

# Étlap

**2021. szeptember 13 - 2021. szeptember 19**

| 2021.09.13<br>Hétfő  | 2021.09.14<br>Kedd  | 2021.09.15<br>Szerda   | 2021.09.16<br>Csütörtök  | 2021.09.17<br>Péntek   | 2021.09.18<br>Szombat  | 2021.09.19<br>Vasárnap   |
|--|---|--|--|--|--|--|
| <p><b>Lebbencsleves<sup>1,3</sup>,<br/>Frankfurti<br/>sertéstokány<sup>6</sup>, Tészta<br/>köret (szarvacska)<sup>1,3</sup></b></p> <p>E: 892kcal      Zsír: 42,09g<br/>Tel.zsír.: 2,88g      Feh.: 29,56g<br/>CH: 97,29g      Cuk: g<br/>Só: 5,89g      Ca: 27,61mg</p> | <p><b>Alföldi zöldségleves<sup>9</sup>,<br/>Paradicsomos<br/>húsgombóc<sup>1,3</sup></b></p> <p>E: 624kcal      Zsír: 28,34g<br/>Tel.zsír.: 2,40g      Feh.: 29,69g<br/>CH: 60,62g      Cuk: 9,74g<br/>Só: 4,64g      Ca: 51,74mg</p> | <p><b>Raguleves sertés<sup>1,3,9</sup>,<br/>Túrógombóc<sup>1,3,7</sup></b></p> <p>E: 839kcal      Zsír: 38,16g<br/>Tel.zsír.: 3,58g      Feh.: 44,12g<br/>CH: 75,95g      Cuk: g<br/>Só: 2,59g      Ca: 201,05mg</p> | <p><b>Tojásleves<sup>1,3,7</sup>, Rakott<br/>brokkoli<sup>7</sup></b></p> <p>E: 582kcal      Zsír: 37,37g<br/>Tel.zsír.: 4,39g      Feh.: 26,92g<br/>CH: 32,20g      Cuk: g<br/>Só: 3,88g      Ca: 60,70mg</p> | <p><b>Zöldbableves<br/>tejfölös<sup>1,3,7</sup>, Rizses<br/>csirke<sup>4</sup>zúza</b></p> <p>E: 523kcal      Zsír: 18,68g<br/>Tel.zsír.: 3,96g      Feh.: 22,18g<br/>CH: 65,38g      Cuk: g<br/>Só: 3,51g      Ca: 105,47mg</p> |  |  |
| <p>Energia: 892,25kcal<br/>Zsír: 42,09g<br/>Telített zsírsav: 2,88g<br/>Fehérje: 29,56g<br/>Szénhidrát: 97,29g<br/>Hozzáadott cukor: g<br/>Só: 5,89g<br/>Ca: 27,61mg</p>   | <p>Energia: 624,41kcal<br/>Zsír: 28,34g<br/>Telített zsírsav: 2,40g<br/>Fehérje: 29,69g<br/>Szénhidrát: 60,62g<br/>Hozzáadott cukor: 9,74g<br/>Só: 4,64g<br/>Ca: 51,74mg</p>  | <p>Energia: 838,57kcal<br/>Zsír: 38,16g<br/>Telített zsírsav: 3,58g<br/>Fehérje: 44,12g<br/>Szénhidrát: 75,95g<br/>Hozzáadott cukor: g<br/>Só: 2,59g<br/>Ca: 201,05mg</p>  | <p>Energia: 582,25kcal<br/>Zsír: 37,37g<br/>Telített zsírsav: 4,39g<br/>Fehérje: 26,92g<br/>Szénhidrát: 32,20g<br/>Hozzáadott cukor: g<br/>Só: 3,88g<br/>Ca: 60,70mg</p>                                       | <p>Energia: 523,06kcal<br/>Zsír: 18,68g<br/>Telített zsírsav: 3,96g<br/>Fehérje: 22,18g<br/>Szénhidrát: 65,38g<br/>Hozzáadott cukor: g<br/>Só: 3,51g<br/>Ca: 105,47mg</p>  | <p>Energia: kcal<br/>Zsír: g<br/>Telített zsírsav: g<br/>Fehérje: g<br/>Szénhidrát: g<br/>Hozzáadott cukor: g<br/>Só: g<br/>Ca: mg</p> | <p>Energia: kcal<br/>Zsír: g<br/>Telített zsírsav: g<br/>Fehérje: g<br/>Szénhidrát: g<br/>Hozzáadott cukor: g<br/>Só: g<br/>Ca: mg</p> |

**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