

Étlap

2023. február 6 - 2023. február 12

Menük	Étkezés	2023.02.06 Hétfő	2023.02.07 Kedd	2023.02.08 Szerda	2023.02.09 Csütörtök	2023.02.10 Péntek	2023.02.11 Szombat	2023.02.12 Vasárnap	
F1 Felnőtt és vendég ebéd A (7 napos)	Ebéd	Zöldségleves ^{1,9} , Sült kolbász ⁶ , Teljes kiőrlésű kenyér ¹ , Fejtettbab főzelék ^{1,7} E: 758kcal Tel.zsír.: 8,69g CH: 82,83g Só: 2,26g Zsír: 32,42g Feh.: 32,45g H.Cuk: g Ca: 151,66mg	Köményleves ¹ , Kenyérkocka ¹ , Tavaszi ragu, Burgonyapüré ⁷ E: 731kcal Tel.zsír.: 3,97g CH: 81,57g Só: 0,57g Zsír: 28,64g Feh.: 35,42g H.Cuk: 4,68g Ca: 178,50mg	Vajgaluska leves ^{1,3} , Csirkepörkölt, Párolt rizs, Cékasaláta E: 724kcal Tel.zsír.: 3,18g CH: 91,54g Só: 0,84g Zsír: 22,61g Feh.: 36,69g H.Cuk: 5,99g Ca: 137,82mg	Eperkrém leves ^{1,7,8} , Göngyölt sertéskaraj ^{1,3} , Zöldséges bulgur ¹ E: 768kcal Tel.zsír.: 1,93g CH: 100,61g Só: 0,45g Zsír: 25,77g Feh.: 36,24g H.Cuk: g Ca: 149,40mg	Sertésraguleves ^{3,7,9} , Dejós tészta ^{1,8} , Mandarin E: 847kcal Tel.zsír.: 2,85g CH: 97,96g Só: 0,26g Zsír: 35,04g Feh.: 31,14g H.Cuk: 3,50g Ca: 145,62mg	Magyaros gombaleves tésztával ^{1,9} , Rakott burgonya ^{3,7} , Káposzta saláta E: 717kcal Tel.zsír.: 10,88g CH: 73,19g Só: 5,78g Zsír: 33,73g Feh.: 28,30g H.Cuk: 3,90g Ca: 186,42mg	Alföldi zöldségleves ⁹ , Lecsós sertésszelet, Tarhonya köret ¹ E: 769kcal Tel.zsír.: 2,53g CH: 65,72g Só: 0,35g Zsír: 39,58g Feh.: 34,55g H.Cuk: g Ca: 78,97mg	
F2 Felnőtt és vendég ebéd B	Ebéd	Zöldségleves ^{1,9} , Túrógombóc ^{1,3,7} E: 634kcal Tel.zsír.: 9,31g CH: 60,36g Só: 0,63g Zsír: 27,68g Feh.: 34,60g H.Cuk: 15,00g Ca: 214,74mg	Köményleves ¹ , Kenyérkocka ¹ , Dubarry csirkemell ^{1,3,7,8} , Vitamin saláta E: 616kcal Tel.zsír.: 6,52g CH: 49,99g Só: 0,80g Zsír: 24,97g Feh.: 46,34g H.Cuk: 4,68g Ca: 287,45mg	Vajgaluska leves ^{1,3} , Tartármártás ^{3,7,10} , Rántott gomba ^{1,3} , Mexikói zöldségköret E: 699kcal Tel.zsír.: 4,83g CH: 73,13g Só: 1,14g Zsír: 31,22g Feh.: 25,72g H.Cuk: 0,60g Ca: 199,11mg	Eperkrém leves ^{1,7,8} , Lasagne ^{1,3,7,8} E: 738kcal Tel.zsír.: 7,50g CH: 76,40g Só: 0,52g Zsír: 31,40g Feh.: 35,40g H.Cuk: g Ca: 325,56mg	Sertésraguleves ^{3,7,9} , Tojásos galuska ^{1,3,7} , Fejessaláta E: 720kcal Tel.zsír.: 5,92g CH: 59,88g Só: 1,75g Zsír: 39,49g Feh.: 26,28g H.Cuk: 5,60g Ca: 136,49mg			

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