

Étlap

2023. január 23 - 2023. január 29

Menük	Étkezés	2023.01.23 Hétfő	2023.01.24 Kedd	2023.01.25 Szerda	2023.01.26 Csütörtök	2023.01.27 Péntek	2023.01.28 Szombat	2023.01.29 Vasárnap	
F1 Felnőtt és vendég ebéd A (7 napos)	Ebéd	Fokhagymakrém leves ^{1,7,8} , Levesgyöngy betét ^{1,3,7} , Tarhonyáshús ¹ , Csemege uborka E: 732kcal Tel.zsír.: 5,17g CH: 79,83g Só: 0,63g Zsír: 30,91g Feh.: 31,75g H.Cuk: g Ca: 125,39mg	Húsleves cérnametél ^{1,8,9} , Főtt sertésszelet, Spenót mártás ¹ , Tört burgonya E: 773kcal Tel.zsír.: 1,71g CH: 76,92g Só: 0,74g Zsír: 29,36g Feh.: 47,14g H.Cuk: 1,20g Ca: 247,49mg	Alföldi zöldségleves ⁹ , Gombás csirkeragu ¹ , Petrezselymes rizs, Kiwi E: 767kcal Tel.zsír.: 2,78g CH: 94,67g Só: 0,37g Zsír: 23,79g Feh.: 38,59g H.Cuk: g Ca: 142,82mg	Grízgaluska leves ^{1,3} , Roston sült hal ⁴ , Poréahagymamártás ^{1,7} , Mexikói zöldségköret E: 737kcal Tel.zsír.: 6,99g CH: 70,41g Só: 1,41g Zsír: 29,83g Feh.: 42,65g H.Cuk: 0,41g Ca: 191,38mg	Gulyásleves, Aranygaluska ^{1,3,7,8} E: 836kcal Tel.zsír.: 5,44g CH: 74,31g Só: 0,28g Zsír: 44,64g Feh.: 29,66g H.Cuk: 10,00g Ca: 116,92mg	Tojásleves ^{1,3} , Rakott savanyú káposzta ⁷ , Kenyér ¹ E: 715kcal Tel.zsír.: 4,46g CH: 86,65g Só: 1,77g Zsír: 30,92g Feh.: 37,80g H.Cuk: g Ca: 213,00mg	Tavaszi zöldségleves eperlevéllel ^{1,9} , Hentestokány, Sült burgonya E: 791kcal Tel.zsír.: 5,69g CH: 68,74g Só: 0,84g Zsír: 41,51g Feh.: 33,25g H.Cuk: g Ca: 100,25mg	
F2 Felnőtt és vendég ebéd B	Ebéd	Fokhagymakrém leves ^{1,7,8} , Csirkés tortilla ^{1,7} E: 697kcal Tel.zsír.: 11,64g CH: 53,22g Só: 2,06g Zsír: 33,50g Feh.: 41,61g H.Cuk: g Ca: 320,84mg	Húsleves cérnametél ^{1,8,9} , Csirkemájrizottó ⁷ E: 590kcal Tel.zsír.: 3,17g CH: 63,72g Só: 0,68g Zsír: 18,19g Feh.: 39,11g H.Cuk: g Ca: 194,07mg	Alföldi zöldségleves ⁹ , Rántott sajt ^{1,3,7} , Bulgur ¹ , Kiwi E: 1 133kcal Tel.zsír.: 20,40g CH: 123,80g Só: 3,24g Zsír: 49,56g Feh.: 49,48g H.Cuk: g Ca: 749,88mg	Grízgaluska leves ^{1,3} , Sonkás pizza ^{1,3,7} E: 783kcal Tel.zsír.: 8,44g CH: 88,29g Só: 1,11g Zsír: 30,39g Feh.: 37,86g H.Cuk: 2,00g Ca: 280,60mg	Gulyásleves, Tojásos galuska ^{1,3,7} , Fejessaláta E: 756kcal Tel.zsír.: 4,02g CH: 64,69g Só: 1,66g Zsír: 40,61g Feh.: 28,82g H.Cuk: 5,60g Ca: 88,97mg			

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