

DrSÉF Kft.  
www.drséf.hu



# Étlap

43. hét

Iskola

Napi 1\*

Gluténmentes, tejmentes, tojásmentes ételek

2023.10.23-29.

|                  | Hétfő           | Kedd   | Szerda   | Csütörtök   | Péntek  |
|------------------|-----------------|--|--|---|---|
| Étel             | Nemzeti Ünnepek | Zöldbableves,<br>Bolognai spagetti növényi<br>sajttal (sertés) | Sonkagulyás házi<br>galuskával,<br>Színesfőzelék, csirkeburger<br>falatok,<br>Alma | Alföldi habart leves<br>pulykahússal,<br>Mákos tészta | Csicseriborsókrémleves<br>növényi sajtszóráttal,<br>Burgonyával rakott csirke |
| Allergének       |                 |  | mustár   | zeller  |   |
| Tápanyagértékek  |                 |  |  |   |   |
| Energia_kcal     |                 | 718  | 702  | 767   | 777   |
| Fehérje_g        |                 | 19   | 35   | 22  | 34  |
| Zsír_g           |                 | 41   | 29   | 28  | 35  |
| Ebből_Telített_g |                 | 12,1   | 6,4  | 7,2   | 12  |
| Szénhidrát_g     |                 | 68   | 81   | 103   | 77  |
| Ebből_Cukor_g    |                 | 3,9  | 3,9  | 16,6  | 5   |
| Só_g             |                 | 0,7  | 4,3  | 1,7   | 2   |

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!