

# Étlap

2018. január 8 - 2018. január 12

Menük	2018.01.08 Hétfő	2018.01.09 Kedd	2018.01.10 Szerda	2018.01.11 Csütörtök	2018.01.12 Péntek
<b>A menü</b>	<p>Daragaluska leves<sup>1,3,9</sup>, Tökfőzelék<sup>1,7</sup>, Pulykapörkölt feltét<sup>1</sup>, Búza kenyér ebédhez<sup>1,6</sup></p> <p>E: 820,06kcal Tel.zsír.: 6,71g CH: 81,88g Ca: 88,75mg</p> <p>Zsír: 41,21g Feh.: 31,04g Só: 1,29g Cuk.: 14,20g</p>	<p>KarfiolkréMLEVES<sup>1</sup>, Levesgyöngy betét<sup>1,3,7</sup>, Pásztortarhonya<sup>1,6,10</sup>, csalamadé</p> <p>E: 505,36kcal Tel.zsír.: 5,99g CH: 35,92g Ca: 78,82mg</p> <p>Zsír: 35,02g Feh.: 14,87g Só: 3,95g Cuk.: 12,41g</p>	<p>Borjúbecsinált leves<sup>1,7,9</sup>, Gyümölcs, Tejbegríz kakaó szóráttal<sup>1,7</sup>, Búza kenyér ebédhez<sup>1,6</sup></p> <p>E: 678,93kcal Tel.zsír.: 2,39g CH: 103,77g Ca: 355,04mg</p> <p>Zsír: 15,95g Feh.: 27,06g Só: 0,84g Cuk.: 42,28g</p>	<p>Kurkumás tyúk erőleves csigatésztaival<sup>1,3,9</sup>, Vadas csirke párolt rizszel<sup>1,7,10</sup></p> <p>E: 555,59kcal Tel.zsír.: 2,72g CH: 102,42g Ca: 81,23mg</p> <p>Zsír: 14,02g Feh.: 31,92g Só: 0,45g Cuk.: 9,20g</p>	<p>Frankfurti leves<sup>1,6,7</sup>, Gyümölcs, Tojásos párolt fasírt sertéshúsból<sup>1,3</sup>, Tört burgonya, Búza kenyér ebédhez<sup>1,6</sup>, Kovászos uborka ebédhez</p> <p>E: 1 266,15kcal Tel.zsír.: 4,89g CH: 175,92g Ca: 145,55mg</p> <p>Zsír: 44,29g Feh.: 37,48g Só: 4,01g Cuk.: 13,63g</p>
<b>B menü</b>	<p>Daragaluska leves<sup>1,3,9</sup>, Sertés apró<sup>1</sup>, Petrezselymes burgonya</p> <p>E: 833,35kcal Tel.zsír.: 3,14g CH: 64,09g Ca: 55,91mg</p> <p>Zsír: 52,03g Feh.: 26,24g Só: 0,65g Cuk.: 1,92g</p>	<p>KarfiolkréMLEVES<sup>1</sup>, Levesgyöngy betét<sup>1,3,7</sup>, Rántott hal (pangasius) <sup>1,3,4</sup>, Zöldséges rizs, Tartármártás<sup>3,7,10</sup></p> <p>E: 980,97kcal Tel.zsír.: 7,95g CH: 104,84g Ca: 85,79mg</p> <p>Zsír: 54,21g Feh.: 35,36g Só: 5,21g Cuk.: 6,24g</p>	<p>Borjúbecsinált leves<sup>1,7,9</sup>, Gyümölcs, Sóskamártás<sup>1,7</sup>, Sült baromfi virsli<sup>6</sup>, Főtt burgonya</p> <p>E: 1 037,27kcal Tel.zsír.: 6,25g CH: 81,06g Ca: 326,15mg</p> <p>Zsír: 60,24g Feh.: 36,70g Só: 2,33g Cuk.: 29,75g</p>	<p>Kurkumás tyúk erőleves csigatésztaival<sup>1,3,9</sup>, Gerslis üstös káposzta<sup>1,7</sup></p> <p>E: 420,40kcal Tel.zsír.: 2,68g CH: 32,13g Ca: 167,98mg</p> <p>Zsír: 19,89g Feh.: 28,28g Só: 0,87g Cuk.: 9,95g</p>	<p>Frankfurti leves<sup>1,6,7</sup>, Gyümölcs, Grillezett csirkecomb<sup>1,3,7,9</sup>, Jázmin rizs, Csemege uborka</p> <p>E: 785,97kcal Tel.zsír.: 2,55g CH: 105,99g Ca: 106,77mg</p> <p>Zsír: 21,10g Feh.: 40,53g Só: 5,54g Cuk.: 12,61g</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(zsirtartalom/g/adag), FEH(fehérjeteralom/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. Csillagfürt