

Étlap

2023. március 20 - 2023. március 26

Menük	Étkezés	2023.03.20 Hétfő	2023.03.21 Kedd	2023.03.22 Szerda	2023.03.23 Csütörtök	2023.03.24 Péntek	2023.03.25 Szombat	2023.03.26 Vasárnap
F1 Felnőtt és vendég ebéd A (7 napos)	Ebéd	Köményleves ¹ , Kenyérkocka ¹ , Bolognai spagetti ^{1,7} , Alma E: 792kcal Zsír: 26,91g Tel.zsír.: 5,31g Feh.: 33,98g CH: 101,12g H.Cuk: 4,68g Só: 0,78g Ca: 198,49mg	Erőleves ^{3,8,9} , Borsos tokány, Petrezselymes rizs E: 727kcal Zsír: 28,55g Tel.zsír.: 6,02g Feh.: 35,41g CH: 80,94g H.Cuk: g Só: 0,23g Ca: 66,74mg	Zöldborsóleves ¹ , Teljes kiőrlésű kenyér ¹ , Burgonyafőzelék ^{1,7} , Fasírt sertésből (feltét) ^{1,3} E: 864kcal Zsír: 27,12g Tel.zsír.: 3,74g Feh.: 40,72g CH: 110,77g H.Cuk: g Só: 1,20g Ca: 143,70mg	Paradicsomleves ^{1,9} , Halrudacska ⁴ , Zöldséges bulgur ¹ E: 730kcal Zsír: 20,31g Tel.zsír.: 1,16g Feh.: 26,54g CH: 114,74g H.Cuk: 9,99g Só: 0,14g Ca: 66,84mg	Babgulyás ^{1,9} , Teljes kiőrlésű kenyér ¹ , Túrógombóc ^{1,3,7} E: 844kcal Zsír: 29,77g Tel.zsír.: 8,26g Feh.: 49,92g CH: 92,47g H.Cuk: 5,00g Só: 0,93g Ca: 242,64mg	Csirkeaprólék leves ¹ , Pásztortarhonya ¹ E: 765kcal Zsír: 28,64g Tel.zsír.: 9,16g Feh.: 39,55g CH: 86,02g H.Cuk: g Só: 0,78g Ca: 82,20mg	Magyaros gombaleves, lisztmentes ⁹ , Göngyölt sertéskaraj ^{1,3} , Pirított burgonya, Csalamádé E: 707kcal Zsír: 31,70g Tel.zsír.: 2,85g Feh.: 31,56g CH: 71,95g H.Cuk: 5,50g Só: 1,82g Ca: 120,19mg
F2 Felnőtt és vendég ebéd B	Ebéd	Köményleves ¹ , Kenyérkocka ¹ , Hortobágyi húsos palacsinta ^{1,3,7} E: 495kcal Zsír: 20,45g Tel.zsír.: 4,61g Feh.: 25,25g CH: 50,39g H.Cuk: 4,68g Só: 0,45g Ca: 129,38mg	Erőleves ^{3,8,9} , Cordon bleu ^{1,3,7} E: 641kcal Zsír: 38,82g Tel.zsír.: 13,41g Feh.: 43,05g CH: 28,47g H.Cuk: g Só: 2,28g Ca: 224,63mg	Zöldborsóleves ¹ , Rizsfelfúj ^{1,3,7} E: 667kcal Zsír: 16,45g Tel.zsír.: 4,17g Feh.: 21,26g CH: 107,10g H.Cuk: 21,98g Só: 0,60g Ca: 292,86mg	Paradicsomleves ^{1,9} , Gyros Pitéban ^{1,7,8} E: 542kcal Zsír: 16,57g Tel.zsír.: 2,10g Feh.: 44,52g CH: 48,14g H.Cuk: 10,27g Só: 0,47g Ca: 110,83mg	Babgulyás ^{1,9} , Vasi dődölle ¹ E: 659kcal Zsír: 24,65g Tel.zsír.: 2,42g Feh.: 26,28g CH: 81,26g H.Cuk: g Só: 0,24g Ca: 115,58mg		

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. Csillagfűrt