

Vendég

# Étlap

2022. július 18 - 2022. július 24

Étkezés	2022.07.18 Hétfő	2022.07.19 Kedd	2022.07.20 Szerda	2022.07.21 Csütörtök	2022.07.22 Péntek	2022.07.23 Szombat		
<b>Ebéd</b>	<b>Májgombóc (májgaluska) leves<sup>1,3,9</sup></b> <b>Tökfőzelék<sup>1,7</sup></b> <b>Vagdalt pogácsa feltét<sup>1,3,9</sup></b>  E: 782kcal      Zsír: 48,12g Tel.zsír: 0,01g      Feh.: 35,87g CH: 49,48g      H.Cuk: 1,06g Só: 1,44g      Ca: 2,80mg	<b>Zellerkrémleves<sup>1,3,7,8</sup></b> <b>Rántott hal (pangasius)<sup>1,3,4</sup></b> <b>Rizi-bizi</b> <b>Vitamin saláta</b>  E: 827kcal      Zsír: 17,47g Tel.zsír: 3,26g      Feh.: 32,39g CH: 128,47g      H.Cuk: 28,36g Só: 1,25g      Ca: 35,61mg	<b>Nyírségi gombóclevés<sup>1,3,7,9</sup></b> <b>Káposztás kocka<sup>1,3</sup></b>  E: 856kcal      Zsír: 22,69g Tel.zsír: 0,01g      Feh.: 57,27g CH: 100,34g      H.Cuk: 7,50g Só: 1,69g      Ca: 0,13mg	<b>Magyaros burgonyaleves<sup>1,9</sup></b> <b>Gombás csirkeragu</b> <b>Párolt bulgur</b>  E: 757kcal      Zsír: 26,31g Tel.zsír: g      Feh.: 39,39g CH: 92,34g      H.Cuk: g Só: 1,84g      Ca: 0,02mg	<b>Csontleves<sup>1,3</sup></b> <b>Töltött paprika<sup>1,3,9</sup></b>  E: 729kcal      Zsír: 20,13g Tel.zsír: 0,11g      Feh.: 31,26g CH: 85,94g      H.Cuk: 15,30g Só: 1,42g      Ca: 40,14mg			
Energia:	782,11kcal	827,20kcal	856,18kcal	756,71kcal	729,48kcal		kcal	
Zsír:	48,12g	17,47g	22,69g	26,31g	20,13g		g	
Telített zsírsav:	0,01g	3,26g	0,01g	g	0,11g		g	
Fehérje:	35,87g	32,39g	57,27g	39,39g	31,26g		g	
Szénhidrát:	49,48g	128,47g	100,34g	92,34g	85,94g		g	
Hozzáadott cukor:	1,06g	28,36g	7,50g	g	15,30g		g	
Só:	1,44g	1,25g	1,69g	1,84g	1,42g		g	
Ca:	2,80mg	35,61mg	0,13mg	0,02mg	40,14mg		mg	

**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

A változás jogát fenntartjuk!