



Étlap

2021. szeptember 20 - 2021. szeptember 24

Felső A

Dátum	Tízórai	Ebéd	Uzsonna
2021.09.20 Hétfő	Pritamionos felvágott, Margarin-poharas, Tej. kiörlésű kenyér, Jégcsap retek E: 412,88kcal, Zsír: 21,61g, Tel.zsír.: 4,65g, Feh.: 12,48g, CH: 33,99g, Cuk: 0,00g, Só: 2,56g, Ca: 34,99mg	Hamis gulyásleves, Rántott hal*, Párolt rizs, Tartármártás E: 1 000,39kcal, Zsír: 52,61g, Tel.zsír.: 6,48g, Feh.: 23,99g, CH: 106,26g, Cuk: 2,00g, Só: 1,26g, Ca: 69,50mg	Körözött, Kenyér forma* E: 261,28kcal, Zsír: 5,12g, Tel.zsír.: 2,38g, Feh.: 12,76g, CH: 40,60g, Cuk: 0,00g, Só: 3,23g, Ca: 68,53mg
	Allergének: Glutén	Allergének: Zeller,Glutén,Halak,Tojás,Mustár,Tej	Allergének: Tej,Glutén,Tojás
2021.09.21 Kedd	Briós E: 240,00kcal, Zsír: 4,73g, Tel.zsír.: 1,95g, Feh.: 5,30g, CH: 35,00g, Cuk: 8,14g, Só: 0,47g, Ca: 13,49mg	Sárgaborsó krémleves, Pulykapörkölt, Tészta köret, Savanyúság E: 849,91kcal, Zsír: 32,56g, Tel.zsír.: 4,95g, Feh.: 39,64g, CH: 97,94g, Cuk: 0,00g, Só: 3,87g, Ca: 67,93mg	Forma kenyér, Margarin-poharas, Baracklevár E: 317,35kcal, Zsír: 12,48g, Tel.zsír.: 0,00g, Feh.: 6,16g, CH: 45,00g, Cuk: 10,86g, Só: 1,40g, Ca: 16,20mg
	Allergének: Glutén,Tej,Tojás	Allergének: Glutén,Mustár	Allergének: Glutén,Tej,Tojás
2021.09.22 Szerda	Zala felvágott, Margarin-poharas, Zöldpaprika, Kenyér, rozsos E: 394,55kcal, Zsír: 20,74g, Tel.zsír.: 2,91g, Feh.: 12,59g, CH: 39,26g, Cuk: 0,00g, Só: 2,00g, Ca: 34,18mg	Lebbencsleves, Zöldborsófőzelék, Sertéstokány, Félbarna kenyér E: 888,40kcal, Zsír: 34,71g, Tel.zsír.: 4,03g, Feh.: 40,89g, CH: 100,24g, Cuk: 7,99g, Só: 2,79g, Ca: 171,62mg	Natúr joghurt, Stangli, korpás E: 268,05kcal, Zsír: 5,71g, Tel.zsír.: 2,93g, Feh.: 9,33g, CH: 32,55g, Cuk: 0,00g, Só: 0,45g, Ca: 189,50mg
	Allergének: Glutén	Allergének: Glutén,Zeller,Tej	Allergének: Tej,Glutén
2021.09.23 Csütörtök	Sajtkrém, Kígyóborka, Stangli, korpás E: 327,70kcal, Zsír: 15,75g, Tel.zsír.: 9,16g, Feh.: 6,83g, CH: 27,13g, Cuk: 0,00g, Só: 0,48g, Ca: 175,50mg	Őszibarack leves, Házi vagdalt, Burgonyapüré, Savanyúság E: 851,45kcal, Zsír: 34,18g, Tel.zsír.: 3,38g, Feh.: 26,58g, CH: 106,40g, Cuk: 23,98g, Só: 2,10g, Ca: 151,56mg	Csirkejó baromfirúd felvágott, Margarin-poharas, Zsemle, vizes E: 296,05kcal, Zsír: 12,91g, Tel.zsír.: 0,21g, Feh.: 13,66g, CH: 31,30g, Cuk: 0,00g, Só: 1,89g, Ca: 17,60mg
	Allergének: Tej,Glutén	Allergének: Glutén,Tej,Tojás,Mustár	Allergének: Glutén
2021.09.24 Péntek	Tiamo felvágott, Margarin-poharas, Kenyér, rozsos, Jégcsap retek E: 344,39kcal, Zsír: 13,23g, Tel.zsír.: 0,22g, Feh.: 15,07g, CH: 41,37g, Cuk: 0,00g, Só: 1,93g, Ca: 37,87mg	Mátrai betyárleves, Darás metélt, Porcukor szórat, Baracklevár öntet, Gyümölcs E: 806,54kcal, Zsír: 18,52g, Tel.zsír.: 1,19g, Feh.: 28,87g, CH: 128,57g, Cuk: 14,86g, Só: 2,31g, Ca: 112,86mg	Ízes bukta E: 270,00kcal, Zsír: 3,00g, Tel.zsír.: 0,00g, Feh.: 4,00g, CH: 35,00g, Cuk: 0,00g, Só: 0,00g, Ca: 0,00mg
	Allergének: Szója,Glutén	Allergének: Tej,Zeller,Glutén	Allergének: Glutén,Tej,Tojás

A változás jogát fenntartjuk!



Étlap

2021. szeptember 20 - 2021. szeptember 24

Felső B

Dátum	Ebéd
2021.09.20 Hétfő	<p style="text-align: center;">Hamis gulyásleves, Főtt csirkecomb filé, Alma mártás, Főtt burgonya 1/2</p> <p style="text-align: center;">E: 530,13kcal, Zsír: 19,30g, Tel.zsír.: 1,13g, Feh.: 21,61g, CH: 78,25g, Cuk: 16,98g, Só: 1,41g, Ca: 105,30mg</p> <p>Allergének:Zeller,Glutén,Tej</p>
2021.09.21 Kedd	<p style="text-align: center;">Sárgaborsó krémleves, Paprikás sertésszelet, Főtt burgonya, pépes, Savanyúság</p> <p style="text-align: center;">E: 744,86kcal, Zsír: 26,59g, Tel.zsír.: 3,98g, Feh.: 37,82g, CH: 86,19g, Cuk: 0,00g, Só: 3,42g, Ca: 100,89mg</p> <p>Allergének:Glutén,Tej,Mustár</p>
2021.09.22 Szerda	<p style="text-align: center;">Lebbencsleves, Tejszínes kukoricás csirkeragu, Párolt rizs, Savanyúság</p> <p style="text-align: center;">E: 833,30kcal, Zsír: 34,53g, Tel.zsír.: 4,43g, Feh.: 33,84g, CH: 95,59g, Cuk: 0,00g, Só: 2,87g, Ca: 76,66mg</p> <p>Allergének:Glutén,Zeller,Tej,Mustár</p>
2021.09.23 Csütörtök	<p style="text-align: center;">Őszibarack leves, Hentes tokány, Párolt rizs, Savanyúság</p> <p style="text-align: center;">E: 935,60kcal, Zsír: 41,94g, Tel.zsír.: 3,17g, Feh.: 24,22g, CH: 112,00g, Cuk: 23,98g, Só: 1,77g, Ca: 99,08mg</p> <p>Allergének:Glutén,Tej,Mustár</p>
2021.09.24 Péntek	<p style="text-align: center;">Mátrai betyárleves, Sonkás tészta, Tejföl öntet, Gyümölcs</p> <p style="text-align: center;">E: 933,72kcal, Zsír: 44,62g, Tel.zsír.: 12,59g, Feh.: 38,77g, CH: 90,99g, Cuk: 0,00g, Só: 5,77g, Ca: 190,49mg</p> <p>Allergének:Tej,Zeller,Glutén,Tojás</p>

A változás jogát fenntartjuk!