

## Étlap

2021. december 6 - 2021. december 11



Étkezés	2021.12.06 Hétfő	2021.12.07 Kedd	2021.12.08 Szerda	2021.12.09 Csütörtök	2021.12.10 Péntek	2021.12.11 Szombat
<b>Reggeli</b>	Tojáslepeny sajttal [3,7], Tej 1,5% [7], Bajor rozskenyér [1,3,7]	Tej 1,5% [7], Méz, Kenyér [1,3,7]	Graham kenyér [1,3,7], Sajtkrém [7,8], Retek, Gyümölcs tea	Rozsos zsemle [1], Párizsi [6], Paprika, Tea	Kalács kakaós [1,3,7], Tej 2,8% [7]	Paprikás szalámi, Paradicsom, Gyümölcs tea, Francia kenyér [1,3,7]
<b>Tízórai</b>	Szendvics szalámis [1,6,7]	Natúr joghurt [7]	Kakaós csiga (P) [1,3,7]	Vaníliás croissant [1,3,7]	Kefir [7]	Túrórudi [5,7]
<b>Ebéd</b>	Gulyásleves sertésből, Gyümölcs, Dejós tészta [1,8]	Szilvaleves [1,7], Sertéspörkölt, Párolt rizs, Csemege uborka	Zöldség krémleves [1,7,9], Fejtettbabfőzelék [1,7], fasírt (csirke) [1,3,7]	Tojásleves [1,3], Sajtos halfilé [4,7,8], Burgonyapüré [7]	Erőleves csigatésztával [1], Borsos tokány, Bulgur köret [1], Vitamin saláta	Sertésraguleves tárkonyos [1,7,9], Milánói makaróni [1,7], Ivólé
<b>Uzsonna</b>	Alma	Kiwi	Banán	Körte	Narancs	Mandarin
<b>Vacsora</b>	Rántott sajt [1,3,7], Vegyes köret	Sajtos rúd [1,7]	Baconos sült csirkemell, Burgonyakrokkett [1,3,8]	Sült tészta [1,6]	Kifli [1,3], Májkrém [6], Zöldáru uborka	Natúr joghurt [7], Rozsos zsemle [1]
Energia:	2 762,84kcal	1 577,09kcal	2 221,33kcal	1 457,03kcal	1 776,76kcal	1 696,26kcal
Zsír:	124,63g	50,65g	83,95g	44,61g	63,30g	70,30g
Fehérje:	107,57g	47,11g	100,02g	61,01g	80,54g	65,74g
Szénhidrát:	294,48g	228,14g	258,30g	198,28g	222,33g	194,87g
Só:	9,45g	6,81g	8,11g	6,64g	6,91g	10,66g

**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. Szezám és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt

A változás jogát fenntartjuk!