

## Étlap

2022. május 23 - 2022. május 27

Étkezés	2022.05.23 Hétfő	2022.05.24 Kedd	2022.05.25 Szerda	2022.05.26 Csütörtök	2022.05.27 Péntek
Tízórai	Kalács [1,3,7], Tejeskávé [7]	Kenőmájas [6,7], Póréhagyma, Tea, Félbarna kenyér [1,3,7]	Csoki golyó [1], Tej [7]	Kenyér Erzsébet fehér [1,3,7], Mátrai saláta [3,7,10], Tea	Kenyér rozsos [1,3,7], Tojáskrém [3,7,10], Paradicsom, Tea
Ebéd	Palócleves [1,3,6,7,10], Alma, Túrós derelye [1,3,7]	Burgonyaleves (kapor-tejfölös) [1,7], Lecsós csirke [1], Tarhonya köret [1]	Tojásleves [1,3,7,10], Debreceni páros, Zöldborsó főzelék [1,7]	Karalábéleves [1], Főtt hús, sertéscomb, Meggy mártás [1,3,6,7,10], Főtt burgonya fél adag	Karfiolleves [1,9], Paradicsomos gombás tészta [1,7]
Uzsonna	Kenyér Erzsébet fehér [1,3,7], uborka, szalámi, teli, csemege	Kifli [1,3], joghurt, ivó [7]	Párizsi [6], Paprika, félbarna kenyér [1,3,7]	uborka, Félbarna kenyér [1,3,7], trappista sajt [7]	Pizzás csiga [1,3,7]
Energia:	1 218,47kcal	1 161,69kcal	798,49kcal	1 110,79kcal	1 048,12kcal
Zsír:	40,06g	46,27g	36,86g	43,93g	44,00g
Telített zsírsav:	13,21g	11,81g	8,20g	12,36g	5,78g
Fehérje:	51,18g	51,14g	38,41g	44,23g	29,13g
Szénhidrát:	161,02g	133,12g	76,11g	130,78g	127,97g
Hozzáadott cukor:	18,19g	13,12g	3,50g	21,98g	8,99g
Só:	4,84g	5,88g	5,59g	6,75g	2,70g
Ca:	341,41mg	199,74mg	388,54mg	358,08mg	209,30mg

A változás jogát fenntartjuk!

**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