

# Étlap

2021. szeptember 27 - 2021. október 1

Étkezés	2021.09.27 Hétfő	2021.09.28 Kedd	2021.09.29 Szerda	2021.09.30 Csütörtök	2021.10.01 Péntek
<b>Tízórai</b>	Kalács [1,3,7], Karamellás tej [7]	Kenyér Erzsébet fehér [1,3,7], Póréhagyma, Tea, tarja, füstölt, főtt	Párizsi hússaláta [3,6,7,10], Tea, Félbarna kenyér [1,3,7]	Tejbegríz kakaó szórattal [1,7], Tea	Lekváros kenyér [1,3,7], Tea
<b>Ebéd</b>	Csirkeraguleves [1,9], Alma, Gránátos (burgonyás) kocka [1], Csemege uborka [10]	Kertészleves [1,9], Lencsefőzelék [1,7,10], Pulykasült [1,3,6,7,10]	Meggyleves [1,3,6,7,10], Serpényös burgonya [1,3,6,7,10], csalamádé	Brokkolikrémléves [1,3,7,8], Fűszeres csirkemell [1,9,10], Párolt bulgur sárgarépával [1], Céklsaláta	Paradicsomleves [1,9], Rántott sajt [1,3,7], Párolt rizs [1], Tartármártás [3,7,10]
<b>Uzsonna</b>	Kenyér Erzsébet fehér [1,3,7], uborka, Túrista felvágott [6]	joghurt, szivecske [7], barna tökmaggal szórt buci [1,3]	Csirkemellsonka [6], Paprika, Félbarna kenyér [1,3,7]	Kifli [1,3], Paradicsom, sajt, medve [7]	Sajtos pogácsa [1,3,7]
Energia:	1 307,39kcal	1 126,63kcal	1 291,40kcal	1 102,71kcal	1 219,01kcal
Zsír:	36,87g	37,36g	51,53g	31,69g	63,77g
Telített zsírsav:	11,15g	7,90g	9,30g	5,35g	7,41g
Fehérje:	54,51g	58,47g	41,68g	49,29g	28,17g
Szénhidrát:	187,55g	137,28g	161,97g	156,77g	128,67g
Hozzáadott cukor:	25,17g	10,49g	26,28g	20,15g	26,45g
Só:	8,03g	7,84g	9,40g	4,19g	2,36g
Ca:	421,03mg	207,76mg	147,03mg	418,22mg	51,66mg

A változás jogát fenntartjuk!

**Allergének:**

- |   |                                      |
|---|--------------------------------------|
| 1. Glutént tartalmazó gabona              | 8. Diófélék                          |
| 2. Rákfélék és azokból készült termékek   | 9. Zeller és abból készült termékek  |
| 3. Tojás és abból készült termékek        | 10. Mustár és abból készült termékek |
| 4. Halak és azokból készült termékek      | 11. Szezám és abból készült termékek |
| 5. Földimogyoró és abból készült termékek | 12. Kén-dioxid                       |
| 6. Szójabab és abból készült termékek     | 13. Puhatestűek                      |
| 7. Tej és abból készült termékek          | 14. Csillagfürt                      |