

**Étlap külsős ebéd**  
**2024.10.28. - 2024.11.03.**

	<b>hétfő</b> 2024.10.28	<b>kedd</b> 2024.10.29.	<b>szerda</b> 2024.10.30.	<b>csütörtök</b> 2024.10.31.	<b>péntek</b> 2024.11.01.	<b>szombat</b> 2024.11.02.	<b>vasárnap</b> 2024.11.03.
<b>Ebéd</b>	<p><b>zöldségleves (09,01,03,10), fokhagymás tarja (01,07,03), gombás rizs (01,07,03), savanyúság (10),</b></p> <p>E:2 459(Kj) 588(KCal) F: 39(g) Kol: 78(g) Sz: 80(g) Zsir: 11(g) Cuk: 0(g) Só:3,54(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 118(mg)</p>	<p><b>gyümölcsleves (01,12,07), milánói kocka (01,07,03),</b></p> <p>E:3 363(Kj) 805(KCal) F: 32(g) Kol: 59(g) Sz:126(g) Zsir: 16(g) Cuk: 34(g) Só:4,69(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 286(mg)</p>	<p><b>burgonyaleves (01,07,03), sült debreceni, zöldborsófőzelék (01,03,09,10), félbarna kenyér (01),</b></p> <p>E:4 058(Kj) 971(KCal) F: 46(g) Kol:150(g) Sz:102(g) Zsir: 50(g) Cuk: 12(g) Só:5,79(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 140(mg)</p>	<p><b>paradicsomleves (01,03), rakott brokkoli (03,07), félbarna kenyér (01),</b></p> <p>E:3 309(Kj) 792(KCal) F: 42(g) Kol: 48(g) Sz:105(g) Zsir: 15(g) Cuk: 10(g) Só:2,34(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 313(mg)</p>	<p><b>hortobágyi betyárleves (01,09,03,07), meggyes linzer (01,03,07),</b></p> <p>E:4 303(Kj) 1 029(KCal) F: 33(g) Kol: 56(g) Sz:134(g) Zsir: 37(g) Cuk: 20(g) Só:2,40(g) Tel.Zs: 9(g) Ca: 181(mg)</p>	<p><b>rántottleves kenyérkockával (01,03,09,10), főtt kolbász, fejtett babfőzelék (01,07,03), félbarna kenyér (01),</b></p> <p>E:3 522(Kj) 843(KCal) F: 40(g) Kol:124(g) Sz: 99(g) Zsir: 36(g) Cuk: 4(g) Só:5,72(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 117(mg)</p>	<p><b>erőleves (09,01,03,10), reszelt máj (01,07,03), főtt burgonya, almapaprika,</b></p> <p>E:3 277(Kj) 784(KCal) F: 64(g) Kol:735(g) Sz: 82(g) Zsir: 24(g) Cuk: 0(g) Só:2,70(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 93(mg)</p>

01=Glutén,02=Rákfélék,03=Tojás,04=Halak,05=Földimogyoró,06=Szójabab,07=Tej,08=Diófélék,09=Zeller,10=Mustár,11=Szezám,12=Kén-dioxid,13=Csillagfűrt,14=Puhatestűek,15=Édesítő,

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk !

Élelmezésvezető