Étlap

2022. december 19 - 2022. december 25

Menük	Étkezés	2022.12.19 Hétfõ	2022.12.20 Kedd	2022.12.21 Szerda	2022.12.22 Csütörtök	2022.12.23 Péntek	2022.12.24 Szombat	2022.12.25 Vasárnap
F1 Felnõtt és vendég ebéd A (7 napos)	**Ebéd**	Csontleves csigatésztával[1], Teljes kiõrlésû kenyér[1], Zöldborsó fõzelék[1,7], Sült párizsi[6] E: 843kcal Zsír: 35,79g Tel.zsír.: 2,10g Feh.: 40,03g CH: 87,16g H.Cuk: g Só: 0,71g Ca: 242,50mg	Magyaros zöldbableves[1,7,9], Húsgombóc paradicsommártással[1,3,9], Fõtt burgonya, Mandarin E: 860kcal Zsír: 34,36g Tel.zsír.: 4,63g Feh.: 31,32g CH: 101,99g H.Cuk: 9,99g Só: 0,35g Ca: 150,74mg	Grízgaluska leves[1,3], Vasi paprikás[1,10], Párolt zöldség E: 730kcal Zsír: 43,94g Tel.zsír.: 5,47g Feh.: 32,16g CH: 48,52g H.Cuk: g Só: 0,80g Ca: 110,28mg	Csirkeraguleves[1,9], Sonkás rakott kocka[1,3,7] E: 774kcal Zsír: 26,07g Tel.zsír.: 6,04g Feh.: 46,03g CH: 87,58g H.Cuk: g Só: 0,92g Ca: 160,03mg	Levesgyöngy betét[1,3,7], Sütõtökkrém leves[1,7], Stefánia vagdalt[1,3], Burgonyapüré[7], Csemege uborka E: 824kcal Zsír: 33,79g Tel.zsír.: 6,21g Feh.: 33,94g CH: 93,37g H.Cuk: 1,00g Só: 1,07g Ca: 265,89mg	Magyaros karfiolleves tészta nélkül[9], Rántott hal[1,3,4], Párolt rizs E: 824kcal Zsír: 35,73g Tel.zsír.: 7,09g Feh.: 33,95g CH: 90,39g H.Cuk: g Só: 0,65g Ca: 111,18mg	Teljes kiõrlésû kenyér[1], Húsleves cérnametélttel[1,8,9], Töltött káposzta[1,3,7] E: 778kcal Zsír: 26,13g Tel.zsír.: 2,89g Feh.: 52,52g CH: 79,87g H.Cuk: g Só: 1,68g Ca: 306,00mg
F2 Felnõtt és vendég ebéd B	**Ebéd**	Csontleves csigatésztával[1], Sonkás pizza[1,3,7] E: 728kcal Zsír: 25,10g Tel.zsír.: 6,52g Feh.: 38,71g CH: 85,70g H.Cuk: 2,00g Só: 1,04g Ca: 301,50mg	Magyaros zöldbableves[1,7,9], Spagetti carbonara[1,7] E: 785kcal Zsír: 34,65g Tel.zsír.: 13,02g Feh.: 32,62g CH: 83,94g H.Cuk: g Só: 1,52g Ca: 347,04mg	Grízgaluska leves[1,3], Rántott sajt[1,3,7], Párolt rizs E: 1 087kcal Zsír: 54,21g Tel.zsír.: 22,33g Feh.: 43,73g CH: 104,50g H.Cuk: g Só: 3,41g Ca: 673,69mg				

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. Szezámmag és abból készült termékek
12. Kén-dioxid
13. Puhatestûek
14. Csillagfürt

Élelmezésvezetõ: Nagy Tiborné
Fõszakács: Köbli Zsolt
MealPlanner / Tex and Co Network Kft. www.texandco.hu