

# Étlap

2021. október 18 - 2021. október 22



Étkezés	2021.10.18 Hétfő	2021.10.19 Kedd	2021.10.20 Szerda	2021.10.21 Csütörtök	2021.10.22 Péntek
<b>Reggeli</b>	Lekváros kenyér [1,3,7], Tej 2,8% [7]	Rozsos kenyér, margarin csemege szalámi uborka [1,3,7], Tej 1,5% [7]	Tojáslepény zöldborsóval [3,7], Gyümölcs tea, toast kenyér teljesőrlésű [1,3,7]	Magos zsemle [1,3,7,11], Sajtkrém [7], Retek, Tej 1,5% [7]	Melegszendvics [1,3,7], Zöldáru paprika, Tej 1,5% [7]
<b>Tízórai</b>	Kefir [7]	Vaniliás mazsolás túrókrém [7]	Csokis kakaós csiga [1,3,7]	Natúr joghurt [7]	Sajtos stangli [1,3,7]
<b>Ebéd</b>	Csontleves [1], Zöldborsó főzelék [1,7], Sült párizsi [6], Félbarna kenyér [1,3,7]	Májgombóc (májgaluska) leves [1,3,7], Gyümölcs, Rakott tészta csirkehússal és zöldségekkel [1,3,7]	Almaleves [1,7], Sertéspörkölt, Párolt rizs, Csemege uborka	Tojásleves [1,3], Vagdalt pogácsa marhából [1,3,7], Hagymás tört burgonya	Babgulyás [1,9], Lekváros bukta [1,3,7]
<b>Uzsonna</b>	Alma	Banán	Körte	Almabefőtt	Banánturmix [7]
<b>Vacsora</b>	Párolt rizs, Rántott sajt [1,3,7]	Sajtos kifli [1,3], Főtt virsli [6], Mustár [10]	fűszerekkel sült csirkecomb, Párolt zöldség	Gyros tál [7,8]	Pizzás csiga [1,7]
Energia:	2 234,17kcal	2 188,15kcal	1 805,20kcal	2 299,65kcal	1 968,15kcal
Zsír:	87,96g	77,00g	72,80g	112,59g	79,07g
Fehérje:	94,69g	115,41g	77,41g	105,28g	74,73g
Szénhidrát:	260,28g	260,11g	204,97g	209,61g	232,98g
Só:	10,67g	8,14g	8,21g	7,53g	5,44g

**Allergének:**

1. Glutént tartalmazó gabona 2. Rákkfélek 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. Szezámag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt

A változás jogát fenntartjuk!