

## Étlap

2023. november 20 - 2023. november 26

Menük	Étkezés	2023.11.20 Hétfő	2023.11.21 Kedd	2023.11.22 Szerda	2023.11.23 Csütörtök	2023.11.24 Péntek	2023.11.25 Szombat	2023.11.26 Vasárnap	
<b>F1 Felnőtt és vendég ebéd A (7 napos)</b>	<b>Ebéd</b>	Sárgaborsógulyás <sup>1</sup> , Grízes tészta <sup>1</sup> , Mandarin  E: 846kcal Zsír: 12,40g Tel.zsír.: 0,61g Feh.: 39,52g CH: 141,35g H.Cuk: 18,29g Só: 0,18g Ca: 101,34mg	Magyaros gombaleves tésztával <sup>1,9</sup> , Spenótos csirke <sup>1,7,8</sup> , Párolt rizs kölessel  E: 736kcal Zsír: 24,84g Tel.zsír.: 5,39g Feh.: 42,17g CH: 84,26g H.Cuk: g Só: 0,39g Ca: 224,77mg	Grízgaluska leves <sup>1,3</sup> , Vasi paprikás <sup>1,10</sup> , Petrezselymes burgonya  E: 795kcal Zsír: 38,56g Tel.zsír.: 5,22g Feh.: 35,01g CH: 74,21g H.Cuk: g Só: 0,72g Ca: 87,81mg	Meggyes Ha-Si <sup>1,3,7</sup> , Burgonyafőzelék <sup>1,7</sup> , Fűszeres csirkecsíkok  E: 813kcal Zsír: 38,61g Tel.zsír.: 3,49g Feh.: 33,02g CH: 80,18g H.Cuk: g Só: 0,55g Ca: 71,30mg	Vegyes gyümölcsleves <sup>1,7</sup> , Halrudacska <sup>4</sup> , Mexikói zöldségköret  E: 739kcal Zsír: 23,98g Tel.zsír.: 2,70g Feh.: 32,71g CH: 95,41g H.Cuk: 14,27g Só: 0,48g Ca: 160,21mg	Tojásleves <sup>1,3</sup> , Sült kolbász <sup>6</sup> , Tökfőzelék <sup>1,7</sup> , Kenyér <sup>1</sup>  E: 764kcal Zsír: 37,83g Tel.zsír.: 10,17g Feh.: 31,65g CH: 89,83g H.Cuk: g Só: 1,92g Ca: 172,91mg	Erőleves csigatésztával, Csülökpörkölt, Tarhonya köret  E: 883kcal Zsír: 44,20g Tel.zsír.: 4,22g Feh.: 37,64g CH: 79,95g H.Cuk: g Só: 0,75g Ca: 115,47mg	
<b>F2 Felnőtt és vendég ebéd B</b>	<b>Ebéd</b>	Sárgaborsógulyás <sup>1</sup> , Gyros Pitában <sup>1,7,8</sup> , Mandarin  E: 746kcal Zsír: 18,04g Tel.zsír.: 1,65g Feh.: 69,09g CH: 69,49g H.Cuk: 0,28g Só: 0,62g Ca: 175,07mg	Magyaros gombaleves tésztával <sup>1,9</sup> , Rántott sajt <sup>1,3,7</sup> , Burgonyapüré <sup>7</sup>  E: 1 066kcal Zsír: 58,69g Tel.zsír.: 22,67g Feh.: 45,86g CH: 86,46g H.Cuk: g Só: 1,85g Ca: 978,34mg	Grízgaluska leves <sup>1,3</sup> , Sült tészta <sup>1,6</sup>  E: 502kcal Zsír: 14,19g Tel.zsír.: 2,52g Feh.: 14,22g CH: 78,52g H.Cuk: g Só: 0,61g Ca: 54,60mg	Zöldségkrém leves <sup>1,7,9</sup> , Levesgyöngy betét <sup>1,3,7</sup> , Barbecue sertéscomb <sup>1,9,10</sup> , Sült burgonya  E: 688kcal Zsír: 32,97g Tel.zsír.: 4,10g Feh.: 36,10g CH: 58,99g H.Cuk: 0,31g Só: 0,90g Ca: 118,22mg	Vegyes gyümölcsleves <sup>1,7</sup> , Csirkemell paprikás <sup>7</sup> , Galuska <sup>1,3</sup>  E: 895kcal Zsír: 29,79g Tel.zsír.: 6,09g Feh.: 52,11g CH: 98,91g H.Cuk: 14,27g Só: 0,42g Ca: 117,40mg			

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. Szezámag és abból készült termékek
12. Kén-dioxid
13. Puhatestűek
14. Csillagfürt