

# Étlap

Csolnoki Német

2020. szeptember 28 - 2020. október 4

Dátum	Reggeli	Ebéd	Uzsonna
2020.09.28 Hétfő	<b>Kenyér szalámi margarin<sup>1,3,7</sup>, Gyümölcs tea, Zöldáru uborka</b>  E: 312,35kcal Tel.zsír.: 4,87g CH: 32,24g Só: 2,32g  Zsír: 14,87g Feh.: 11,16g Cuk: g Ca: 21,84mg	<b>Csirkebecsinált leves<sup>1,9</sup>, Mákos tészta<sup>1</sup></b>  E: 560,77kcal Tel.zsír.: 3,60g CH: 70,02g Só: 1,78g  Zsír: 18,86g Feh.: 26,68g Cuk: 10,00g Ca: 279,71mg	<b>Túrórudi<sup>5,7</sup></b>  E: 109,20kcal Tel.zsír.: 4,59g CH: 11,79g Só: 0,00g  Zsír: 5,64g Feh.: 2,85g Cuk: 11,46g Ca: mg
2020.09.29 Kedd	<b>Tej vajjas-mézes kenyér<sup>1,3,7</sup></b>  E: 487,45kcal Tel.zsír.: 9,77g CH: 60,93g Só: 1,54g  Zsír: 20,35g Feh.: 14,54g Cuk: 16,20g Ca: 310,00mg	<b>Zöldségleves<sup>9</sup>, Húsgombóc paradicsommártással<sup>1,3,9</sup>, Főtt burgonya fél adag</b>  E: 397,55kcal Tel.zsír.: 1,08g CH: 47,03g Só: 2,54g  Zsír: 13,96g Feh.: 18,92g Cuk: 6,99g Ca: 50,64mg	<b>Kifli, gyümölcsjoghurt<sup>1,3,7</sup></b>  E: 253,05kcal Tel.zsír.: 2,34g CH: 41,88g Só: 1,31g  Zsír: 4,86g Feh.: 9,99g Cuk: 9,75g Ca: 165,06mg
2020.09.30 Szerda	<b>zsemle körözött paprika<sup>1,3,7</sup>, Gyümölcs tea</b>  E: 223,49kcal Tel.zsír.: 1,81g CH: 33,31g Só: 1,25g  Zsír: 4,01g Feh.: 12,50g Cuk: g Ca: 71,53mg	<b>Karalábéleves (tejfölös), tésztával<sup>1,7</sup>, Hentestokány, Párolt rizs</b>  E: 535,76kcal Tel.zsír.: 4,78g CH: 63,86g Só: 3,00g  Zsír: 18,79g Feh.: 26,68g Cuk: g Ca: 86,80mg	<b>Szőlő</b>  E: 96,72kcal Tel.zsír.: g CH: 21,72g Só: 0,01g  Zsír: 0,36g Feh.: 0,72g Cuk: g Ca: 33,84mg
2020.10.01 Csütörtök	<b>Tejeskávé fűszeres vajkrém grahamkenyér<sup>1,3,7</sup></b>  E: 393,53kcal Tel.zsír.: 4,97g CH: 58,99g Só: 1,37g  Zsír: 10,52g Feh.: 15,21g Cuk: 8,99g Ca: 304,53mg	<b>Erőleves<sup>3,8,9</sup>, Főtt csirkemell, Vegyes gyümölcsmártás<sup>1,7</sup>, Pírtott dara<sup>1</sup></b>  E: 622,87kcal Tel.zsír.: 5,52g CH: 76,63g Só: 3,41g  Zsír: 18,07g Feh.: 36,43g Cuk: 12,99g Ca: 83,50mg	<b>sajtos masni<sup>1,3,7</sup></b>  E: kcal Tel.zsír.: g CH: g Só: g  Zsír: g Feh.: g Cuk: g Ca: mg
2020.10.02 Péntek	<b>Teljes kiőrlésű kenyér vaj csirkemellsonka répa<sup>1,3,6,7</sup>, Gyümölcs tea</b>  E: 251,63kcal Tel.zsír.: 2,54g CH: 34,83g Só: 1,43g  Zsír: 6,19g Feh.: 12,93g Cuk: g Ca: 50,93mg	<b>Hagymaleves<sup>1,7,8</sup>, Borsos tokány, Tészta köret<sup>1</sup></b>  E: 540,71kcal Tel.zsír.: 3,91g CH: 64,95g Só: 2,19g  Zsír: 19,57g Feh.: 24,89g Cuk: g Ca: 69,95mg	<b>csokoládés puding<sup>7</sup></b>  E: 156,38kcal Tel.zsír.: 1,11g CH: 30,56g Só: 0,13g  Zsír: 2,01g Feh.: 3,80g Cuk: 19,98g Ca: 113,90mg

## 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. Csillagfűrt