

Dr. Nagy László EGYMI

# Étlap

2022. január 31 - 2022. február 4



Étkezés	2022.01.31 Hétfő	2022.02.01 Kedd	2022.02.02 Szerda	2022.02.03 Csütörtök	2022.02.04 Péntek
<b>Reggeli</b>	Tej 1,5% [7], müzli [1]	Briós [1,3,7], Tej 1,5% [7]	Sonkás-sajtos melegszendvics [1,3,7], Tej 1,5% [7]	Graham kenyér [1,3,7], Paprika, Magyaros vajkrém [7], Tej 1,5% [7]	Csemege szalámi, Korpás zsemle [1,3,7], Paradicsom, Tej 1,5% [7]
<b>Tízórai</b>	Kockasajt [7], kifli [1,3]	Túró Rudi [5,7]	Sajtos kifli [1,3]	vajas pogácsa [1,3,7]	kefir [7]
<b>Ebéd</b>	Zöldborsóleves [1]	Magyaros karfiolleves tészta nélkül [9], Csirkemell füstölt sajtmártással [1,7,8], Párolt póréhagymás rizs	Erőleves finommetéltel [1,3,8,9], Paraj főzelék [1,7], Főtt tojás [3], Főtt burgonya	Sárgaborsógulyás [1], Lekváros bukta, házi [1,3,7], Gyümölcs	Grízgaluska leves [1,3], Sertésborda parasztosan, Zöldséges rizs
<b>Uzsonna</b>	Alma	Narancs	Banán	Mandarin	Kiwi
<b>Vacsora</b>		Sült karajos szendvics [1,3,7], Saláta mix [7,9]	Hamburger [1,3,6,7]	Sült tészta [1,6]	Tepertős pogácsa [1,3,7], tej [7]
Energia:	691,31kcal	1 667,90kcal	1 737,23kcal	1 829,77kcal	2 260,86kcal
Zsír:	17,74g	59,55g	52,81g	53,40g	92,30g
Fehérje:	27,13g	86,88g	86,58g	68,85g	86,89g
Szénhidrát:	103,51g	188,88g	225,56g	262,14g	259,12g
Só:	1,54g	7,35g	9,91g	4,07g	7,22g

**Allergének:**  
 1. Glutént tartalmazó gabona 2. Rákkfélék 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!