

Felnőtt

## Étlap

2021. december 6 - 2021. december 10

2021.12.06 Hétfő	2021.12.07 Kedd	2021.12.08 Szerda	2021.12.09 Csütörtök	2021.12.10 Péntek
<b>Brokkoli leves, Alma, Bolognai spagetti<sup>1,3,7,9</sup></b>  E: 823kcal Tel.zsír: 5,46g CH: 77,55g Só: 2,28g  Zsír: 42,67g Feh.: 32,46g Cuk: 0,32g Ca: 273,90mg	<b>Hamis húsleves<sup>1,3,8</sup>, Zöldbabfőzelék<sup>1,7</sup>, Fasírt (sertés)<sup>1,3</sup></b>  E: 727kcal Tel.zsír: 3,59g CH: 44,17g Só: 0,67g  Zsír: 50,33g Feh.: 25,14g Cuk: g Ca: 94,80mg	<b>Májgaluskaleves<sup>1,3,6</sup>, Burgonyás tészta<sup>1,3</sup>, Csemege uborka</b>  E: 876kcal Tel.zsír: 4,40g CH: 118,43g Só: 3,10g  Zsír: 33,81g Feh.: 22,04g Cuk: g Ca: 83,55mg	<b>Zöldborsóleves<sup>1</sup>, Párolt bulgur<sup>1</sup>, Joghurtos csirkemell sajttal<sup>7</sup></b>  E: 855kcal Tel.zsír: 8,03g CH: 97,14g Só: 1,80g  Zsír: 30,01g Feh.: 53,07g Cuk: g Ca: 288,75mg	<b>Lebbencsleves<sup>1</sup>, Kinai édes savanyu csirkemell, Párolt rizs</b>  E: 725kcal Tel.zsír: 1,28g CH: 113,66g Só: 1,05g  Zsír: 12,52g Feh.: 34,80g Cuk: 5,00g Ca: 29,70mg
Energia: 823,25kcal Zsír: 42,67g Telített zsírsav: 5,46g Fehérje: 32,46g Szénhidrát: 77,55g Hozzáadott cukor: 0,32g Só: 2,28g Ca: 273,90mg	Energia: 727,11kcal Zsír: 50,33g Telített zsírsav: 3,59g Fehérje: 25,14g Szénhidrát: 44,17g Hozzáadott cukor: g Só: 0,67g Ca: 94,80mg	Energia: 876,40kcal Zsír: 33,81g Telített zsírsav: 4,40g Fehérje: 22,04g Szénhidrát: 118,43g Hozzáadott cukor: g Só: 3,10g Ca: 83,55mg	Energia: 855,08kcal Zsír: 30,01g Telített zsírsav: 8,03g Fehérje: 53,07g Szénhidrát: 97,14g Hozzáadott cukor: g Só: 1,80g Ca: 288,75mg	Energia: 724,82kcal Zsír: 12,52g Telített zsírsav: 1,28g Fehérje: 34,80g Szénhidrát: 113,66g Hozzáadott cukor: 5,00g Só: 1,05g Ca: 29,70mg

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