

## Étlap

2024. február 19 - 2024. február 25

Menük	Étkezés	2024.02.19 Hétfő	2024.02.20 Kedd	2024.02.21 Szerda	2024.02.22 Csütörtök	2024.02.23 Péntek	2024.02.24 Szombat	2024.02.25 Vasárnap	
<b>F1 Felnőtt és vendég ebéd A (7 napos)</b>	<b>Ebéd</b>	Magyaros karfiolleves tésztával <sup>1,9</sup> , Bolognai makaróni <sup>1,7</sup> , Reszelt sajt <sup>7</sup>  E: 809kcal Tel.zsír: 6,85g CH: 68,44g Só: 0,71g Zsír: 45,20g Feh.: 32,35g H.Cuk: g Ca: 274,98mg	Paradicsomleves <sup>1,9</sup> , Csirkepörkölt, Párolt rizs kölessel, Csemege uborka  E: 722kcal Tel.zsír: 2,61g CH: 104,55g Só: 0,64g Zsír: 16,21g Feh.: 38,18g H.Cuk: 9,99g Ca: 106,91mg	Sertésraguleves <sup>3,7,9</sup> , Paraj főzelék <sup>1,7</sup> , Főtt tojás <sup>3</sup> , Főtt burgonya, fél adag  E: 722kcal Tel.zsír: 6,20g CH: 50,73g Só: 0,67g Zsír: 41,72g Feh.: 32,27g H.Cuk: g Ca: 356,29mg	Brokkolikrém leves <sup>1,3,7</sup> , Vasi paprikás <sup>1,10</sup> , Zöldséges bulgur <sup>1</sup>  E: 898kcal Tel.zsír: 4,83g CH: 95,67g Só: 0,56g Zsír: 40,09g Feh.: 41,17g H.Cuk: g Ca: 174,81mg	Frankfurti leves <sup>1,6,7</sup> , Kiwi, Kakaós croissant <sup>1,3,6,7</sup> , Kenyér <sup>1</sup>  E: 797kcal Tel.zsír: 5,00g CH: 107,36g Só: 0,67g Zsír: 30,91g Feh.: 33,47g H.Cuk: g Ca: 167,52mg	Csirkeaprólék leves <sup>1</sup> , Borsos tokány, Tészta köret <sup>1,3</sup>  E: 862kcal Tel.zsír: 6,35g CH: 90,02g Só: 0,37g Zsír: 29,37g Feh.: 57,89g H.Cuk: g Ca: 79,31mg	Tavaszi karalábéleves tészta nélkül <sup>1,7,9</sup> , Göngyölt sertéskaraj <sup>1,3</sup> , Sárgarépas rizs  E: 715kcal Tel.zsír: 4,26g CH: 78,07g Só: 0,63g Zsír: 29,62g Feh.: 31,53g H.Cuk: g Ca: 130,11mg	
<b>F2 Felnőtt és vendég ebéd B</b>	<b>Ebéd</b>	Magyaros karfiolleves tésztával <sup>1,9</sup> , Rakott burgonya <sup>3,7</sup>  E: 720kcal Tel.zsír: 13,14g CH: 62,98g Só: 0,93g Zsír: 38,76g Feh.: 28,07g H.Cuk: g Ca: 153,68mg	Paradicsomleves <sup>1,9</sup> , Zúzapörkölt, Főtt burgonya, Csemege uborka  E: 624kcal Tel.zsír: 3,24g CH: 70,22g Só: 0,55g Zsír: 24,42g Feh.: 29,71g H.Cuk: 9,99g Ca: 81,51mg	Sertésraguleves <sup>3,7,9</sup> , Rizsfelúj <sup>1,3,7</sup>  E: 852kcal Tel.zsír: 6,06g CH: 103,55g Só: 0,78g Zsír: 34,29g Feh.: 28,82g H.Cuk: 21,98g Ca: 319,57mg	Brokkolikrém leves <sup>1,3,7</sup> , Sonkás pizza <sup>1,3,7</sup>  E: 764kcal Tel.zsír: 8,78g CH: 81,20g Só: 0,43g Zsír: 31,11g Feh.: 38,76g H.Cuk: 2,00g Ca: 327,14mg	Húsleves cérnametéllel <sup>1,8,9</sup> , Harcsapaprikás <sup>4,7</sup> , Galuska <sup>1,3</sup>  E: 844kcal Tel.zsír: 3,92g CH: 82,02g Só: 0,81g Zsír: 33,52g Feh.: 48,05g H.Cuk: g Ca: 154,70mg			

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