



2021. Január 18. – 2021 Január 22.



Étlap felnőtt

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

Hétfő

Leves	Zellerkrém leves Kenyér kocka	275 kcal	16 g	16 g 1 g	45 g	1 g	Glutén, tojás, tej	2 g
A	Zöldséges kusz-kusz csirkemell csíkokkal	378 kcal	22 g	21 g 2 g	44 g	2 g	Glutén, tojás	3 g
B	Zöldborsó főzelék Pulykapörkölt, kenyér	365 kcal	24 g	26 g 2 g	41 g	2 g	Glutén, tojás, tej	2 g
Mentes	Sertéspörkölt Burgonya kocka	378 kcal	22 g	21 g 2 g	44 g	2 g		3 g

Kedd

Leves	Tojás leves	275 kcal	21 g	20 g 2 g	37 g	1 g	Glutén, tojás	2 g
A	Sárgaborsó főzelék Pulykapörkölt, kenyér	525 kcal	39 g	14 g 2 g	44 g	1 g	Glutén, tej, tojás	2 g
B	Erdélyi tokány Kagyló tészta	452 kcal	37 g	18 g 2 g	41 g	2 g	Glutén, tojás, tej	2 g
Mentes	Erdélyi tokány Párolt rizs	452 kcal	37 g	18 g 2 g	41 g	2 g		2 g

Szerda

Leves	Tárkonyos raguleves	279 kcal	21 g	20 g 2 g	37 g	1 g	Glutén, tojás, tej	2 g
A	Pizzás csiga, alma	325 kcal	39 g	14 g 2 g	44 g	1 g	Glutén, tojás, tej	2 g
B	Darás tészta, alma	345 kcal	33 g	18 g 3 g	41 g	2 g	Glutén, tojás, tej	2 g
Mentes	Mákos tészta	325 kcal	28 g	22 g 2 g	40 g	2 g		2 g

Csütörtök

Leves	Zöldséges zöldborsó leves	378 kcal	22 g	25 g	48 g	0 g	Glutén, tej, tojás	2 g
A	Mustáros halfilé Zöldséges burgonya	282 kcal	16 g	21 g 2 g	59 g	2 g	Glutén, tojás, tej, hal	3 g
B	Virslis lángos Ketchup	292 kcal	21 g	22 g 3 g	54 g	1 g	Glutén, tojás, tej, szója	2 g
Mentes	Natúr halfilé Mustáros öntet Párolt rizs	268 kcal	22 g	24 g 2 g	45 g	1 g	Glutén, tojás, tej	2 g

Péntek

Leves	Lebbencsleves	288 kcal	6 g	22 g 3 g	35 g	2 g	Glutén, tojás	2 g
A	Tökfőzelék, Sertésvagdalt, kenyér	514 kcal	14 g	4 g 2 g	45 g	2 g	Glutén, tojás, tej	3 g
B	Pásztor tarhonya	425 kcal	22 g	21 g 2 g	44 g	1 g	Glutén, tojás, tej, szója	2 g
Mentes	Tökfőzelék Virslis, kenyér	432 kcal	22 g	21 g 2 g	41 g	1 g	szója	2 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, moggyorót tartalmazhatnak, mivel ezeket az alapanyagokat feldolgozó üzemben készülnek, felelősséget a „mentes” ételeinkért vállalunk.

A változtatás jogát fenntartjuk.