

# Étlap

**2021. szeptember 27 - 2021. október 3**

2021.09.27 Hétfő	2021.09.28 Kedd	2021.09.29 Szerda	2021.09.30 Csütörtök	2021.10.01 Péntek	2021.10.02 Szombat	2021.10.03 Vasárnap
<p>Zöldborsóleves<sup>1</sup>, Fűszeres csirkeköcska<sup>1,3,4,6</sup>, Párolt rizs, Majonéz kukorica saláta<sup>3,7,10</sup></p> <p>E: 1 111kcal      Zsír: 55,73g Tel.zsír.: 6,98g      Feh.: 36,34g CH: 112,78g      Cuk: g Só: 6,50g      Ca: 100,05mg</p>	<p>Húsgaluska<sup>1,3</sup>, Káposztás tészta<sup>1,3</sup></p> <p>E: 712kcal      Zsír: 22,97g Tel.zsír.: 1,91g      Feh.: 19,68g CH: 105,00g      Cuk: 5,00g Só: 2,52g      Ca: 75,32mg</p>	<p>Tarhonyaleves<sup>1,3,4,6</sup>, Sertéspörkölt, Burgonyafőzelék<sup>1,7</sup></p> <p>E: 695kcal      Zsír: 41,14g Tel.zsír.: 3,72g      Feh.: 20,84g CH: 58,97g      Cuk: g Só: 5,49g      Ca: 89,55mg</p>	<p>Köménymagosleves levesgyönggyel, Lecsős sültcsirkecomb<sup>1</sup>, Tört burgonya</p> <p>E: 588kcal      Zsír: 28,53g Tel.zsír.: 1,82g      Feh.: 25,85g CH: 55,09g      Cuk: g Só: 2,40g      Ca: 29,34mg</p>	<p>Gulyásleves, Sajtos- sonkás penne<sup>1,7</sup></p> <p>E: 1 247kcal      Zsír: 68,75g Tel.zsír.: 21,48g      Feh.: 59,91g CH: 98,07g      Cuk: g Só: 5,36g      Ca: 433,75mg</p>		
<p>Energia: 1 110,83kcal Zsír: 55,73g Telített zsírsav: 6,98g Fehérje: 36,34g Szénhidrát: 112,78g Hozzáadott cukor: g Só: 6,50g Ca: 100,05mg</p>	<p>Energia: 712,43kcal Zsír: 22,97g Telített zsírsav: 1,91g Fehérje: 19,68g Szénhidrát: 105,00g Hozzáadott cukor: 5,00g Só: 2,52g Ca: 75,32mg</p>	<p>Energia: 695,18kcal Zsír: 41,14g Telített zsírsav: 3,72g Fehérje: 20,84g Szénhidrát: 58,97g Hozzáadott cukor: g Só: 5,49g Ca: 89,55mg</p>	<p>Energia: 588,03kcal Zsír: 28,53g Telített zsírsav: 1,82g Fehérje: 25,85g Szénhidrát: 55,09g Hozzáadott cukor: g Só: 2,40g Ca: 29,34mg</p>	<p>Energia: 1 246,61kcal Zsír: 68,75g Telített zsírsav: 21,48g Fehérje: 59,91g Szénhidrát: 98,07g Hozzáadott cukor: g Só: 5,36g Ca: 433,75mg</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. Csillagfűrt