

Étlap

2023. március 27 - 2023. április 2

Menük	Étkezés	2023.03.27 Hétfő	2023.03.28 Kedd	2023.03.29 Szerda	2023.03.30 Csütörtök	2023.03.31 Péntek	2023.04.01 Szombat	2023.04.02 Vasárnap	
F1 Felöltt és vendég ebéd A (7 napos)	Ebéd	Kertészleves ^{1,9} , Teljes kiőrlésű kenyér ¹ , Tökfőzelék ^{1,7} , Sertéspörkölt E: 895kcal Zsír: 51,37g Tel.zsír.: 4,64g Feh.: 29,95g CH: 72,22g H.Cuk: g Só: 1,25g Ca: 153,57mg	Vegyes gyümölcsleves ^{1,7} , Csirke nuggets ^{1,3} , Burgonyapüré ⁷ , Vitamin saláta E: 754kcal Zsír: 28,29g Tel.zsír.: 6,42g Feh.: 24,66g CH: 97,26g H.Cuk: 14,27g Só: 1,33g Ca: 198,07mg	Csontleves ⁹ , Köményes sertéssült, Párolt rizs, Poréahagymamártás ^{1,7} E: 899kcal Zsír: 46,94g Tel.zsír.: 3,14g Feh.: 33,66g CH: 81,55g H.Cuk: g Só: 0,58g Ca: 161,97mg	Grízgaluska leves ^{1,3} , Vadas csirke tésztával ^{1,7,9,10} , Gyümölcsle rostos 100%-os (2 dl) E: 872kcal Zsír: 15,63g Tel.zsír.: 4,19g Feh.: 45,03g CH: 135,19g H.Cuk: 1,95g Só: 0,88g Ca: 160,26mg	Sárgaborsógulyás ¹ , Diós-Mákos kalács ^{1,3,7,8} E: 770kcal Zsír: 30,10g Tel.zsír.: 5,04g Feh.: 42,91g CH: 78,21g H.Cuk: 2,00g Só: 0,33g Ca: 258,78mg	Korhelyleves ^{1,6,7} , Gombapörkölt, Tészta köret ^{1,3} E: 730kcal Zsír: 32,76g Tel.zsír.: 8,81g Feh.: 29,59g CH: 74,42g H.Cuk: g Só: 1,79g Ca: 137,91mg	Zöldségkrém leves ^{1,7,9} , Levesgyöngy betét ^{1,3,7} , Sült csirkecomb, Rizibizi E: 712kcal Zsír: 26,25g Tel.zsír.: 5,29g Feh.: 38,67g CH: 76,36g H.Cuk: g Só: 0,67g Ca: 126,41mg	
F2 Felöltt és vendég ebéd B	Ebéd	Kertészleves ^{1,9} , Csirkés tortilla ^{1,7} E: 714kcal Zsír: 32,07g Tel.zsír.: 9,12g Feh.: 43,32g CH: 58,94g H.Cuk: g Só: 2,13g Ca: 325,94mg	Vegyes gyümölcsleves ^{1,7} , Sertéspaprikás ⁷ , Galuska ^{1,3} E: 958kcal Zsír: 47,35g Tel.zsír.: 5,72g Feh.: 28,75g CH: 96,93g H.Cuk: 14,27g Só: 0,28g Ca: 120,56mg	Csontleves ⁹ , Rakott burgonya ^{3,7} , Céklasaláta E: 638kcal Zsír: 28,51g Tel.zsír.: 10,19g Feh.: 25,49g CH: 67,93g H.Cuk: 5,99g Só: 2,38g Ca: 225,52mg	Grízgaluska leves ^{1,3} , Csirkemell hamburger ^{1,3,7,10} , Gyümölcsle rostos 100%-os (2 dl), Fejessaláta E: 671kcal Zsír: 19,10g Tel.zsír.: 4,88g Feh.: 35,69g CH: 87,29g H.Cuk: 5,28g Só: 1,34g Ca: 163,51mg	Sárgaborsógulyás ¹ , Tócsni ¹ E: 602kcal Zsír: 16,91g Tel.zsír.: 1,22g Feh.: 34,64g CH: 75,63g H.Cuk: g Só: 0,21g Ca: 58,65mg			

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
- Szezámag és abból készült termékek
- Kén-dioxid
- Puhatestűek
- Csillagfürt