

# Étlap

**2021. november 22 - 2021. november 28**

2021.11.22 Hétfő	2021.11.23 Kedd	2021.11.24 Szerda	2021.11.25 Csütörtök	2021.11.26 Péntek	2021.11.27 Szombat	2021.11.28 Vasárnap
<p>Fahéjas szilvaleves, Lecsós sültcsirkecomb<sup>1</sup>, Párolt rizs</p> <p>E: 744kcal      Zsír: 29,79g Tel.zsír.: 1,82g      Feh.: 27,10g CH: 87,21g      Cuk: g Só: 2,40g      Ca: 49,94mg</p>	<p>Pulyka raguleves<sup>1,3,4,6</sup>, Grízes metélt<sup>1,3</sup></p> <p>E: 759kcal      Zsír: 28,33g Tel.zsír.: 3,87g      Feh.: 33,77g CH: 93,71g      Cuk: 9,99g Só: 5,01g      Ca: 44,16mg</p>	<p>Csontleves csigatésztával<sup>1</sup>, Zöldbabfőzelék<sup>1,7</sup>, Sertéspörkölt</p> <p>E: 655kcal      Zsír: 39,15g Tel.zsír.: 3,59g      Feh.: 24,82g CH: 49,26g      Cuk: g Só: 5,45g      Ca: 173,93mg</p>	<p>Kertészleves<sup>1,9</sup>, Gyros, Tört burgonya, Tzatziki saláta 10 dkg<sup>7</sup></p> <p>E: 606kcal      Zsír: 27,20g Tel.zsír.: 5,28g      Feh.: 17,86g CH: 70,84g      Cuk: g Só: 3,80g      Ca: 312,28mg</p>	<p>Rizsleves<sup>9</sup>, Zuzapörkölt, Tarhonya köret</p> <p>E: 649kcal      Zsír: 27,26g Tel.zsír.: 3,27g      Feh.: 25,75g CH: 74,29g      Cuk: g Só: 4,28g      Ca: 47,51mg</p>		
<p>Energia: 744,21kcal Zsír: 29,79g Telített zsírsav: 1,82g Fehérje: 27,10g Szénhidrát: 87,21g Hozzáadott cukor: g Só: 2,40g Ca: 49,94mg</p>	<p>Energia: 758,83kcal Zsír: 28,33g Telített zsírsav: 3,87g Fehérje: 33,77g Szénhidrát: 93,71g Hozzáadott cukor: 9,99g Só: 5,01g Ca: 44,16mg</p>	<p>Energia: 655,27kcal Zsír: 39,15g Telített zsírsav: 3,59g Fehérje: 24,82g Szénhidrát: 49,26g Hozzáadott cukor: g Só: 5,45g Ca: 173,93mg</p>	<p>Energia: 606,30kcal Zsír: 27,20g Telített zsírsav: 5,28g Fehérje: 17,86g Szénhidrát: 70,84g Hozzáadott cukor: g Só: 3,80g Ca: 312,28mg</p>	<p>Energia: 648,70kcal Zsír: 27,26g Telített zsírsav: 3,27g Fehérje: 25,75g Szénhidrát: 74,29g Hozzáadott cukor: g Só: 4,28g Ca: 47,51mg</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