

# Étlap

**2021. szeptember 20 - 2021. szeptember 26**

2021.09.20 Hétfő	2021.09.21 Kedd	2021.09.22 Szerda	2021.09.23 Csütörtök	2021.09.24 Péntek	2021.09.25 Szombat	2021.09.26 Vasárnap
<p><b>Babgulyás<sup>1,9</sup>, Mákos tészta<sup>1,3</sup></b></p> <p>E: 871kcal      Zsír: 35,07g Tel.zsír.: 4,21g      Feh.: 32,87g CH: 103,26g      Cuk: g Só: 2,73g      Ca: 330,28mg</p>	<p><b>Karalábéleves<sup>7</sup>, Sült csirkecomb<sup>1,3,4,6</sup>, Párolt káposzta, Párolt rizs</b></p> <p>E: 994kcal      Zsír: 40,29g Tel.zsír.: 5,79g      Feh.: 35,32g CH: 119,98g      Cuk: 1,00g Só: 2,91g      Ca: 184,65mg</p>	<p><b>Göldöleves<sup>1,3,4,6,9</sup>, Finomfőzelék<sup>1,7</sup>, Pipifasírt<sup>1,3,7</sup></b></p> <p>E: 657kcal      Zsír: 32,97g Tel.zsír.: 3,17g      Feh.: 30,67g CH: 54,09g      Cuk: g Só: 6,09g      Ca: 115,42mg</p>	<p><b>Rizsleves<sup>9</sup>, Rántott sertészelet<sup>1,3</sup>, Tört burgonya, Csemege uborka</b></p> <p>E: 935kcal      Zsír: 52,40g Tel.zsír.: 5,25g      Feh.: 29,77g CH: 83,75g      Cuk: g Só: 7,48g      Ca: 103,22mg</p>	<p><b>Magyaros burgonyaleves<sup>1</sup>, Gombás sertés ragu<sup>1</sup>, Nagykagyló tészta</b></p> <p>E: 526kcal      Zsír: 39,00g Tel.zsír.: 1,84g      Feh.: 16,58g CH: 23,60g      Cuk: g Só: 5,30g      Ca: 44,60mg</p>		
<p>Energia: 870,63kcal Zsír: 35,07g Telített zsírsav: 4,21g Fehérje: 32,87g Szénhidrát: 103,26g Hozzáadott cukor: g Só: 2,73g Ca: 330,28mg</p>	<p>Energia: 994,37kcal Zsír: 40,29g Telített zsírsav: 5,79g Fehérje: 35,32g Szénhidrát: 119,98g Hozzáadott cukor: 1,00g Só: 2,91g Ca: 184,65mg</p>	<p>Energia: 657,49kcal Zsír: 32,97g Telített zsírsav: 3,17g Fehérje: 30,67g Szénhidrát: 54,09g Hozzáadott cukor: g Só: 6,09g Ca: 115,42mg</p>	<p>Energia: 935,25kcal Zsír: 52,40g Telített zsírsav: 5,25g Fehérje: 29,77g Szénhidrát: 83,75g Hozzáadott cukor: g Só: 7,48g Ca: 103,22mg</p>	<p>Energia: 526,37kcal Zsír: 39,00g Telített zsírsav: 1,84g Fehérje: 16,58g Szénhidrát: 23,60g Hozzáadott cukor: g Só: 5,30g Ca: 44,60mg</p>	<p>Energia: kcal Zsír: g Telített zsírsav: g Fehérje: g Szénhidrát: g Hozzáadott cukor: g Só: g Ca: mg</p>	<p>Energia: kcal Zsír: g Telített zsírsav: g Fehérje: g Szénhidrát: g Hozzáadott cukor: g Só: g 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