghurt [1,7] Korpás kifli		Gépsonka, margarin Rozskenyér [1,3,7], kígyóuborka		Körözött [7] Graham kenyér [1,3,7],	
	E: 261.46 kcal	E: 1093.97 KJ	E: 216.9 kcal	E: 907.51 KJ	E: 265.89 kcal	E: 1112.49 KJ	E: 200.76 kcal	E: 839.97 KJ	E: 219.85 kcal	E: 919.86 KJ
	Zsír: 9.78 g	Tel.zsír.: 3.13 g	Zsír: 7.4 g	Tel.zsír.: 3.16 g	Zsír: 6.38 g	Tel.zsír.: 3 g	Zsír: 5.06 g	Tel.zsír.: 1.39 g	Zsír: 3.92 g	Tel.zsír.: 1.76 g
	Feh.: 14.91 g	CH: 28.25 g	Feh.: 8.33 g	CH: 28.95 g	Feh.: 10.91 g	CH: 40.55 g	Feh.: 11.14 g	CH: 27.44 g	Feh.: 11.35 g	CH: 34.38 g
	Cuk: 0 g	Só: 1.92 g	Cuk: 0 g	Só: 1.28 g	Cuk: 4.86 g	Só: 1.09 g	Cuk: 0 g	Só: 1.06 g	Cuk: 0 g	Só: 1.35 g
	Ca: 65.01 mg	Vas: 1.41 mg	Ca: 24.55 mg	Vas: 1.32 mg	Ca: 212 mg	Vas: 1.41 mg	Ca: 26.54 mg	Vas: 1 mg	Ca: 50.37 mg	Vas: 0.97 mg
Allergének: 1 - Glutént tartalmazó gabona, 2 - Rákfélék és azokból készült termékek, 3 - Tojás és abból készült termékek, 4 - Halak és azokból készült termékek, 5 - Földimogyoró és abból készült termékek, 6 - Szójabab és abból készült termékek, 7 - Tej és abból készült termékek, 8 - Diófélék, 9 - Zeller és abból készült termékek, 10 - Mustár és abból készült termékek, 11 - Szezámmag és abból készült termékek, 12 - Kén-dioxid, 13 - Puhatestűek, 14 - Csilagfűrt										
Az étlapválogatás jogát fenntartjuk!								Forgó Étterem		
Jó étvágyat kívánunk!										