

Étlap

2022-12-05 - 2022-12-11

Menü	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Margarin, Magos kifli ^(1,11) , Tej ⁽⁷⁾ energia: 225kcal zsír: 10,5g tel.zsír: 1,3g fehérje: 10,1g szénhidrát: 36,7g só: 0,4g	Szezámagos sajtkrém ^(7,11) , Jégcsapretek, TK korpás kenyér ⁽¹⁾ , Citromos tea ⁽¹²⁾ energia: 254kcal zsír: 6,9g tel.zsír: 0g fehérje: 11,4g szénhidrát: 41,4g só: 0,4g	Házi húskrém ⁽¹⁰⁾ , Félbarna kenyér ⁽¹⁾ , Gyümölcstea energia: 201kcal zsír: 2,9g tel.zsír: 0,6g fehérje: 9,5g szénhidrát: 33,7g só: 1g	Kakaó ⁽⁷⁾ , Molnárka ^(1,3,7) energia: 174kcal zsír: 4,4g tel.zsír: 1,3g fehérje: 7,4g szénhidrát: 25,9g só: 0,2g	TK graham kenyér ⁽¹⁾ , Citromos tea ⁽¹²⁾ , Hummusz ^(10,11) energia: 237kcal zsír: 4,3g tel.zsír: 0,9g fehérje: 6,3g szénhidrát: 42,4g só: 0,7g
	Tárkonyos csirkeraguleves ^(1,7,9,12) , Burgonyás tészta ⁽¹⁾ , Kovászos uborka (é.sz.) ⁽¹⁾ energia: 486kcal zsír: 13,8g tel.zsír: 2,4g fehérje: 20,4g szénhidrát: 69g só: 2,3g	Petrezselymes zabgaluska leves ^(1,3,9) , Pulykavagdalt ^(1,3) , Paradicsomos káposztafőzelék ⁽¹⁾ , Csokoládé, Félbarna kenyér ⁽¹⁾ energia: 461kcal zsír: 14,2g tel.zsír: 1,9g fehérje: 21,6g szénhidrát: 60,3g só: 2,1g	Fahéjas szilvaleves ^(1,7,12) , Barbecue csirke alsócomb 1 db ^(9,10) , Snidlinges bulgur ⁽¹⁾ , Vitamin saláta energia: 601kcal zsír: 22,1g tel.zsír: 4g fehérje: 25,2g szénhidrát: 78,7g só: 2g	Sütőtökrémleves ^(1,7) , Pirított napraforgómag, Sertéspörkölt ⁽¹⁾ , Petrezselymes burgonya, Savanyúság (é.sz.) energia: 575kcal zsír: 27,8g tel.zsír: 5,7g fehérje: 18g szénhidrát: 59,9g só: 2,4g	Burgonyaleves ^(1,7,9) , Hentestokány csirkéből ^(1,6) , Párolt rizs energia: 515kcal zsír: 17,1g tel.zsír: 3,1g fehérje: 20g szénhidrát: 69,4g só: 2,7g
Uzsonna	Uborka, Kenőmájás, TK kenyér ⁽¹⁾ energia: 184kcal zsír: 6g tel.zsír: 2,6g fehérje: 7,8g szénhidrát: 23,8g só: 0,8g	Pizzás csiga ^(1,6) energia: 154kcal zsír: 6g tel.zsír: 0g fehérje: 1,5g szénhidrát: 22,5g só: 0,3g	Szelet sajt ⁽⁷⁾ , Margarin, Reform zsemle ⁽¹⁾ energia: 211kcal zsír: 14g tel.zsír: 3,4g fehérje: 10,8g szénhidrát: 25g só: 0,6g	Magyaros vajkrém ⁽⁷⁾ , TK kenyér ⁽¹⁾ , Lilahagyma energia: 175kcal zsír: 5,2g tel.zsír: 0g fehérje: 5,7g szénhidrát: 26,1g só: 0,4g	Uborka, Margarin, TK korpás kenyér ⁽¹⁾ , Zala felvágott energia: 194kcal zsír: 12g tel.zsír: 0g fehérje: 8,4g szénhidrát: 27,7g só: 0,2g

1. Glutént tartalmazó gabona

6. Szójabab és abból készült termékek

11. Szezám és abból készült termékek

2. Rákfélék és azokból készült termékek

7. Tej és abból készült termékek

12. Kén-dioxid

3. Tojás és abból készült termékek

8. Diófélék

13. Puhatestűek

4. Halak és azokból készült termékek

9. Zeller és abból készült termékek

14. Csillagfűrt

5. Földimogyoró és abból készült termékek

10. Mustár és abból készült termékek