

Felnőtt

## Étlap

2024. december 30 - 2025. január 3

| 2024.12.30<br>Hétfő   | 2024.12.31<br>Kedd  | 2025.01.02<br>Csütörtök  | 2025.01.03<br>Péntek   |
|---|---|--|--|
| Tarhonyaleves <sup>1,3</sup> , Rakott brokkoli <sup>7</sup><br><br>E: 818,95kcal<br>Tel.zsír.: 11,43g<br>CH: 65,90g<br>Só: 1,41g<br><br>Zsír: 41,62g<br>Feh.: 41,55g<br>Cuk.: 2,65g<br>Ca: 512,57mg | Kolbászos lencseleves <sup>1,6,7,10</sup> , Mákos kevert süti <sup>1,3,7</sup><br><br>E: 784,20kcal<br>Tel.zsír.: 13,39g<br>CH: 60,38g<br>Só: 1,54g<br><br>Zsír: 46,95g<br>Feh.: 28,51g<br>Cuk.: 16,39g<br>Ca: 458,48mg | Köménymagleves kenyérkockával <sup>1</sup> , Budapest sertésragu <sup>1</sup> , Párolt bulgur <sup>1</sup><br><br>E: 870,53kcal<br>Tel.zsír.: 6,02g<br>CH: 80,54g<br>Só: 0,32g<br><br>Zsír: 49,38g<br>Feh.: 28,51g<br>Cuk.: g<br>Ca: 52,36mg | Zöldségleves <sup>1,3,9</sup> , Zöldborsó főzelék <sup>1,7</sup> , Csibefasírt <sup>1</sup><br><br>E: 690,43kcal<br>Tel.zsír.: 2,07g<br>CH: 75,92g<br>Só: 0,22g<br><br>Zsír: 28,08g<br>Feh.: 31,30g<br>Cuk.: 4,33g<br>Ca: 116,70mg |
| Energia: 818,95kcal<br>Zsír: 41,62g<br>Telített zsírsav: 11,43g<br>Fehérje: 41,55g<br>Szénhidrát: 65,90g<br>Cukor: 2,65g<br>Só: 1,41g<br>Ca: 512,57mg   | Energia: 784,20kcal<br>Zsír: 46,95g<br>Telített zsírsav: 13,39g<br>Fehérje: 28,51g<br>Szénhidrát: 60,38g<br>Cukor: 1,40g<br>Só: 1,54g<br>Ca: 458,48mg   | Energia: 870,53kcal<br>Zsír: 49,38g<br>Telített zsírsav: 6,02g<br>Fehérje: 28,51g<br>Szénhidrát: 80,54g<br>Cukor: g<br>Só: 0,32g<br>Ca: 52,36mg  | Energia: 690,43kcal<br>Zsír: 28,08g<br>Telített zsírsav: 2,07g<br>Fehérje: 31,30g<br>Szénhidrát: 75,92g<br>Cukor: 4,33g<br>Só: 0,22g<br>Ca: 116,70mg   |

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