

# Óvodás Étlap

# Étlap

2022. október 3 - 2022. október 7

Étkezés	2022.10.03 Hétfő	2022.10.04 Kedd	2022.10.05 Szerda	2022.10.06 Csütörtök	2022.10.07 Péntek
<b>Tízórai</b>	tej 2.8 % zsírtartalommal <sup>7</sup> , Fahéjas gabonapehely  E: 229,66kcal Tel.zsír: 3,92g CH: 32,84g Só: 0,20g  Zsír: 6,32g Feh.: 9,08g Cuk: 17,60g Ca: 320,00mg	Forró csoki <sup>7</sup> , Túrós táska <sup>1,3,7</sup>  E: 287,90kcal Tel.zsír: 7,27g CH: 30,36g Só: 0,23g  Zsír: 13,54g Feh.: 10,54g Cuk: 16,75g Ca: 320,00mg	tej 2.8 % zsírtartalommal <sup>7</sup> , Böngyöle <sup>1,6,7,12</sup> , Margarin  E: 342,78kcal Tel.zsír: 7,06g CH: 38,93g Só: 1,36g  Zsír: 14,44g Feh.: 13,54g Cuk: 11,60g Ca: 320,00mg	Gyümölcs tea <sup>12</sup> , Kifli, tejes <sup>1,6,7</sup> , Halpástétom, Afrikai harcsa, paradicsomos <sup>4</sup>  E: 251,51kcal Tel.zsír: 1,81g CH: 36,27g Só: 0,89g  Zsír: 30,88g Feh.: 6,65g Cuk: 8,78g Ca: 9,49mg	Tea <sup>12</sup> , Teljes kiőrlésű kenyér <sup>1,6</sup> , Vajkrém <sup>7</sup>  E: 191,53kcal Tel.zsír: 2,25g CH: 31,23g Só: 0,84g  Zsír: 4,72g Feh.: 5,48g Cuk: 7,52g Ca: 2,82mg
<b>Ebéd</b>	Gombaleves (tejfölös) <sup>1,3,7,9</sup> , Mexikói sertésragu <sup>12</sup> , Párolt rizs, Körte  E: 597,79kcal Tel.zsír: 3,55g CH: 83,91g Só: 3,22g  Zsír: 16,39g Feh.: 26,44g Cuk: 13,63g Ca: 104,64mg	Tarhonyaleves <sup>1,3</sup> , Sült pulykacomb, Zöldbabfőzelék <sup>1,7,12</sup>  E: 417,02kcal Tel.zsír: 4,69g CH: 38,83g Só: 2,73g  Zsír: 17,96g Feh.: 23,49g Cuk: 7,52g Ca: 97,99mg	Tejfölös karfiolleves <sup>1,3,7</sup> , Pikáns sült csirkecomb szezámmaggal <sup>7,11</sup> , Petrezselymes burgonya  E: 507,05kcal Tel.zsír: 5,11g CH: 47,39g Só: 2,47g  Zsír: 30,25g Feh.: 24,86g Cuk: 5,47g Ca: 114,71mg	Tojásleves <sup>1,3</sup> , Sárgaborsó főzelék <sup>1,12</sup> , Fasírt (sertés) <sup>1,3,6,12</sup>  E: 575,85kcal Tel.zsír: 1,58g CH: 52,26g Só: 3,05g  Zsír: 27,74g Feh.: 27,43g Cuk: 1,11g Ca: 55,03mg	Burgonyaleves tárkonyos, virslivel <sup>1,7</sup> , Grízes (darás) tészta - sárgabarck dzsemmel <sup>1</sup>  E: 602,06kcal Tel.zsír: 4,32g CH: 97,74g Só: 1,97g  Zsír: 15,37g Feh.: 16,27g Cuk: 20,23g Ca: 37,86mg
<b>Uzsonna</b>	Teljes kiőrlésű kenyér <sup>1,6</sup> , Margarin, Méz  E: 181,38kcal Tel.zsír: 0,92g CH: 31,63g Só: 0,78g  Zsír: 3,70g Feh.: 4,77g Cuk: 8,15g Ca: mg	Teljes kiőrlésű kenyér <sup>1,6</sup> , Tojáskrém <sup>3,10</sup> , Kaliforniai paprika  E: 217,14kcal Tel.zsír: 0,74g CH: 25,99g Só: 0,95g  Zsír: 7,64g Feh.: 9,98g Cuk: 0,34g Ca: 18,49mg	sajtkrém, magyaros <sup>7</sup> , Teljes kiőrlésű kenyér <sup>1,6</sup> , paradicsom  E: 201,14kcal Tel.zsír: 4,21g CH: 25,90g Só: 0,97g  Zsír: 7,76g Feh.: 6,45g Cuk: 2,00g Ca: 4,20mg	Teljes kiőrlésű kenyér <sup>1,6</sup> , Póréhagyma, Tejfölös túró <sup>7</sup>  E: 198,45kcal Tel.zsír: 2,26g CH: 26,70g Só: 0,82g  Zsír: 5,54g Feh.: 9,69g Cuk: 3,25g Ca: 58,10mg	Zsemle <sup>1,6</sup> , Kockasajt <sup>7</sup> , Alma  E: 268,09kcal Tel.zsír: g CH: 40,82g Só: 1,26g  Zsír: 6,95g Feh.: 9,68g Cuk: 6,74g Ca: 19,27mg
Energia:	1 008,83kcal	922,06kcal	1 050,98kcal	1 025,80kcal	1 061,68kcal
Zsír:	26,41g	39,14g	52,45g	64,16g	27,03g
Telített zsírsav:	8,39g	12,71g	16,39g	5,65g	6,57g
Fehérje:	40,29g	44,01g	44,85g	43,77g	31,43g
Szénhidrát:	148,38g	95,19g	112,22g	115,22g	169,79g
Hozzáadott cukor:	39,38g	24,61g	19,07g	13,14g	34,50g
Só:	4,20g	3,90g	4,81g	4,76g	4,07g
Ca:	424,64mg	436,48mg	438,91mg	122,62mg	59,96mg

### 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. Szezámag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt

A változás jogát fenntartjuk!

Alsó tagozatos Iskolás Étlap

Étlap

2022. október 3 - 2022. október 7

Étkezés	2022.10.03 Hétfő	2022.10.04 Kedd	2022.10.05 Szerda	2022.10.06 Csütörtök	2022.10.07 Péntek
<b>Tízórai</b>	<p>tej 2.8 % zsírtartalommal<sup>7</sup>, Fahéjas gabonapehely</p> <p>E: 296,65kcal Tel.zsír: 4,91g CH: 43,02g Só: 0,27g</p> <p>Zsír: 7,96g Feh.: 11,54g Cuk: 22,70g Ca: 400,00mg</p>	<p>Forró csoki<sup>7</sup>, Túrós táska<sup>1,3,7</sup></p> <p>E: 475,61kcal Tel.zsír: 11,58g CH: 51,02g Só: 0,43g</p> <p>Zsír: 22,66g Feh.: 15,76g Cuk: 24,40g Ca: 400,00mg</p>	<p>tej 2.8 % zsírtartalommal<sup>7</sup>, Böngyöle<sup>1,6,7,12</sup>, Margarin</p> <p>E: 389,15kcal Tel.zsír: 8,63g CH: 41,26g Só: 1,45g</p> <p>Zsír: 17,84g Feh.: 15,32g Cuk: 13,90g Ca: 400,00mg</p>	<p>Gyümölcs tea<sup>12</sup>, Kifli, tejes<sup>1,6,7</sup>, Halpástétom, Afrikai harcsa, paradicsomos<sup>4</sup></p> <p>E: 285,11kcal Tel.zsír: 2,22g CH: 36,90g Só: 1,04g</p> <p>Zsír: 33,92g Feh.: 7,54g Cuk: 8,81g Ca: 9,49mg</p>	<p>Tea<sup>12</sup>, Teljes kiőrlésű kenyér<sup>1,6</sup>, Vajkrém<sup>7</sup></p> <p>E: 210,24kcal Tel.zsír: 2,90g CH: 33,43g Só: 0,88g</p> <p>Zsír: 5,72g Feh.: 5,73g Cuk: 9,64g Ca: 3,46mg</p>
<b>Ebéd</b>	<p>Gombaleves (tejfölös) <sup>1,3,7,9</sup>, Mexikói sertésragu<sup>12</sup>, Párolt rizs, Körte</p> <p>E: 713,90kcal Tel.zsír: 3,92g CH: 101,91g Só: 3,81g</p> <p>Zsír: 19,15g Feh.: 30,77g Cuk: 20,22g Ca: 124,36mg</p>	<p>Tarhonyaleves<sup>1,3</sup>, Sült pulykacomb, Zöldbabfőzelék<sup>1,7,12</sup></p> <p>E: 528,80kcal Tel.zsír: 5,98g CH: 48,23g Só: 3,51g</p> <p>Zsír: 23,26g Feh.: 29,69g Cuk: 9,11g Ca: 120,55mg</p>	<p>Tejfölös karfiolleves<sup>1,3,7</sup>, Pikáns sült csirkecomb szezámaggal<sup>7,11</sup>, Petrezselymes burgonya</p> <p>E: 602,74kcal Tel.zsír: 6,48g CH: 53,26g Só: 3,23g</p> <p>Zsír: 37,48g Feh.: 28,87g Cuk: 6,77g Ca: 137,78mg</p>	<p>Tojásleves<sup>1,3</sup>, Sárgaborsó főzelék<sup>1,12</sup>, Fasírt (sertés)<sup>1,3,6,12</sup></p> <p>E: 707,56kcal Tel.zsír: 1,97g CH: 65,55g Só: 3,51g</p> <p>Zsír: 33,58g Feh.: 33,47g Cuk: 1,30g Ca: 66,55mg</p>	<p>Burgonyaleves tárkonyos, virslivel<sup>1,7</sup>, Grízes (darás) tészta - sárgabarck dzsemmel<sup>1</sup></p> <p>E: 732,80kcal Tel.zsír: 5,53g CH: 116,18g Só: 2,62g</p> <p>Zsír: 19,68g Feh.: 20,42g Cuk: 20,83g Ca: 47,50mg</p>
<b>Uzsonna</b>	<p>Teljes kiőrlésű kenyér<sup>1,6</sup>, Margarin, Méz</p> <p>E: 199,07kcal Tel.zsír: 1,54g CH: 31,66g Só: 0,86g</p> <p>Zsír: 5,70g Feh.: 4,85g Cuk: 8,15g Ca: mg</p>	<p>Teljes kiőrlésű kenyér<sup>1,6</sup>, Tojáskrém<sup>3,10</sup>, Kaliforniai paprika</p> <p>E: 254,56kcal Tel.zsír: 0,93g CH: 26,93g Só: 1,05g</p> <p>Zsír: 10,25g Feh.: 12,32g Cuk: 0,49g Ca: 26,58mg</p>	<p>sajtkrém, magyaros<sup>7</sup>, Teljes kiőrlésű kenyér<sup>1,6</sup>, paradicsom</p> <p>E: 203,33kcal Tel.zsír: 4,22g CH: 26,30g Só: 0,98g</p> <p>Zsír: 7,78g Feh.: 6,55g Cuk: 2,40g Ca: 5,60mg</p>	<p>Teljes kiőrlésű kenyér<sup>1,6</sup>, Póréhagyma, Tejfölös túró<sup>7</sup></p> <p>E: 213,49kcal Tel.zsír: 2,65g CH: 27,59g Só: 0,88g</p> <p>Zsír: 6,32g Feh.: 10,79g Cuk: 4,14g Ca: 73,20mg</p>	<p>Zsemle<sup>1,6</sup>, Kockasajt<sup>7</sup>, Alma</p> <p>E: 283,75kcal Tel.zsír: g CH: 43,97g Só: 1,26g</p> <p>Zsír: 7,13g Feh.: 9,86g Cuk: 9,89g Ca: 23,99mg</p>
Energia:	1 209,62kcal	1 258,97kcal	1 195,22kcal	1 206,17kcal	1 226,79kcal
Zsír:	32,81g	56,18g	63,10g	73,82g	32,52g
Telített zsírsav:	10,37g	18,49g	19,32g	6,85g	8,43g
Fehérje:	47,17g	57,77g	50,74g	51,80g	36,01g
Szénhidrát:	176,59g	126,17g	120,82g	130,03g	193,58g
Hozzáadott cukor:	51,07g	34,00g	23,07g	14,24g	40,37g
Só:	4,94g	5,00g	5,65g	5,42g	4,76g
Ca:	524,36mg	547,13mg	543,38mg	149,25mg	74,95mg

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

A változás jogát fenntartjuk!

Felső tagozatos Iskolás Étlap

Étlap

2022. október 3 - 2022. október 7

Étkezés	2022.10.03 Hétfő	2022.10.04 Kedd	2022.10.05 Szerda	2022.10.06 Csütörtök	2022.10.07 Péntek
<b>Tízórai</b>	tej 2.8 % zsírtartalommal <sup>7</sup> , Fahéjas gabonapehely  E: 296,65kcal Tel.zsír: 4,91g CH: 43,02g Só: 0,27g  Zsír: 7,96g Feh.: 11,54g Cuk: 22,70g Ca: 400,00mg	Forró csoki <sup>7</sup> , Túrós táska <sup>1,3,7</sup>  E: 476,89kcal Tel.zsír: 11,59g CH: 51,27g Só: 0,43g  Zsír: 22,68g Feh.: 15,78g Cuk: 24,60g Ca: 400,00mg	tej 2.8 % zsírtartalommal <sup>7</sup> , Böngyöle <sup>1,6,7,12</sup> , Margarin  E: 389,15kcal Tel.zsír: 8,63g CH: 41,26g Só: 1,45g  Zsír: 17,84g Feh.: 15,32g Cuk: 13,90g Ca: 400,00mg	Gyümölcs tea <sup>12</sup> , Kifli, tejes <sup>1,6,7</sup> , Halpástétom, Afrikai harcsa, paradicsomos <sup>4</sup>  E: 318,72kcal Tel.zsír: 2,63g CH: 37,53g Só: 1,19g  Zsír: 36,96g Feh.: 8,43g Cuk: 8,83g Ca: 9,49mg	Tea <sup>12</sup> , Teljes kiőrlésű kenyér <sup>1,6</sup> , Vajkrém <sup>7</sup>  E: 214,26kcal Tel.zsír: 2,90g CH: 34,43g Só: 0,88g  Zsír: 5,72g Feh.: 5,73g Cuk: 10,64g Ca: 3,47mg
<b>Ebéd</b>	Gombaleves (tejfölös) <sup>1,3,7,9</sup> , Mexikói sertésragu <sup>12</sup> , Párolt rizs, Körte  E: 828,79kcal Tel.zsír: 4,29g CH: 118,72g Só: 4,70g  Zsír: 22,20g Feh.: 35,45g Cuk: 24,76g Ca: 143,61mg	Tarhonyaleves <sup>1,3</sup> , Sült pulykacomb, Zöldbabfőzelék <sup>1,7,12</sup>  E: 624,09kcal Tel.zsír: 7,24g CH: 54,75g Só: 4,18g  Zsír: 29,14g Feh.: 33,28g Cuk: 10,41g Ca: 139,34mg	Tejfölös karfiolleves <sup>1,3,7</sup> , Pikáns sült csirkecomb szezámaggal <sup>7,11</sup> , Petrezselymes burgonya  E: 686,16kcal Tel.zsír: 7,38g CH: 58,77g Só: 3,96g  Zsír: 43,56g Feh.: 32,76g Cuk: 7,69g Ca: 157,22mg	Tojásleves <sup>1,3</sup> , Sárgaborsó főzelék <sup>1,12</sup> , Fasírt (sertés) <sup>1,3,6,12</sup>  E: 805,63kcal Tel.zsír: 2,28g CH: 74,03g Só: 4,46g  Zsír: 38,78g Feh.: 37,44g Cuk: 1,46g Ca: 73,04mg	Burgonyaleves tárkonyos, virslivel <sup>1,7</sup> , Grízes (darás) tészta - sárgabarck dzsemmel <sup>1</sup>  E: 805,62kcal Tel.zsír: 6,26g CH: 125,55g Só: 3,44g  Zsír: 22,47g Feh.: 22,68g Cuk: 21,36g Ca: 52,30mg
<b>Uzsonna</b>	Teljes kiőrlésű kenyér <sup>1,6</sup> , Margarin, Méz  E: 199,07kcal Tel.zsír: 1,54g CH: 31,66g Só: 0,86g  Zsír: 5,70g Feh.: 4,85g Cuk: 8,15g Ca: mg	Teljes kiőrlésű kenyér <sup>1,6</sup> , Tojáskrém <sup>3,10</sup> , Kaliforniai paprika  E: 271,51kcal Tel.zsír: 1,12g CH: 27,79g Só: 1,14g  Zsír: 11,43g Feh.: 13,04g Cuk: 0,63g Ca: 29,87mg	sajtkrém, magyaros <sup>7</sup> , Teljes kiőrlésű kenyér <sup>1,6</sup> , paradicsom  E: 226,84kcal Tel.zsír: 5,52g CH: 27,10g Só: 1,07g  Zsír: 9,80g Feh.: 7,15g Cuk: 3,05g Ca: 7,00mg	Teljes kiőrlésű kenyér <sup>1,6</sup> , Póréhagyma, Tejfölös túró <sup>7</sup>  E: 226,44kcal Tel.zsír: 2,94g CH: 28,44g Só: 0,91g  Zsír: 6,90g Feh.: 11,85g Cuk: 4,99g Ca: 87,10mg	Zsemle <sup>1,6</sup> , Kockasajt <sup>7</sup> , Alma  E: 318,72kcal Tel.zsír: g CH: 46,55g Só: 1,46g  Zsír: 9,25g Feh.: 11,18g Cuk: 12,47g Ca: 27,14mg
Energia:	1 324,51kcal	1 372,49kcal	1 302,15kcal	1 350,79kcal	1 338,60kcal
Zsír:	35,86g	63,25g	71,20g	82,64g	37,43g
Telített zsírsav:	10,74g	19,95g	21,53g	7,86g	9,16g
Fehérje:	51,85g	62,10g	55,24g	57,72g	39,59g
Szénhidrát:	193,40g	133,81g	127,13g	140,00g	206,52g
Hozzáadott cukor:	55,61g	35,64g	24,64g	15,28g	44,48g
Só:	5,83g	5,75g	6,47g	6,55g	5,79g
Ca:	543,61mg	569,22mg	564,22mg	169,63mg	82,91mg

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

A változás jogát fenntartjuk!

## Középiskolás Étlap

## Étlap

2022. október 3 - 2022. október 7

2022.10.03 Hétfő	2022.10.04 Kedd	2022.10.05 Szerda	2022.10.06 Csütörtök	2022.10.07 Péntek
<p><b>Gombaleves (tejfölös)<sup>1,3,7,9,</sup> Mexikói sertésragu<sup>12,</sup> Párolt rizs</b></p> <p>E: 877,03kcal      Zsír: 24,43g Tel.zsír.: 4,60g      Feh.: 40,26g CH: 120,62g      Cuk: 7,73g Só: 5,54g      Ca: 138,82mg</p>	<p><b>Tarhonyaleves<sup>1,3,</sup> Sült pulykacomb, Zöldbabfőzelék<sup>1,7,12</sup></b></p> <p>E: 756,29kcal      Zsír: 33,94g Tel.zsír.: 8,46g      Feh.: 45,86g CH: 63,84g      Cuk: 12,82g Só: 4,87g      Ca: 168,57mg</p>	<p><b>Tejfölös karfiolleves<sup>1,3,7,</sup> Pikáns sült csirkecomb szezámmaggal<sup>7,11,</sup> Petrezselymes burgonya</b></p> <p>E: 767,01kcal      Zsír: 51,21g Tel.zsír.: 8,07g      Feh.: 38,69g CH: 60,53g      Cuk: 8,48g Só: 5,07g      Ca: 175,62mg</p>	<p><b>Tojásleves<sup>1,3,</sup> Sárgaborsó főzelék<sup>1,12,</sup> Fasírt (sertés) <sup>1,3,6,12</sup></b></p> <p>E: 896,95kcal      Zsír: 42,83g Tel.zsír.: 2,60g      Feh.: 40,82g CH: 83,97g      Cuk: 1,82g Só: 5,99g      Ca: 79,20mg</p>	<p><b>Burgonyaleves tárkonyos, virslivel<sup>1,7,</sup> Grízes (darás) tészta - sárgabarck dzsemmel<sup>1</sup></b></p> <p>E: 883,93kcal      Zsír: 25,08g Tel.zsír.: 6,89g      Feh.: 25,14g CH: 136,45g      Cuk: 21,79g Só: 4,06g      Ca: 56,39mg</p>
<p>Energia: 877,03kcal Zsír: 24,43g Telített zsírsav: 4,60g Fehérje: 40,26g Szénhidrát: 120,62g Hozzáadott cukor: 7,73g Só: 5,54g Ca: 138,82mg</p>	<p>Energia: 756,29kcal Zsír: 33,94g Telített zsírsav: 8,46g Fehérje: 45,86g Szénhidrát: 63,84g Hozzáadott cukor: 12,82g Só: 4,87g Ca: 168,57mg</p>	<p>Energia: 767,01kcal Zsír: 51,21g Telített zsírsav: 8,07g Fehérje: 38,69g Szénhidrát: 60,53g Hozzáadott cukor: 8,48g Só: 5,07g Ca: 175,62mg</p>	<p>Energia: 896,95kcal Zsír: 42,83g Telített zsírsav: 2,60g Fehérje: 40,82g Szénhidrát: 83,97g Hozzáadott cukor: 1,82g Só: 5,99g Ca: 79,20mg</p>	<p>Energia: 883,93kcal Zsír: 25,08g Telített zsírsav: 6,89g Fehérje: 25,14g Szénhidrát: 136,45g Hozzáadott cukor: 21,79g Só: 4,06g Ca: 56,39mg</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. Szezámag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt

A változás jogát fenntartjuk!

## Felnőtt Étlap

## Étlap

2022. október 3 - 2022. október 7

2022.10.03 Hétfő	2022.10.04 Kedd	2022.10.05 Szerda	2022.10.06 Csütörtök	2022.10.07 Péntek
<p><b>Gombaleves (tejfölös)<sup>1,3,7,9</sup>, Mexikói sertésragu<sup>12</sup>, Párolt rizs</b></p> <p>E: 877,03kcal Tel.zsír.: 4,60g CH: 120,62g Só: 5,54g</p> <p>Zsír: 24,43g Feh.: 40,26g Cuk: 7,73g Ca: 138,82mg</p>	<p><b>Tarhonyaleves<sup>1,3</sup>, Sült pulykacomb, Zöldbabfőzelék<sup>1,7,12</sup></b></p> <p>E: 756,29kcal Tel.zsír.: 8,46g CH: 63,84g Só: 4,87g</p> <p>Zsír: 33,94g Feh.: 45,86g Cuk: 12,82g Ca: 168,57mg</p>	<p><b>Tejfölös karfiolleves<sup>1,3,7</sup>, Pikáns sült csirkecomb szezámmaggal<sup>7,11</sup>, Petrezselymes burgonya</b></p> <p>E: 767,01kcal Tel.zsír.: 8,07g CH: 60,53g Só: 5,07g</p> <p>Zsír: 51,21g Feh.: 38,69g Cuk: 8,48g Ca: 175,62mg</p>	<p><b>Tojásleves<sup>1,3</sup>, Sárgaborsó főzelék<sup>1,12</sup>, Fasírt (sertés)<sup>1,3,6,12</sup></b></p> <p>E: 897,01kcal Tel.zsír.: 2,60g CH: 83,98g Só: 5,99g</p> <p>Zsír: 42,83g Feh.: 40,82g Cuk: 1,82g Ca: 79,36mg</p>	<p><b>Burgonyaleves tárkonyos, virslivel<sup>1,7</sup>, Grízes (darás) tészta - sárgabarck dzsemmel<sup>1</sup></b></p> <p>E: 883,93kcal Tel.zsír.: 6,89g CH: 136,45g Só: 4,06g</p> <p>Zsír: 25,08g Feh.: 25,14g Cuk: 21,79g Ca: 56,39mg</p>
<p>Energia: 877,03kcal Zsír: 24,43g Telített zsírsav: 4,60g Fehérje: 40,26g Szénhidrát: 120,62g Hozzáadott cukor: 7,73g Só: 5,54g Ca: 138,82mg</p>	<p>Energia: 756,29kcal Zsír: 33,94g Telített zsírsav: 8,46g Fehérje: 45,86g Szénhidrát: 63,84g Hozzáadott cukor: 12,82g Só: 4,87g Ca: 168,57mg</p>	<p>Energia: 767,01kcal Zsír: 51,21g Telített zsírsav: 8,07g Fehérje: 38,69g Szénhidrát: 60,53g Hozzáadott cukor: 8,48g Só: 5,07g Ca: 175,62mg</p>	<p>Energia: 897,01kcal Zsír: 42,83g Telített zsírsav: 2,60g Fehérje: 40,82g Szénhidrát: 83,98g Hozzáadott cukor: 1,82g Só: 5,99g Ca: 79,36mg</p>	<p>Energia: 883,93kcal Zsír: 25,08g Telített zsírsav: 6,89g Fehérje: 25,14g Szénhidrát: 136,45g Hozzáadott cukor: 21,79g Só: 4,06g Ca: 56,39mg</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. Szezámag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt

A változás jogát fenntartjuk!