

# Étlap

2022. május 2 - 2022. május 6

Étkezés	2022.05.02 Hétfő	2022.05.03 Kedd	2022.05.04 Szerda	2022.05.05 Csütörtök	2022.05.06 Péntek
<b>Tízórai</b>	Tej [7], corn flakes [1,5,6,7]	Párizsi [6], Paradicsom, Tea, Félbarna kenyér [1,3,7]	Kenyér rozsos [1,3,7], Tea, Majonéz, virslisaláta [1,3,7,10]	Kenyér Erzsébet fehér [1,3,7], gépsonka, Paprika, Tea	Kalács [1,3,7], Kakaó [7]
<b>Ebéd</b>	Csorbaleves [1,7,9,10], Alma, Magyorkrém gombóc [1,5,6,7,8]	Tojásleves [1,3,7,10], Zöldbabfőzelék [1,7], Sertéssült (comb) [1,6,9,10]	Karfiolleves [1,9], Bakonyi csirkecsont [1,7], Szarvacskaszerű [1]	Szilvaleves [1,3,6,7,10], Serpenyős burgonya [1,3,6,7,10], csalamádé	Reszeltészta - leves [1,3,9], Sárgaborsó főzelék [1], burgonya gratin, mirelit [1,3]
<b>Uzsonna</b>	Szalámi csemege, Kenyér Erzsébet fehér [1,3,7], uborka	Tepertőkrém [10], Póréhagyma, Félbarna kenyér [1,3,7]	Kenyér Erzsébet fehér [1,3,7], Paprika, trappista sajt [7]	rozsos zsemle [1,3], joghurt, ivó [7]	Kifli [1,3], uborka, sajt, medve [7]
Energia:	861,89kcal	935,00kcal	1 196,22kcal	979,86kcal	961,22kcal
Zsír:	40,78g	37,41g	51,82g	26,98g	23,76g
Telített zsírsav:	9,34g	5,04g	18,18g	7,42g	6,51g
Fehérje:	32,47g	44,09g	61,21g	35,61g	39,21g
Szénhidrát:	87,21g	101,98g	118,22g	146,72g	145,67g
Hozzáadott cukor:	15,00g	8,99g	8,99g	26,11g	16,30g
Só:	3,93g	6,81g	6,54g	8,60g	3,73g
Ca:	372,04mg	177,74mg	324,03mg	174,20mg	392,31mg

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                      |