



2021. Január 11. – 2021 Január 15.



Étlap Mentés

Menü	Energia /adag	Fehérje /adag	Zsír /adag ebből telített zsírsav /adag	Szén- hidrát /adag	cukor /adag	allergén anyag /adag	só /adag
------	---------------	---------------	---	-----------------------	-------------	-------------------------	----------

Hétfő

Leves	Paradicsomleves	265 kcal	16 g	16 g 1 g	45 g	1 g	Glutén, tojás	2 g
A	Rizottó, Vegyesvágott	398 kcal	22 g	21 g 2 g	44 g	2 g		3 g
B	Zöldborsós tokány Tészta köret	378 kcal	21 g	26 g 2 g	44 g	2 g	Glutén, tojás	3 g
Mentes	Rizottó, Vegyesvágott	398 kcal	22 g	21 g 2 g	44 g	2 g		3 g

Kedd

Leves	Magyaros karfiol leves	285 kcal	21 g	20 g 2 g	37 g	1 g	Glutén, tojás	2 g
A	Zöldborsó főzelék Sertéspörkölt, kenyér	325 kcal	39 g	14 g 2 g	44 g	1 g	Glutén, tej	2 g
B	Serpenyős rostélyos Csemege uborka, kenyér	365 kcal	29 g	24 g 2 g	41 g	2 g	Glutén	2 g
Mentes	Serpenyős rostélyos Csemege uborka, kenyér	365 kcal	29 g	24 g 2 g	41 g	2 g		2 g

Szerda

Leves	Téli zöldség leves csicseriborsóval	299 kcal	21 g	20 g 2 g	37 g	1 g	Glutén, tojás	2 g
A	Sajtos-tejfölös sertésborda Rizi-bizi	345 kcal	39 g	14 g 2 g	44 g	1 g	Glutén, tojás, tej	2 g
B	Chillis bab Párolt rizs	320 kcal	28 g	22 g 2 g	41 g	2 g	Glutén, tojás, tej	2 g
Mentes	Chillis bab Párolt rizs	345 kcal	39 g	14 g 2 g	44 g	1 g		2 g

Csütörtök

Leves	Erdélyi csorba leves	398 kcal	22 g	25 g	48 g	0 g	Glutén, tej, SO ₂	2 g
A	Szezámagos pogácsa, alma	212 kcal	16 g	21 g 2 g	59 g	2 g	Glutén, tojás, tej	3 g
B	Krumplis tészta, alma	298 kcal	22 g	20 g 3 g	45 g	2 g	Glutén, tojás, tej	2 g
Mentes	Krumplis tészta, alma	298 kcal	22 g	20 g 3 g	45 g	2 g		2 g

Péntek

Leves	Fokhagyma krém leves kenyérkocka	278 kcal	6 g	22 g 3 g	35 g	2 g	Glutén, tojás	2 g
A	Húsos makaróni Reszelt trappista sajt	389 kcal	14 g	4 g 2 g	45 g	2 g	Glutén, tojás, tej	3 g
B	Rakott burgonya	289 kcal	24 g	8 g 2 g	46 g	2 g	Glutén, tojás, tej	2 g
Mentes	Húsos makaróni	389 kcal	14 g	4 g 2 g	45 g	2 g		3 g

.....
Elemezésvezető

Étlapunkon a napi transzsírsav tartalom 1g alatt van, és ez az össz. zsírtartalom 20 % - át sosem éri el.

Étlapunkon szereplő ételek nyomokban glutént, tejet, tojást,ogyorót tartalmazhatnak, mivel ezeket az alapanyagokat feldolgozó üzemben készülnek, felelősséget a „mentes” ételeinkért vállalunk.

A változtatás jogát fenntartjuk.