



2021. november 22. – 2021. november 26.

Vásártér Bt.

## Étlap felnőtt C

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

### Hétfő

<b>Leves</b>	<b>Scsí leves</b> Kenyér	305 kcal	15 g	16 g 1 g	45 g	1 g	Glutén, tojás, tej	1 g
<b>A</b>	<b>Ízes bukta</b>	320 kcal	22 g	12 g 2 g	44 g	2 g	Glutén, tojás, tej	1 g
<b>B</b>	<b>Spagetti carbonara</b> Reszelt trappista sajt	330 kcal	21 g	19 g 3 g	41 g	2 g	Glutén, tojás, tej	1 g
<b>Mentes</b>	<b>Spagetti carbonara</b> Reszelt trappista sajt	350 kcal	22 g	24 g 1 g	40 g	2 g		1 g

### Kedd

<b>Leves</b>	<b>Brokkoli krémleves</b> Píritott kenyérkocka	231 kcal	21 g	20 g 2 g	37 g	1 g	Glutén, tojás, tej	1 g
<b>A</b>	<b>Rántott csirkemell</b> Kukoricás rizs Csemege uborka	378 kcal	39 g	14 g 2 g	59 g	1 g	Glutén, tojás, tej	1 g
<b>B</b>	<b>Magyaróvári szelet</b> Főtt burgonyakocka	365 kcal	28 g	21 g	45 g	1 g	Glutén, tojás, tej	1 g
<b>Mentes</b>	<b>Natúr csirkemell</b> Kukoricás rizs Csemege uborka	362 kcal	22 g	21 g	41 g	2 g		1 g

### Szerda

<b>Leves</b>	<b>Zöldséges karfiol leves</b>	285 kcal	21 g	20 g 2 g	37 g	1 g	Glutén, tojás, tej	1 g
<b>A</b>	<b>Kelkáposzta főzelék</b> Sertéspörkölt, kenyér	525 kcal	39 g	14 g 2 g	56 g	1 g	Glutén, tojás, tej	1 g
<b>B</b>	<b>Mustáros csirkemell csíkok</b> Tészta köret	452 kcal	27 g	22 g 1 g	45 g	1 g	Glutén, tojás, tej	1 g
<b>Mentes</b>	<b>Kelkáposzta főzelék</b> Sertéspörkölt, kenyér	525 kcal	39 g	14 g 2 g	56 g	1 g		1 g

### Csütörtök

<b>Leves</b>	<b>Magyaros tarhonya leves</b>	365 kcal	22 g	18 g 3 g	48 g	0 g	Glutén, tojás, tej	1 g
<b>A</b>	<b>Csirkés penne</b>	556 kcal	32 g	21 g 2 g	59 g	2 g	Glutén, tojás, tej	1 g
<b>B</b>	<b>Paradicsomos burgonyafőzelék</b> Húsgombóc, kenyér	520 kcal	28 g	24 g 2 g	45 g	1 g	Glutén, tojás, tej	1 g
<b>Mentes</b>	<b>Csirkés penne</b>	556 kcal	32 g	21 g 2 g	59 g	2 g		1 g

### Péntek

<b>Leves</b>	<b>Paradicsomleves</b>	495 kcal	6 g	22 g 3 g	35 g	2 g	Glutén, tojás	1 g
<b>A</b>	<b>Húsos makaróni</b> Reszelt trappista sajt	265 kcal	14 g	4 g 2 g	56 g	2 g	Glutén, tojás, tej	1 g
<b>B</b>	<b>Gyrosos lángos</b> Saláta, fokhagymás öntet	350 kcal	22 g	24 g 1 g	45 g	2 g	Glutén, tojás, tej	1 g
<b>Mentes</b>	<b>Húsos makaróni</b> Reszelt trappista sajt	265 kcal	14 g	4 g 2 g	56 g	2 g		1 g

Élelmiszevezető

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

A változtatás jogát fenntartjuk.