

Felnőtt

## Étlap

2022. január 17 - 2022. január 21

| 2022.01.17<br>Hétfő  | 2022.01.18<br>Kedd  | 2022.01.19<br>Szerda   | 2022.01.20<br>Csütörtök   | 2022.01.21<br>Péntek  |
|--|---|--|---|---|
| <p><b>Hamis húskeles<sup>1,3,8</sup>, Lecsós sertés comb, Párolt rizs</b></p> <p>E: 714kcal<br/>Tel.zsír: 1,02g<br/>CH: 89,14g<br/>Só: 0,81g</p> <p>Zsír: 24,69g<br/>Feh.: 28,16g<br/>Cuk: g<br/>Ca: 64,70mg</p> | <p><b>Majorannás májgaluskakeles csirkemájból<sup>1,3</sup>, Túrós linzer<sup>1,3,7</sup></b></p> <p>E: 946kcal<br/>Tel.zsír: 2,13g<br/>CH: 145,32g<br/>Só: 0,69g</p> <p>Zsír: 23,66g<br/>Feh.: 35,52g<br/>Cuk: 11,99g<br/>Ca: 221,03mg</p> | <p><b>Magyaros burgonyakeles<sup>1,7,9</sup>, Zöldborsó főzelék<sup>1,7</sup>, Sült csirkecomb</b></p> <p>E: 771kcal<br/>Tel.zsír: 5,17g<br/>CH: 64,88g<br/>Só: 0,35g</p> <p>Zsír: 35,86g<br/>Feh.: 43,19g<br/>Cuk: g<br/>Ca: 139,18mg</p> | <p><b>Rizskeles /húskeles zöldségkeverék/, Sajtos-tejfölös csirkemell<sup>1,7,8</sup>, Párolt bulgur<sup>1</sup></b></p> <p>E: 784kcal<br/>Tel.zsír: 5,85g<br/>CH: 103,10g<br/>Só: 3,93g</p> <p>Zsír: 25,83g<br/>Feh.: 39,12g<br/>Cuk: g<br/>Ca: 177,08mg</p> | <p><b>Paradisomkeles ABC tészta<sup>1,3</sup>, Tarhonyáshús<sup>1,3</sup>, Savanyú káposzta</b></p> <p>E: 892kcal<br/>Tel.zsír: 1,60g<br/>CH: 88,81g<br/>Só: 1,07g</p> <p>Zsír: 44,94g<br/>Feh.: 28,41g<br/>Cuk: 14,99g<br/>Ca: 58,56mg</p> |
| <p>Energia: 713,98kcal<br/>Zsír: 24,69g<br/>Telített zsírsav: 1,02g<br/>Fehérje: 28,16g<br/>Szénhidrát: 89,14g<br/>Hozzáadott cukor: g<br/>Só: 0,81g<br/>Ca: 64,70mg</p>   | <p>Energia: 945,95kcal<br/>Zsír: 23,66g<br/>Telített zsírsav: 2,13g<br/>Fehérje: 35,52g<br/>Szénhidrát: 145,32g<br/>Hozzáadott cukor: 11,99g<br/>Só: 0,69g<br/>Ca: 221,03mg</p>   | <p>Energia: 771,31kcal<br/>Zsír: 35,86g<br/>Telített zsírsav: 5,17g<br/>Fehérje: 43,19g<br/>Szénhidrát: 64,88g<br/>Hozzáadott cukor: g<br/>Só: 0,35g<br/>Ca: 139,18mg</p>  | <p>Energia: 783,52kcal<br/>Zsír: 25,83g<br/>Telített zsírsav: 5,85g<br/>Fehérje: 39,12g<br/>Szénhidrát: 103,10g<br/>Hozzáadott cukor: g<br/>Só: 3,93g<br/>Ca: 177,08mg</p>  | <p>Energia: 892,24kcal<br/>Zsír: 44,94g<br/>Telített zsírsav: 1,60g<br/>Fehérje: 28,41g<br/>Szénhidrát: 88,81g<br/>Hozzáadott cukor: 14,99g<br/>Só: 1,07g<br/>Ca: 58,56mg</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