



2023. Szeptember 18. – 2023. Szeptember 22.



Étlap Felőtt

| | Menü | Energia /adag | Fehérje /adag | Zsír /adag ebből telített zsírsav /adag | Szén- hidrát /adag | cukor /adag | allergén anyag /adag | só /adag |
|------------------|---|------------------|------------------|--|--------------------------|----------------|----------------------------|-------------|
| Hétfő | | | | | | | | |
| Leves | Fokhagyma krémleves Pírított kenyérkocka | 324 kcal | 24 g | 34 g 9 g | 49 g | 2 g | Liszt, tojás, tej | 1 g |
| A | Húsos makaróni Reszelt trappista sajt, | 405 kcal | 21 g | 31 g 2 g | 47 g | 1 g | Liszt, tojás, tej, | 1 g |
| B | Zöldborsós tokány Tészta köret | 425 kcal | 20 g | 30 g 2 g | 48 g | 1 g | Liszt, tojás | 1 g |
| C | Zseniális dödölle | 415 kcal | 41 g | 31 g 2 g | 47 g | 1 g | Liszt, tojás, tej, | 1 g |
| Kedd | | | | | | | | |
| Leves | Zöldséges karfiol leves | 308 kcal | 19 g | 19 g 3 g | 47 g | 1 g | Liszt, tojás | 1 g |
| A | Finomfőzelék Virsli, kenyér | 432 kcal | 21 g | 22 g 2 g | 45 g | 1 g | Liszt, tojás, tej, | 1 g |
| B | Tejfölös-gombás csirkeragu Szarvacska tészta | 498 kcal | 22 g | 21 g 2 g | 41 g | 1 g | Liszt, tojás, tej | 1 g |
| C | Gyros pitában | 478 kcal | 42 g | 21 g 2 g | 41 g | 1 g | Liszt, tojás, tej, | 1 g |
| Szerda | | | | | | | | |
| Leves | Lebbencsleves | 341 kcal | 11 g | 23 g 7 g | 46 g | 4 g | Liszt, tojás, tej | 1 g |
| A | Mustáros halfilé Kukoricás rizs | 474 kcal | 18 g | 22 g 2 g | 41 g | 1 g | Liszt, tojás, tej, hal | 1 g |
| B | Rakott karfiol | 412 kcal | 16 g | 21 g | 43 g | 1 g | Liszt, tojás, tej | 1 g |
| C | Bolognai raguval töltött lángos | 432 kcal | 41 g | 21 g | 43 g | 1 g | Liszt, tojás, tej, | 1 g |
| Csütörtök | | | | | | | | |
| Leves | Reszelt tésztaleves | 374 kcal | 21 g | 19 g 7 g | 46 g | 3 g | Liszt, tojás | 1 g |
| A | Lucskos káposzta bent főtt hússal, kenyér | 496 kcal | 22 g | 21 g 1 g | 48 g | 1 g | Liszt, tojás, tej, | 1 g |
| B | Csikós tokány Kusz-kusz | 432 kcal | 21 g | 22 g 2 g | 41 g | 1 g | Liszt, tojás, tej | 1 g |
| C | Hortobágyi húsos palacsinta | 496 kcal | 40 g | 21 g 1 g | 48 g | 1 g | Liszt, tojás, tej, | 1 g |
| Péntek | | | | | | | | |
| Leves | Kassai burgonyaleves Kenyér | 354 kcal | 25 g | 22 g 6 g | 67 g | 1 g | Liszt, tojás, tej, | 1 g |
| A | Kelt rétes Alma | 465 kcal | 22 g | 21 g 2 g | 58 g | 1 g | Liszt, tojás, tej, | 1 g |
| B | Darás tészta Alma | 425 kcal | 21 g | 20 g 1 g | 44 g | 1 g | Liszt, tojás, tej | 1 g |
| C | Kukoricapelyhes csirkemell Rizi-bizi, uborkasaláta, alma | 465 kcal | 42 g | 21 g 2 g | 58 g | 1 g | Liszt, tojás, tej | 1 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.