

# Étlap

2024. március 4 - 2024. március 10

Menük	Étkezés	2024.03.04 Hétfő	2024.03.05 Kedd	2024.03.06 Szerda	2024.03.07 Csütörtök	2024.03.08 Péntek	2024.03.09 Szombat	2024.03.10 Vasárnap	
<b>F1 Felöltt és vendég ebéd A (7 napos)</b>	<b>Ebéd</b>	Erőleves <sup>3,8,9</sup> , Zöldborsó főzelék <sup>1,7</sup> , Főtt baromfivirsli <sup>6</sup> , Félbarna kenyér <sup>1</sup>  E: 809kcal      Zsír: 33,60g Tel.zsír.: 9,40g      Feh.: 52,24g CH: 86,58g      H.Cuk: g Só: 0,37g      Ca: 191,25mg	Burgonyaleves <sup>1</sup> , Gombás sertésszelet <sup>1,7</sup> , Zöldséges bulgur <sup>1</sup>  E: 856kcal      Zsír: 32,25g Tel.zsír.: 4,16g      Feh.: 40,13g CH: 102,53g      H.Cuk: g Só: 0,51g      Ca: 171,28mg	Csirkeguleves <sup>1,3,9</sup> , Túrós tészta <sup>1,7</sup> , Alma  E: 798kcal      Zsír: 21,61g Tel.zsír.: 5,16g      Feh.: 41,92g CH: 106,94g      H.Cuk: g Só: 0,49g      Ca: 155,48mg	Kertészleves <sup>1,9</sup> , Húsgombóc paradicsommártással <sup>1,3,9</sup> , Tört burgonya  E: 702kcal      Zsír: 23,64g Tel.zsír.: 2,03g      Feh.: 28,91g CH: 90,86g      H.Cuk: 5,00g Só: 0,32g      Ca: 83,08mg	Sütőtökrém leves <sup>1,7</sup> , Sertéspörkölt, Petrezselymes rizs, Csemege uborka  E: 895kcal      Zsír: 32,13g Tel.zsír.: 2,80g      Feh.: 27,32g CH: 120,16g      H.Cuk: 1,00g Só: 0,51g      Ca: 169,11mg	Reszelttészta leves <sup>1,3,9</sup> , Paprikás krumpli <sup>6</sup> , Céklasaláta  E: 748kcal      Zsír: 35,20g Tel.zsír.: 7,26g      Feh.: 22,79g CH: 82,29g      H.Cuk: 5,99g Só: 1,99g      Ca: 120,06mg	Magyaros karfiolleves tésztával <sup>1,9</sup> , Részeges Csirkecomb <sup>7</sup> , Tészta köret <sup>1,3</sup>  E: 847kcal      Zsír: 29,44g Tel.zsír.: 5,17g      Feh.: 44,17g CH: 99,53g      H.Cuk: g Só: 0,44g      Ca: 120,81mg	
<b>F2 Felöltt és vendég ebéd B</b>	<b>Ebéd</b>	Erőleves <sup>3,8,9</sup> , Csirkés tortilla <sup>1,7</sup>  E: 736kcal      Zsír: 35,19g Tel.zsír.: 12,33g      Feh.: 49,76g CH: 51,15g      H.Cuk: g Só: 2,23g      Ca: 321,56mg	Köményleves <sup>1</sup> , Disznótoros, Hagymás tört burgonya  E: 825kcal      Zsír: 55,35g Tel.zsír.: 15,56g      Feh.: 31,29g CH: 49,43g      H.Cuk: g Só: 5,14g      Ca: 68,78mg	Csirkeguleves <sup>1,3,9</sup> , Rántott karfiol <sup>1,3</sup> , Párolt rizs  E: 850kcal      Zsír: 21,55g Tel.zsír.: 3,00g      Feh.: 36,60g CH: 125,83g      H.Cuk: g Só: 0,88g      Ca: 120,23mg	Kertészleves <sup>1,9</sup> , Baconös sült csirkemell, Párolt zöldség  E: 377kcal      Zsír: 15,11g Tel.zsír.: 2,90g      Feh.: 37,89g CH: 21,46g      H.Cuk: g Só: 0,64g      Ca: 95,91mg	Sütőtökrém leves <sup>1,7</sup> , Sajtos makaróni <sup>1,7</sup>  E: 655kcal      Zsír: 21,77g Tel.zsír.: 8,92g      Feh.: 22,15g CH: 90,68g      H.Cuk: 1,00g Só: 0,39g      Ca: 358,58mg			

A változás jogát fenntartjuk!

### Allergének:

- Glutént tartalmazó gabona
- Rákfélék és azokból készült termékek
- Tojás és abból készült termékek
- Halak és azokból készült termékek
- Földimogyoró és abból készült termékek
- Szójabab és abból készült termékek
- Tej és abból készült termékek
- Diófélék
- Zeller és abból készült termékek
- Mustár és abból készült termékek
- Szezámag és abból készült termékek
- Kén-dioxid
- Puhatestűek
- Csillagfürt