

Étlap

2022. december 5 - 2022. december 11

Menük	Étkezés	2022.12.05 Hétfő	2022.12.06 Kedd	2022.12.07 Szerda	2022.12.08 Csütörtök	2022.12.09 Péntek	2022.12.10 Szombat	2022.12.11 Vasárnap
F1 Felnőtt és vendég ebéd A (7 napos)	Ebéd	Teljes kiőrlésű kenyér ¹ , Sárgaborsógulyás ¹ , Kakaós palacsinta ^{1,3,7} , Alma E: 855kcal Zsír: 20,90g Tel.zsír.: 2,45g Feh.: 43,81g CH: 119,36g H.Cuk: 23,40g Só: 0,99g Ca: 224,41mg	Zöldségleves ^{1,9} , Burgonyafőzelék ^{1,7} , Sertéspörkölt E: 780kcal Zsír: 48,19g Tel.zsír.: 4,44g Feh.: 25,48g CH: 57,48g H.Cuk: g Só: 0,39g Ca: 117,32mg	Magyaros karalábéleves, Kukoricás csirkemell csíkok ^{1,8} , Tészta köret ^{1,3} E: 784kcal Zsír: 19,80g Tel.zsír.: 2,36g Feh.: 43,81g CH: 106,61g H.Cuk: g Só: 0,37g Ca: 78,92mg	Vegyes gyümölcsleves ^{1,7} , Fasírt sertésből (főétel) ^{1,3} , Zöldséges rizs E: 735kcal Zsír: 19,60g Tel.zsír.: 2,76g Feh.: 32,96g CH: 100,78g H.Cuk: 14,27g Só: 0,76g Ca: 103,11mg	Paradicsomleves ^{1,9} , Pirított csirkemáj, Hagymás tört burgonya, Céklasaláta E: 804kcal Zsír: 32,15g Tel.zsír.: 4,87g Feh.: 40,82g CH: 86,24g H.Cuk: 15,98g Só: 0,55g Ca: 109,55mg	Rántottleves Tarhonyával ¹ , Húsos rakott tészta ^{1,7} E: 737kcal Zsír: 27,88g Tel.zsír.: 5,82g Feh.: 36,79g CH: 82,65g H.Cuk: g Só: 0,64g Ca: 236,42mg	Burgonyaleves ¹ , Sertés Sztroganoff ^{1,7,10} , Párolt rizs E: 792kcal Zsír: 30,81g Tel.zsír.: 4,19g Feh.: 34,46g CH: 90,46g H.Cuk: g Só: 0,42g Ca: 133,67mg
F2 Felnőtt és vendég ebéd B	Ebéd	Sárgaborsókrém leves ^{1,3,7} , Lasagne ^{1,3,7,8} E: 969kcal Zsír: 37,46g Tel.zsír.: 12,02g Feh.: 49,21g CH: 107,33g H.Cuk: g Só: 0,55g Ca: 330,22mg	Zöldségleves ^{1,9} , Óvári sertésborda ^{7,8} , Párolt rizs E: 785kcal Zsír: 34,70g Tel.zsír.: 5,98g Feh.: 42,10g CH: 73,90g H.Cuk: g Só: 1,70g Ca: 188,46mg	Magyaros karalábéleves, Zöldborsó főzelék ^{1,7} , Főtt baromfivirslie E: 710kcal Zsír: 34,88g Tel.zsír.: 6,92g Feh.: 38,99g CH: 58,62g H.Cuk: g Só: 0,26g Ca: 214,29mg	Vegyes gyümölcsleves ^{1,7} , Édes-savanyú csirkecsíkok ^{1,6} , Burgonyapüré ⁷ E: 692kcal Zsír: 15,99g Tel.zsír.: 4,74g Feh.: 42,00g CH: 93,01g H.Cuk: 16,39g Só: 1,79g Ca: 191,15mg	Paradicsomleves ^{1,9} , Sült csirkecomb, Párolt zöldség E: 511kcal Zsír: 28,98g Tel.zsír.: 2,99g Feh.: 24,79g CH: 48,73g H.Cuk: 9,99g Só: 0,38g Ca: 119,81mg		

A változás jogát fenntartjuk!

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. Szezám és abból készült termékek
12. Kén-dioxid
13. Puhatestűek
14. Csillagfürt