

# Étlap

2017. november 6 - 2017. november 10

Menük	2017.11.06 Hétfő	2017.11.07 Kedd	2017.11.08 Szerda	2017.11.09 Csütörtök	2017.11.10 Péntek
<b>A menü</b>	<p><b>Majorannás-zöldséges burgonyaleves<sup>1,9</sup>, Gyümölcs, Bolognai spagetti sajttal<sup>1,7</sup></b></p> <p>E: 877,03kcal Tel.zsír.: 5,56g CH: 102,22g Ca: 192,82mg</p> <p>Zsír: 39,22g Feh.: 28,61g Só: 0,85g Cuk.: 11,49g</p>	<p><b>Almaleves erdei gyümölcskeveréssel<sup>1,7</sup>, Zöldséges rizseshús sertéshúsból, Vitamin saláta</b></p> <p>E: 838,69kcal Tel.zsír.: 5,19g CH: 107,34g Ca: 341,35mg</p> <p>Zsír: 26,59g Feh.: 39,28g Só: 5,48g Cuk.: 39,87g</p>	<p><b>Zöldség erőleves finommetélttel<sup>1,3</sup>, Gyümölcs, Sertés sült (karaj), Finomfőzelék<sup>1,7</sup></b></p> <p>E: 613,27kcal Tel.zsír.: 2,19g CH: 58,34g Ca: 273,83mg</p> <p>Zsír: 26,95g Feh.: 28,98g Só: 2,99g Cuk.: 24,12g</p>	<p><b>Csülkös bableves<sup>1,3,9</sup>, Csokiöntet<sup>1,7</sup>, Teljes kiőrlésű házi piskóta kocka, Búza kenyér ebédhez<sup>1,6</sup></b></p> <p>E: 818,58kcal Tel.zsír.: 5,11g CH: 108,02g Ca: 175,29mg</p> <p>Zsír: 28,24g Feh.: 28,69g Só: 4,32g Cuk.: 16,50g</p>	<p><b>Sütőtökrémleves pirított kenyérkockával<sup>1,7</sup>, Rántott hal (pangasius)<sup>1,3,4</sup>, Tartármártás<sup>3,7,10</sup>, Párolt sárgarépa 1/2 adag, bulgur 1/2 adag<sup>1</sup></b></p> <p>E: 1 004,72kcal Tel.zsír.: 6,57g CH: 116,85g Ca: 105,98mg</p> <p>Zsír: 42,22g Feh.: 38,75g Só: 5,33g Cuk.: 3,26g</p>
<b>B menü</b>	<p><b>Majorannás-zöldséges burgonyaleves<sup>1,9</sup>, Gyümölcs, Zöldborsó főzelék<sup>1,7</sup>, Pulykapörkölt feltét<sup>1</sup>, kenyérkocka<sup>1</sup></b></p> <p>E: 756,92kcal Tel.zsír.: 4,97g CH: 69,47g Ca: 159,02mg</p> <p>Zsír: 38,56g Feh.: 32,12g Só: 2,65g Cuk.: 16,33g</p>	<p><b>Almaleves erdei gyümölcskeveréssel<sup>1,7</sup>, Sonkás-baconos csirkeragu<sup>1,6</sup>, Párolt rizs, Sajt szórát<sup>7</sup></b></p> <p>E: 983,05kcal Tel.zsír.: 12,81g CH: 119,53g Ca: 454,12mg</p> <p>Zsír: 55,79g Feh.: 38,21g Só: 3,26g Cuk.: 32,84g</p>	<p><b>Zöldség erőleves finommetélttel<sup>1,3</sup>, Gyümölcs, Sertés sült (karaj), Párolt káposzta 1/2 adag, Főtt burgonya fél adag</b></p> <p>E: 588,38kcal Tel.zsír.: 2,24g CH: 65,43g Ca: 118,98mg</p> <p>Zsír: 25,17g Feh.: 22,37g Só: 4,06g Cuk.: 33,81g</p>	<p><b>Csülkös bableves<sup>1,3,9</sup>, Sajtos tejfölös spagetti<sup>1,7</sup>, Búza kenyér ebédhez<sup>1,6</sup></b></p> <p>E: 942,31kcal Tel.zsír.: 10,21g CH: 115,12g Ca: 209,35mg</p> <p>Zsír: 37,31g Feh.: 38,21g Só: 5,76g Cuk.: 1,84g</p>	<p><b>Sütőtökrémleves pirított kenyérkockával<sup>1,7</sup>, Paprikás burgonya virsivel<sup>6</sup>, Csemege uborka</b></p> <p>E: 713,46kcal Tel.zsír.: 1,75g CH: 83,63g Ca: 80,38mg</p> <p>Zsír: 31,91g Feh.: 19,42g Só: 3,17g Cuk.: 5,96g</p>

## Jó Étvágyat Kívánunk!

Diétás étkeztetést biztosítunk. Kérjük, a diétás étlapról és allergénekről érdeklődjön a konyhai személyzetnél, vagy a 06 70 489-9519-es számon! A szükség szerinti étlap változásáért előre is elnézésüket kérjük, megértésüket köszönjük! Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN(energia/kcal/adag), SZH(szénhidr./g/adag), ZSÍR(zsír/tartalom/g/adag), FEH(fehérjetartalom/g/adag)

### Allergének:

1. Glutént tartalmazó gabona
2. Rákfélék és azokból készült termékek
3. Tojás és abból készült termékek
4. Halak és azokból készült termékek
5. Földimogyoró és abból készült termékek
6. Szójabab és abból készült termékek
7. Tej és abból készült termékek
8. Diófélék
9. Zeller és abból készült termékek
10. Mustár és abból készült termékek
11. Szezám és abból készült termékek
12. Kén-dioxid
13. Puhatestűek
14. Csillagfűt