

Felnőtt

## Étlap

2020. november 23 - 2020. november 27

2020.11.23 Hétfő	2020.11.24 Kedd	2020.11.25 Szerda	2020.11.26 Csütörtök	2020.11.27 Péntek
<p><b>Nyírségi gombóclevés / gnocci<sup>1,3</sup>, Rakott káposzta</b></p> <p>E: 721kcal Tel.zsír: 3,62g CH: 70,87g Só: 3,20g</p> <p>Zsír: 36,40g Feh.: 22,89g Cuk: g Ca: 229,20mg</p>	<p><b>Spárga leves<sup>1,3</sup>, Burgonyafőzelék<sup>1,7</sup>, Fasírt (sertés)<sup>1,3</sup></b></p> <p>E: 826kcal Tel.zsír: 3,95g CH: 65,61g Só: 0,36g</p> <p>Zsír: 51,63g Feh.: 24,65g Cuk: g Ca: 78,80mg</p>	<p><b>Sajtos tejfölös spagetti<sup>7</sup>, Halgombóc leves<sup>1,3,4,7</sup></b></p> <p>E: 852kcal Tel.zsír: 12,77g CH: 97,21g Só: 1,54g</p> <p>Zsír: 32,46g Feh.: 40,44g Cuk: 0,10g Ca: 315,59mg</p>	<p><b>Zöldborsólevés<sup>1</sup>, Kinai édes savanyu csirkemell, Párolt rizs</b></p> <p>E: 707kcal Tel.zsír: 1,48g CH: 101,86g Só: 1,09g</p> <p>Zsír: 14,49g Feh.: 37,52g Cuk: 5,00g Ca: 59,00mg</p>	<p><b>Magyaros karfiollevés<sup>1</sup>, Mexikói sült csirkecomb, Burgonyapüré<sup>7</sup></b></p> <p>E: 797kcal Tel.zsír: 2,78g CH: 74,13g Só: 0,86g</p> <p>Zsír: 29,47g Feh.: 54,86g Cuk: 1,40g Ca: 86,45mg</p>
<p>Energia: 721,38kcal Zsír: 36,40g Telített zsírsav: 3,62g Fehérje: 22,89g Szénhidrát: 70,87g Hozzáadott cukor: g Só: 3,20g Ca: 229,20mg</p>	<p>Energia: 825,69kcal Zsír: 51,63g Telített zsírsav: 3,95g Fehérje: 24,65g Szénhidrát: 65,61g Hozzáadott cukor: g Só: 0,36g Ca: 78,80mg</p>	<p>Energia: 851,82kcal Zsír: 32,46g Telített zsírsav: 12,77g Fehérje: 40,44g Szénhidrát: 97,21g Hozzáadott cukor: 0,10g Só: 1,54g Ca: 315,59mg</p>	<p>Energia: 707,24kcal Zsír: 14,49g Telített zsírsav: 1,48g Fehérje: 37,52g Szénhidrát: 101,86g Hozzáadott cukor: 5,00g Só: 1,09g Ca: 59,00mg</p>	<p>Energia: 796,61kcal Zsír: 29,47g Telített zsírsav: 2,78g Fehérje: 54,86g Szénhidrát: 74,13g Hozzáadott cukor: 1,40g Só: 0,86g Ca: 86,45mg</p>

A változtatás 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