

Étkezés / Menü	Hétfő 11.04	Kedd 11.05	Szerda 11.06	Csütörtök 11.07	Péntek 11.08
<b>ALKA ebéd A / ALKA</b>	Csurgatott tojásleves (rántással) Alk. (1;3;) Óvári csirkemell (7;) Burgonyapüre (280 g) (7;) Uborkasaláta/F Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:1184.7kcal ZS:39.9g TZS:12.6g SZH:129.8g CK:25.9g FH:65.4g SÓ:1.9g CA:133.5mg	Karalábé leves * (1;7;) Édes-savanyú csirkeragu (1;6;9;) Párolt rizsköret Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:1188.0kcal ZS:46.4g TZS:8.6g SZH:150.7g CK:20.7g FH:38.5g SÓ:2.1g CA:36.0mg	Borscsleves(sertes lapocka) (1;7;12;) Csúztatott palacsinta (1;3;7;) Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:1295.6kcal ZS:56.5g TZS:15.1g SZH:143.2g CK:43.4g FH:43.2g SÓ:1.0g CA:168.0mg	Erdei gyümölcsleves/*mix (1;7;) Töltött csirke (comb egész) (1;3;6;) Grill zöldség* (rizs 0) (7;) Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:1253.2kcal ZS:61.1g TZS:14.1g SZH:114.7g CK:59.5g FH:50.4g SÓ:1.9g CA:33.5mg	Csontleves* (csigatészta) Alk. (1;3;) Rántott halfilé (tonhal) (1;3;4;) Pirított burgonya (280g) Kovászos uborka (1;10;) Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:1343.8kcal ZS:71.6g TZS:9.4g SZH:136.0g CK:5.3g FH:35.2g SÓ:3.8g
<b>ALKA napi összesítés:</b>	EN: 1184.7 kcal; ZS: 39.9 g; TZS: 12.6 g; SZH: 129.8 g; CK: 25.9 g; FH: 65.4 g; SÓ: 1.9 g; CA: 133.5 mg;	EN: 1188.0 kcal; ZS: 46.4 g; TZS: 8.6 g; SZH: 150.7 g; CK: 20.7 g; FH: 38.5 g; SÓ: 2.1 g; CA: 36.0 mg;	EN: 1295.6 kcal; ZS: 56.5 g; TZS: 15.1 g; SZH: 143.2 g; CK: 43.4 g; FH: 43.2 g; SÓ: 1.0 g; CA: 168.0 mg;	EN: 1253.2 kcal; ZS: 61.1 g; TZS: 14.1 g; SZH: 114.7 g; CK: 59.5 g; FH: 50.4 g; SÓ: 1.9 g; CA: 33.5 mg;	EN: 1343.8 kcal; ZS: 71.6 g; TZS: 9.4 g; SZH: 136.0 g; CK: 5.3 g; FH: 35.2 g; SÓ: 3.8 g;

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk. Módosítást kizárólag a minőség legmagasabb biztosítása érdekében eszközölünk. Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN(számított energia; kcal/adag), ZS(zsír;g/adag), TZS(telített zsírsav;g/adag), FH(fehérje;g/adag), SZH(szénhidrát;g/adag), CK(cukor;g/adag), SÓ(só,g/adag). Allergének: 1-Glutén; 2-Rákfélék; 3-Tojás; 4-Halak; 5-Földimogyoró; 6-Szójabab; 7-Tej, laktóz; 8-Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, piztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezámag; 12-Kén-dioxid, szulfitok; 13-Csillagfűrt; 14-Puhatestűek