

## Étlap

2022. május 30 - 2022. június 3



Étkezés	2022.05.30 Hétfő	2022.05.31 Kedd	2022.06.01 Szerda	2022.06.02 Csütörtök	2022.06.03 Péntek
<b>Tízórai</b>	Zabkása almával, mazsolával [1,7]	Tojásrántotta [3], Teljes kiőrlésű kenyér [1,3,7], Paprika, Tej 1,5% [7]	Kalács foszlós [1,3,7], Tej 1,5% [7]	Sonkás-sajtos melegszendvics [1,3,7], Retek, Hársfa tea	Magos zsemle, körözött, uborka [1,7,11], Tea, diabetikus
<b>Ebéd</b>	Sajtkrém leves [1,7,8], Tarhonyás hús [1], Céklasaláta	Sárgaborsógulyás [1], Túrós táska [1,3,7], Gyümölcs	Paradicsomleves [1,3,9], Sült csirkecomb, Petrezselymes rizs, Vitamin saláta	Erőleves finommetélttel [1,3,8,9], Sóskafozelék [1,7], Főtt tojás [3], Főtt burgonya, Müzliszelet [1,5]	Zöldborsóleves [1], Mexikói sertéstokány, Bulgur [1]
<b>Uzsonna</b>	Kifli [1,3], Párizsi felvágott [6], Kígyóuborka	Korpás zsemle [1,3,7], Tonhalkrém [4,10], Póréhagyma	Császárszömlé [1,3,7], Húspástétom [1,6], Paradicsom	Tejberizs erdei gyümölcsöntettel [7]	Kakaós csiga [1,3,7]
Energia:	838,14kcal	895,48kcal	887,95kcal	1 028,25kcal	857,83kcal
Zsír:	33,40g	29,74g	31,35g	28,40g	33,36g
Fehérje:	37,94g	44,80g	33,89g	41,78g	34,28g
Szénhidrát:	93,65g	109,55g	122,78g	147,69g	105,71g
Só:	2,58g	2,91g	2,79g	3,26g	2,69g

**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. Csillagfürt

A változás jogát fenntartjuk!