

Étlap

2021. november 1 - 2021. november 5



Étkezés	2021.11.02 Kedd	2021.11.03 Szerda	2021.11.04 Csütörtök	2021.11.05 Péntek
Reggeli	Briós [1,3,7], Tej 1,5% [7]	Főtt virsli [6], Tej 1,5% [7], Bajor rozskenyér [1,3,7], Zöldáru uborka	Tojásrántotta hagymával, paprikával [3], Gyümölcs tea, Félbarna kenyér [1,3,7]	Kakaós csiga [1,3,7], Tej 1,5% [7]
Tízórai	Túrós táska [1,3,7]	Gyümölcs joghurt [7]	Kifli [1,3], kockasajt [7]	Kefir [7]
Ebéd	Alföldi zöldségleves [9], Teljes kiőrlésű kenyér [1,3,7], Burgonyafőzelék [1,7], Csirkepörkölt	Zellerleves (magyaros) tésztával [1,9], Alma, Spenót Csirke [1,7,8], Tészta köret [1,3]	BrokkolikréMLEVES árpagyönggyel [1,3,7], Rántott hal diós bundában [1,3,4,8], Rizi-bizi, Tartármártás [3,7,10]	Csontleves [1], Paradicsommártás [1,9], Húsgombóc [3], Tört burgonya
Uzsonna	Alma	Narancs	Körte	Banán
Vacsora	Korpás zsemle tonhalkrém lenmaggal póréahagyma [1,3,4,7,10]	Sajtburger [1,3,6,7]	Csirkemell ananász mártással [1,10], Párolt zöldség	Sült karajos szendvics [1,3,7], Retek
Energia:	1 667,69kcal	1 703,10kcal	2 130,16kcal	1 696,77kcal
Zsír:	49,86g	60,65g	99,87g	60,86g
Fehérje:	72,49g	87,81g	84,12g	67,94g
Szénhidrát:	227,22g	195,71g	217,04g	218,48g
Só:	7,34g	7,81g	8,37g	6,89g

Allergének:

1. Glutént tartalmazó gabona 2. Rákkfélek 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

A változás jogát fenntartjuk!