

# Étlap

2023. április 3 - 2023. április 9

Menük	Étkezés	2023.04.03 Hétfő	2023.04.04 Kedd	2023.04.05 Szerda	2023.04.06 Csütörtök	2023.04.07 Péntek	2023.04.08 Szombat	2023.04.09 Vasárnap	
<b>F1 Felnőtt és vendég ebéd A (7 napos)</b>	<b>Ebéd</b>	Vajgaluska leves <sup>1,3</sup> , Zöldborsó főzelék <sup>1,7</sup> , Sertés aprópecsenye <sup>1</sup>  E: 705kcal Zsír: 33,07g Tel.zsír.: 1,69g Feh.: 36,64g CH: 61,66g H.Cuk: g Só: 0,53g Ca: 209,85mg	Frankfurti leves <sup>1,6,7</sup> , Grízes tészta <sup>1</sup> , Kenyér <sup>1</sup>  E: 860kcal Zsír: 22,74g Tel.zsír.: 4,94g Feh.: 30,17g CH: 142,22g H.Cuk: 22,29g Só: 0,34g Ca: 128,52mg	Paradicsomleves <sup>1,3,9</sup> , Gombás csirkeragu <sup>1</sup> , Tört burgonya, Kiwi  E: 757kcal Zsír: 23,31g Tel.zsír.: 2,59g Feh.: 40,41g CH: 91,44g H.Cuk: g Só: 0,32g Ca: 113,63mg	Májgombóc leves <sup>1,3</sup> , Mexikói sertésszelet, Tészta köret <sup>1</sup>  E: 810kcal Zsír: 30,27g Tel.zsír.: 3,04g Feh.: 43,66g CH: 88,51g H.Cuk: g Só: 0,69g Ca: 108,06mg	Tarhonyaleves <sup>1</sup> , Roston sült hal, Párolt rizs, Sajtmártás <sup>1,7,8</sup>  E: 839kcal Zsír: 26,74g Tel.zsír.: 8,71g Feh.: 40,85g CH: 102,34g H.Cuk: 0,41g Só: 1,36g Ca: 342,99mg	Teljes kiőrlésű kenyér <sup>1</sup> , Fejtett bableves <sup>1,9</sup> , Paprikás krumpli, Csemege uborka  E: 821kcal Zsír: 18,71g Tel.zsír.: 1,71g Feh.: 26,65g CH: 130,74g H.Cuk: g Só: 1,95g Ca: 144,42mg	Zellerkrém leves <sup>1,3,7,8,9</sup> , Hentestokány, Főtt rizs  E: 796kcal Zsír: 34,09g Tel.zsír.: 8,76g Feh.: 33,42g CH: 83,44g H.Cuk: g Só: 0,85g Ca: 147,81mg	
<b>F2 Felnőtt és vendég ebéd B</b>	<b>Ebéd</b>	Vajgaluska leves <sup>1,3</sup> , Gránátos kocka <sup>1</sup> , Céklasaláta  E: 719kcal Zsír: 13,78g Tel.zsír.: 1,29g Feh.: 20,43g CH: 126,69g H.Cuk: 5,99g Só: 0,55g Ca: 124,56mg	Frankfurti leves <sup>1,6,7</sup> , Barbecue csirkemell <sup>1,9,10</sup> , Párolt rizs  E: 716kcal Zsír: 26,62g Tel.zsír.: 6,01g Feh.: 43,33g CH: 74,51g H.Cuk: 0,31g Só: 0,64g Ca: 115,43mg	Paradicsomleves <sup>1,9</sup> , Sült csirkecomb, Sült burgonya, Kiwi  E: 627kcal Zsír: 32,65g Tel.zsír.: 2,45g Feh.: 21,95g CH: 69,99g H.Cuk: 3,00g Só: 0,10g Ca: 93,76mg					

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