

## Felnőtt

# Étlap

2025. február 3 - 2025. február 7

| 2025.02.03<br>Hétfő  | 2025.02.04<br>Kedd   | 2025.02.05<br>Szerda   | 2025.02.06<br>Csütörtök   | 2025.02.07<br>Péntek  |
|--|--|--|---|---|
| <p><b>Hamis gulyásleves<sup>1,3</sup>, Sajtos tejfölös spagetti<sup>7</sup></b></p> <p>E: 830,48kcal<br/>Tel.zsír.: 10,92g<br/>CH: 102,50g<br/>Só: 1,06g</p> <p>Zsír: 33,45g<br/>Feh.: 27,73g<br/>Cuk.: 4,46g<br/>Ca: 265,20mg</p> | <p><b>Zellerleves (magyaros)<sup>1,3,9</sup>, Sárgaborsó főzelék<sup>1</sup>, Csirke nuggets rántva<sup>1,3,5,7</sup></b></p> <p>E: 889,06kcal<br/>Tel.zsír.: 4,30g<br/>CH: 100,45g<br/>Só: 2,23g</p> <p>Zsír: 36,77g<br/>Feh.: 37,53g<br/>Cuk.: 0,65g<br/>Ca: 68,84mg</p> | <p><b>Daragaluska leves, Sertéspörkölt tésztával<sup>1,3</sup>, Csemege uborka</b></p> <p>E: 755,05kcal<br/>Tel.zsír.: 2,83g<br/>CH: 88,19g<br/>Só: 0,69g</p> <p>Zsír: 29,05g<br/>Feh.: 34,18g<br/>Cuk.: 4,56g<br/>Ca: 57,71mg</p> | <p><b>Tejfölös burgonyaleves<sup>1,7</sup>, Rakott brokkoli<sup>7</sup></b></p> <p>E: 785,69kcal<br/>Tel.zsír.: 13,51g<br/>CH: 53,90g<br/>Só: 1,33g</p> <p>Zsír: 43,95g<br/>Feh.: 40,11g<br/>Cuk.: 3,24g<br/>Ca: 536,67mg</p> | <p><b>Meggyleves<sup>1,7</sup>, Párolt zöldség fél adag, Rántott sertés karaj<sup>1,3</sup>, Párolt rizs</b></p> <p>E: 783,42kcal<br/>Tel.zsír.: 2,98g<br/>CH: 102,36g<br/>Só: 0,66g</p> <p>Zsír: 24,06g<br/>Feh.: 34,71g<br/>Cuk.: 43,48g<br/>Ca: 123,02mg</p> |
| <p>Energia: 830,48kcal<br/>Zsír: 33,45g<br/>Telített zsírsav: 10,92g<br/>Fehérje: 27,73g<br/>Szénhidrát: 102,50g<br/>Cukor: 4,46g<br/>Só: 1,06g<br/>Ca: 265,20mg</p>   | <p>Energia: 889,06kcal<br/>Zsír: 36,77g<br/>Telített zsírsav: 4,30g<br/>Fehérje: 37,53g<br/>Szénhidrát: 100,45g<br/>Cukor: 0,65g<br/>Só: 2,23g<br/>Ca: 68,84mg</p>   | <p>Energia: 755,05kcal<br/>Zsír: 29,05g<br/>Telített zsírsav: 2,83g<br/>Fehérje: 34,18g<br/>Szénhidrát: 88,19g<br/>Cukor: 4,56g<br/>Só: 0,69g<br/>Ca: 57,71mg</p>  | <p>Energia: 785,69kcal<br/>Zsír: 43,95g<br/>Telített zsírsav: 13,51g<br/>Fehérje: 40,11g<br/>Szénhidrát: 53,90g<br/>Cukor: 3,24g<br/>Só: 1,33g<br/>Ca: 536,67mg</p>   | <p>Energia: 783,42kcal<br/>Zsír: 24,06g<br/>Telített zsírsav: 2,98g<br/>Fehérje: 34,71g<br/>Szénhidrát: 102,36g<br/>Cukor: 13,51g<br/>Só: 0,66g<br/>Ca: 123,02mg</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. Csillagfűrt