

Étlap

2022. november 21 - 2022. november 27

Menük	Étkezés	2022.11.21 Hétfő	2022.11.22 Kedd	2022.11.23 Szerda	2022.11.24 Csütörtök	2022.11.25 Péntek	2022.11.26 Szombat	2022.11.27 Vasárnap		
F1 Felnőtt és vendég ebéd A (7 napos)	Ebéd	Levesgyöngy betét^{1,3,7}, Hagymaleves^{1,7,8}, Szárnyas rizottó⁷, Mandarin E: 837kcal Zsír: 32,77g Tel.zsír: 8,00g Feh.: 36,90g CH: 93,88g H.Cuk: g Só: 0,67g Ca: 247,01mg	Alföldi zöldségleves⁹, Sertéspörkölt, Tészta köret^{1,3}, Csemege uborka E: 821kcal Zsír: 42,80g Tel.zsír: 2,17g Feh.: 28,89g CH: 77,19g H.Cuk: g Só: 0,59g Ca: 122,06mg	Csontleves cérnamentél¹, Sóskafőzelék^{1,7}, Főtt tojás³, Tört burgonya, Túró Rudi^{5,7} E: 826kcal Zsír: 34,34g Tel.zsír: 9,93g Feh.: 27,04g CH: 99,33g H.Cuk: 21,45g Só: 0,61g Ca: 248,80mg	Babgulyás^{1,9}, Lekváros bukta^{1,3,7}, Teljes kiörlésű kenyér^{1,3,7} E: 804kcal Zsír: 20,76g Tel.zsír: 1,28g Feh.: 32,96g CH: 117,76g H.Cuk: g Só: 0,55g Ca: 105,16mg	Grízgaluska leves^{1,3}, Citromos hal⁴, Zöldséges bulgur¹ E: 798kcal Zsír: 32,61g Tel.zsír: 4,65g Feh.: 44,56g CH: 85,45g H.Cuk: g Só: 0,46g Ca: 90,11mg	Burgonyaleves¹, Sonkás rakott tészta^{1,3,6,7} E: 725kcal Zsír: 25,68g Tel.zsír: 6,22g Feh.: 33,19g CH: 87,60g H.Cuk: g Só: 2,17g Ca: 157,49mg	Magyaros gombaleves tésztával^{1,9}, Hortobágyi sertésragu^{1,7}, Párolt rizs E: 812kcal Zsír: 33,86g Tel.zsír: 4,72g Feh.: 31,90g CH: 92,59g H.Cuk: g Só: 0,34g Ca: 130,49mg		
F2 Felnőtt és vendég ebéd B	Ebéd	Hagymaleves^{1,7,8}, Levesgyöngy betét^{1,3,7}, Óvári sertésborda^{7,8}, Burgonyapüré⁷ E: 816kcal Zsír: 43,65g Tel.zsír: 10,57g Feh.: 43,73g CH: 59,28g H.Cuk: g Só: 1,87g Ca: 287,79mg	Alföldi zöldségleves⁹, Hortobágyi húsos palacsinta^{1,3,7} E: 400kcal Zsír: 17,43g Tel.zsír: 3,92g Feh.: 22,03g CH: 36,67g H.Cuk: g Só: 0,41g Ca: 146,32mg	Csontleves cérnamentél¹, Csirkemell hamburger^{1,3,7,10} E: 468kcal Zsír: 13,48g Tel.zsír: 2,97g Feh.: 34,45g CH: 51,60g H.Cuk: 0,28g Só: 1,22g Ca: 154,43mg	Babgulyás^{1,9}, Milánói makaróni^{1,7} E: 837kcal Zsír: 37,94g Tel.zsír: 10,71g Feh.: 41,34g CH: 81,16g H.Cuk: g Só: 2,73g Ca: 239,30mg	Grízgaluska leves^{1,3}, Csípős fokhagymás csirkeszárny^{1,3,7,9}, Párolt rizs E: 972kcal Zsír: 53,24g Tel.zsír: 12,09g Feh.: 32,32g CH: 89,71g H.Cuk: g Só: 1,14g Ca: 76,65mg				

A változás jogát fenntartjuk!

Allergének:

- Glutént tartalmazó gabona
- Rákfélék és azokból készült termékek
- Tojás és abból készült termékek
- Halak és azokból készült termékek
- Földimogyoró és abból készült termékek
- Szójabab és abból készült termékek
- Tej és abból készült termékek
- Diófélék
- Zeller és abból készült termékek
- Mustár és abból készült termékek
- Szezám és abból készült termékek
- Kén-dioxid
- Puhatestűek
- Csillagfürt