

|             | Hétfő                                                                                                                                                                                                                                                    | Kedd                                                                                                                                                                                                                             | Szerda                                                                                                                                                                                                                           | Csütörtök                                                                                                                                                                                                                    | Péntek                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ebéd - A    | <div>Alföldi húsleves</div> <div><div>Tápanyag jellemzők</div><div>En: 243,2 kcal Zs: 16,1 g<br/>Tz: 0,5 g Fe: 11,6 g<br/>Sz: 13,4 g Cu: 2,5 g<br/>So: 1,2 g Hs: 0,2 g</div><div>Allergének</div><div>zeller, mustár, szója, glutén, tojás</div></div>   | <div>Zöldborsó leves</div> <div><div>Tápanyag jellemzők</div><div>En: 158,0 kcal Zs: 4,2 g<br/>Tz: 0,5 g Fe: 7,3 g<br/>Sz: 22,7 g Cu: 1,5 g<br/>So: 0,2 g Hs: -</div><div>Allergének</div><div>zeller, tojás, glutén</div></div> | <div>Daragaluska leves</div> <div><div>Tápanyag jellemzők</div><div>En: 69,5 kcal Zs: 3,0 g<br/>Tz: 0,3 g Fe: 2,4 g<br/>Sz: 7,9 g Cu: 1,6 g<br/>So: 0,1 g Hs: -</div><div>Allergének</div><div>tojás, zeller, glutén</div></div> | <div>Karfiol leves</div> <div><div>Tápanyag jellemzők</div><div>En: 121,9 kcal Zs: 7,5 g<br/>Tz: 0,5 g Fe: 4,0 g<br/>Sz: 9,1 g Cu: 3,0 g<br/>So: 0,1 g Hs: 0,0 g</div><div>Allergének</div><div>tejféle, glutén</div></div>  | <div>Babgulyás +</div> <div><div>Tápanyag jellemzők</div><div>En: 423,3 kcal Zs: 4,6 g<br/>Tz: 0,1 g Fe: 17,6 g<br/>Sz: 27,0 g Cu: 0,1 g<br/>So: 0,8 g Hs: 0,8 g</div><div>Allergének</div><div>zeller</div></div>             |
|             | <div>Burgonyafőzelék +</div> <div><div>Tápanyag jellemzők</div><div>En: 335,1 kcal Zs: 15,5 g<br/>Tz: 1,8 g Fe: 6,6 g<br/>Sz: 40,8 g Cu: 4,1 g<br/>So: 0,5 g Hs: 0,5 g</div><div>Allergének</div><div>glutén, tejféle</div></div>                        | <div>Párolt csirkemell</div> <div><div>Tápanyag jellemzők</div><div>En: 211,2 kcal Zs: 13,3 g<br/>Tz: 1,9 g Fe: 23,8 g<br/>Sz: 1,0 g Cu: 0,1 g<br/>So: 0,3 g Hs: 0,2 g</div><div>Allergének</div><div></div></div>               | <div>Bakonyi sertésragu</div> <div><div>Tápanyag jellemzők</div><div>En: 656,0 kcal Zs: 12,7 g<br/>Tz: 0,2 g Fe: 19,9 g<br/>Sz: 2,7 g Cu: 0,2 g<br/>So: 0,9 g Hs: -</div><div>Allergének</div><div>tejféle</div></div>           | <div>Ketchupos sült csirkecomb +</div> <div><div>Tápanyag jellemzők</div><div>En: 352,5 kcal Zs: 28,9 g<br/>Tz: 6,0 g Fe: 21,7 g<br/>Sz: 1,3 g Cu: 0,6 g<br/>So: 0,8 g Hs: 0,2 g</div><div>Allergének</div><div></div></div> | <div>Grízes tészta +</div> <div><div>Tápanyag jellemzők</div><div>En: 507,7 kcal Zs: 11,4 g<br/>Tz: 1,6 g Fe: 9,6 g<br/>Sz: 99,5 g Cu: 35,5 g<br/>So: 0,5 g Hs: 0,2 g</div><div>Allergének</div><div>glutén, tojás</div></div> |
|             | <div>Sertéspörkölt</div> <div><div>Tápanyag jellemzők</div><div>En: 322,2 kcal Zs: 19,9 g<br/>Tz: 4,3 g Fe: 10,2 g<br/>Sz: 26,4 g Cu: 0,7 g<br/>So: 2,0 g Hs: -</div><div>Allergének</div><div>glutén, mustár, szója, tejféle, tojás, zeller</div></div> | <div>Párolt kusz-kusz</div> <div><div>Tápanyag jellemzők</div><div>En: 263,2 kcal Zs: 0,5 g<br/>Tz: - Fe: 8,9 g<br/>Sz: 54,2 g Cu: -<br/>So: - Hs: -</div><div>Allergének</div><div>glutén</div></div>                           | <div>Tészta köret</div> <div><div>Tápanyag jellemzők</div><div>En: 336,4 kcal Zs: 6,3 g<br/>Tz: 0,6 g Fe: 12,7 g<br/>Sz: 75,2 g Cu: 0,0 g<br/>So: 0,7 g Hs: -</div><div>Allergének</div><div>glutén, tojás</div></div>           | <div>Párolt rizs +</div> <div><div>Tápanyag jellemzők</div><div>En: 291,9 kcal Zs: 1,8 g<br/>Tz: 0,2 g Fe: 6,5 g<br/>Sz: 62,3 g Cu: -<br/>So: 0,1 g Hs: 0,1 g</div><div>Allergének</div><div>zeller</div></div>              |                                                                                                                                                                                                                                |
|             |                                                                                                                                                                                                                                                          | <div>Sajtmártás</div> <div><div>Tápanyag jellemzők</div><div>En: 149,9 kcal Zs: 8,9 g<br/>Tz: 3,3 g Fe: 9,0 g<br/>Sz: 8,0 g Cu: 6,1 g<br/>So: 0,4 g Hs: -</div><div>Allergének</div><div>tejféle, glutén</div></div>             |                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                |
|             |                                                                                                                                                                                                                                                          | <div>Kenyér teljes kiőrlésű</div> <div><div>Tápanyag jellemzők</div><div>En: 20,3 kcal Zs: 0,1 g<br/>Tz: 0,0 g Fe: 0,5 g<br/>Sz: 2,8 g Cu: 0,0 g<br/>So: 0,1 g Hs: -</div><div>Allergének</div><div>glutén</div></div>           |                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                |
| Σ Energia-A | 900,44kcal                                                                                                                                                                                                                                               | 802,59kcal                                                                                                                                                                                                                       | 1061,95kcal                                                                                                                                                                                                                      | 766,28kcal                                                                                                                                                                                                                   | 930,91kcal                                                                                                                                                                                                                     |

Jelmagyarázat: En - Energia, Fe - Fehérje, Zs - Zsír, Sz - Szénhidrát, Cu - Cukor, Tz - Telített zsírsav, So - Összes só, Hs - Hozzáadott só

Az étlap változtatási jogát fenntartjuk!

Konyavezető: Barati Istvánné     Dietetikus:Gál Péterné