

# Étlap

2022. május 30 - 2022. június 3

Étkezés	2022.05.30 Hétfő	2022.05.31 Kedd	2022.06.01 Szerda	2022.06.02 Csütörtök	2022.06.03 Péntek
Tízórai	Túrós táska [1,3,7], Tej [7]	Kenyér Erzsébet fehér [1,3,7], Zala felvágott [6], Paradicsom, Tea	Mézes kenyér [1,3,7], Tea	Majonézes tojássaláta [3,7,10], Tea, Félbarna kenyér [1,3,7]	Kenyér Erzsébet fehér [1,3,7], Póréhagyma, Tea, Tejfölös túró [7]
Ebéd	Szárazbab leves [1,3,7,9], Alma, Kalocsai spagetti [1,7]	Kertészleves [1,9], Burgonyafőzelék [1,7], Csirkepörkölt [1,3,6,7,10]	Brokkolikrémléves [1,3,7,8], Mexikói sertésragu [1], Párolt bulgur [1]	Burgonyagombóc leves [1,3,9,10], Paradicsomos káposztafőzelék [1,3,6,7,9,10], Natúr sertésszelet [1]	Zöldborsóleves [1,9,10], Gombapaprikás [1,7], Szarvacska tészta [1]
Uzsonna	Kenyér Erzsébet fehér [1,3,7], uborka, Túrista felvágott [6]	rozsos zsemle [1,3], joghurt, danone [7]	Paprika, Félbarna kenyér [1,3,7], krémsajt natúr [7]	Kenyér Erzsébet fehér [1,3,7], Csirkemellsonka [6], Paradicsom	Sajtos pogácsa [1,3,7]
Energia:	1 494,15kcal	1 151,46kcal	1 089,12kcal	1 217,56kcal	1 264,69kcal
Zsír:	57,99g	49,32g	38,24g	47,94g	45,86g
Telített zsírsav:	14,93g	8,29g	8,90g	8,67g	6,87g
Fehérje:	64,60g	43,51g	41,08g	46,67g	53,74g
Szénhidrát:	173,48g	145,15g	146,64g	146,56g	151,89g
Hozzáadott cukor:	5,00g	13,12g	8,99g	14,99g	8,99g
Só:	5,22g	7,29g	5,93g	7,67g	4,02g
Ca:	557,91mg	208,23mg	206,85mg	196,95mg	171,56mg

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