

Alsós

# Étlap

2017. október 16 - 2017. október 20

Étkezés	2017.10.16 Hétfő	2017.10.17 Kedd	2017.10.18 Szerda	2017.10.19 Csütörtök	2017.10.20 Péntek
Tízórai	Kenőmájás <sup>6,7</sup> , Zöldáru paprika, Tejeskávé <sup>7</sup> , félbarna kenyér <sup>1,3,7</sup>	Olasz felvágott <sup>6</sup> , Zöldáru uborka, teljesőrlésű kenyér <sup>1,3,7</sup>	Teljesőrlésű kenyér, tojáskrém reték <sup>1,3,10</sup> , Sajtkrém <sup>7,8</sup> , Tea - gyümölcs, teljesőrlésű kenyér <sup>1,3,7</sup>	Rozsos kenyér, margarin csemege szalámi uborka <sup>1,3,7</sup> , Tea- hársfa	Kolbászkrem, tej <sup>7</sup> , bajor rozskenyér <sup>1,3,7</sup>
Ebéd	Hamis gulyásleves <sup>9</sup> , Csirkemell füstölt sajtmártással <sup>1,3,7,9</sup> , Tört burgonya	Szilvaleves <sup>1,7</sup> , Bakonyi csirkeragu <sup>1,7</sup> , Tészta köret <sup>1,3</sup>	Csontleves <sup>9</sup> , Rakott zöldbab <sup>7</sup>	Brokkolikrémleves <sup>1,3,7</sup> , Sült csirke felsőcomb, Kukorica saláta, ecetes	Zöldborsóleves <sup>1</sup> , Lecsós sertésszelet <sup>1</sup> , Párolt rizs
Uzsonna	Félbarna kenyér, margarin csirkemellsonka répa <sup>1,3,6,7</sup>	Teljesőrlésű kenyér , margarin, eidami sajt <sup>1,3,7</sup>	Rozsos kenyér, margarin csemege szalámi uborka <sup>1,3,7</sup>	Félbarna, sonkakerém TV paprika <sup>1,3,6,7,10</sup>	Pogácsa mini <sup>1,3,7</sup>
Energia:	1 344,89kcal	1 243,03kcal	1 209,12kcal	1 079,22kcal	1 192,86kcal
Zsír:	45,21g	58,00g	59,65g	45,28g	51,10g
Telített zsírsav:	12,66g	19,78g	20,20g	8,48g	5,33g
Fehérje:	59,09g	56,27g	60,96g	53,30g	55,83g
Szénhidrát:	172,93g	129,68g	103,49g	130,32g	122,52g
Hozzáadott cukor:	16,98g	7,99g	0,00g	8,48g	0,00g
Só:	10,22g	6,21g	6,52g	7,60g	4,68g
Ca:	477,53mg	575,85mg	658,20mg	172,43mg	128,01mg

A változás jogát fenntartjuk!

**Allergének:**

- |   |                                      |
|---|--------------------------------------|
| 1. Glutént tartalmazó gabona              | 8. Diófélék                          |
| 2. Rákfélék és azokból készült termékek   | 9. Zeller és abból készült termékek  |
| 3. Tojás és abból készült termékek        | 10. Mustár és abból készült termékek |
| 4. Halak és azokból készült termékek      | 11. Szezám és abból készült termékek |
| 5. Földimogyoró és abból készült termékek | 12. Kén-dioxid                       |
| 6. Szójabab és abból készült termékek     | 13. Puhatestűek                      |
| 7. Tej és abból készült termékek          | 14. Csillagfürt                      |