

2024.OKTÓBER 21-27

# ÉTLAP



| Normál | HÉTFŐ  | KEDD  | SZERDA  | CSÜTÖRTÖK   | PÉNTEK  | SZOMBAT   | VASÁRNAP  |
|--------|--|---|---|---|---|---|---|
| Ebéd   | <p><b>Húsleves</b><br/>/1,3,6,7,9,10,12/<br/><b>Sertés sült Zöldborsó főzelék</b><br/>/1,3,6,7,9,10/<br/><b>Teljes kiőrlésű kenyér</b><br/>/1,6,7,8,11/</p> <p>Energia:820 kcal<br/>Szénhidrát:75,2 g<br/>Fehérje:50,2 g<br/>Zsír:31,9 g<br/>Só:1,4 g<br/>Cukor: 2 g</p> | <p><b>Kertészleves</b><br/>/1,3,6,7,9,10/<br/><b>Orosz hússaláta</b><br/>/3,7,10/</p> <p>Energia:1176 kcal<br/>Szénhidrát:64,4g<br/>Fehérje:41,5 g<br/>Zsír:83,7 g<br/>Só:2,3g<br/>Cukor: 3 g</p> | <p><b>Zeller leves</b><br/>/1,3,6,7,9,10,12/<br/><b>Bakonyi csirkemell</b><br/>/1,7,10/<br/><b>Párolt rizs</b></p> <p>Energia:822 kcal<br/>Szénhidrát:108,1g<br/>Fehérje:42,3 g<br/>Zsír:22,2 g<br/>Só:0,9 g<br/>Cukor: 0 g</p> | <p><b>Tárkonyos raguleves</b><br/>/1,3,6,7,9,10/<br/><b>Mákos nudli</b><br/>/1,3,5,7,8,11/</p> <p>Energia:1149 kcal<br/>Szénhidrát:146,5 g<br/>Fehérje:35,4 g<br/>Zsír:45,7 g<br/>Só:2g<br/>Cukor: 20 g</p> | <p><b>Burgonyaleves</b><br/>/1,3,9/<br/><b>Rakott káposzta</b><br/>/7,10/</p> <p>Energia:772 kcal<br/>Szénhidrát:74g<br/>Fehérje:31,9 g<br/>Zsír:39,6 g<br/>Só:1,2 g<br/>Cukor: 0 g</p> | <p><b>Reszeltészta leves</b><br/>/1,3,6,7,9,10,12/<br/><b>Főtt tojás</b><br/>/3/<br/><b>Parajfőzelék</b><br/>/1,7/<br/><b>Teljes kiőrlésű kenyér</b><br/>/1,6,7,8,11/</p> <p>Energia:524 kcal<br/>Szénhidrát:53,9g<br/>Fehérje:28,7 g<br/>Zsír:19,1 g<br/>Só:1,3gű<br/>Cukor: 0 g</p> | <p><b>Daragaluska leves</b><br/>/1,3,6,7,9,10,12/<br/><b>Fokhagymás csirkemell</b><br/>/1,3,6,7,9,10,12/<br/><b>Főtt rizs</b></p> <p>Energia:828 kcal<br/>Szénhidrát:109,3g<br/>Fehérje:44,7 g<br/>Zsír:21,1 g<br/>Só:1g<br/>Cukor: 0 g</p> |

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Allergének listája: 1. glutén, 2. rákfélék, 3. tojás, 4. halak, 5. földimogyoró, 6. szója, 7. tej, 8. diófélék, 9.zeller, 10.mustár, 11.szezám, 12.kén-dioxid, 13.csillagfűrt, 14. puhatestűek

**Jó étvágyat kívánunk!**