

## Étlap

2023-01-23 - 2023-01-29

Menü	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Házi körözött <sup>(7)</sup> , TK korpás kenyér <sup>(1)</sup> , Gyümölcs tea	Lekvár, Margarin, Félbarna kenyér <sup>(1)</sup> , Citromos tea <sup>(12)</sup>	Kakaó <sup>(7)</sup> , Négymagos kifli <sup>(1,5,8,11)</sup>	Libazsír, Félbarna kenyér <sup>(1)</sup> , Lilahagyma, Citromos tea <sup>(12)</sup>	Szelet sajt <sup>(7)</sup> , Margarin, TK korpás kenyér <sup>(1)</sup> , Gyümölcs tea
	energia: 189kcal tel.zsír: 0,1g szénhidrát: 34,9g	energia: 250kcal tel.zsír: 0g szénhidrát: 52,3g	energia: 213kcal tel.zsír: 1,3g szénhidrát: 37,7g	energia: 280kcal tel.zsír: 3g szénhidrát: 40,9g	energia: 249kcal tel.zsír: 3,4g szénhidrát: 34,5g
	zsír: 1,8g fehérje: 8g só: 0,8g	zsír: 8,4g fehérje: 5,3g só: 0,2g	zsír: 2,7g fehérje: 9,1g só: 0,4g	zsír: 10,4g fehérje: 5,2g só: 0,2g	zsír: 13,8g fehérje: 10,9g só: 0,6g
	Pulykaraguleves <sup>(9)</sup> , Metélt tészta <sup>(1)</sup> , Mák szórát	Magyaros karfiolleves <sup>(1,9)</sup> , Csillag levesbetét <sup>(1)</sup> , Csirkepörkölt <sup>(1)</sup> , Burgonyafőzelék <sup>(1,7)</sup> , Gyümölcs	Paradicsomleves <sup>(1,3,9)</sup> , Zöldséges rizottó pulykahússal, Sajtszórát <sup>(7)</sup>	Lebbencsleves <sup>(1,9)</sup> , Sült virsli, Szarazbabfőzelék <sup>(1,7)</sup> , Félbarna kenyér <sup>(1)</sup>	Csontleves, Cérnametélt levesbetét <sup>(1,3)</sup> , Krémes kukoricás csirkeragu <sup>(7,10)</sup> , Petrezselymes bulgur <sup>(1)</sup>
	energia: 534kcal tel.zsír: 2,2g szénhidrát: 74,4g	energia: 435kcal tel.zsír: 3,1g szénhidrát: 52,7g	energia: 542kcal tel.zsír: 3,3g szénhidrát: 82g	energia: 606kcal tel.zsír: 5,6g szénhidrát: 65,7g	energia: 468kcal tel.zsír: 2,6g szénhidrát: 51,5g
	zsír: 17,6g fehérje: 20,1g só: 1,4g	zsír: 16g fehérje: 18g só: 1,9g	zsír: 13,4g fehérje: 21,6g só: 1,3g	zsír: 27,5g fehérje: 23,3g só: 4,4g	zsír: 20,6g fehérje: 21,2g só: 2g
Uzsonna	Gépsonka, Margarin, Reform zsemle <sup>(1)</sup> , Uborka	Sajtos pogácsa <sup>(1,7)</sup>	Jégcsapretek, Zsemle <sup>(1)</sup> , Kenőmájás	Tojáskrém <sup>(3,10)</sup> , Teljes kiőrlésű zsemle <sup>(1)</sup>	Sárgarépa hasáb, Snidlinges vajkrém <sup>(7)</sup> , Reform zsemle <sup>(1)</sup>
	energia: 172kcal tel.zsír: 0,4g szénhidrát: 25,1g	energia: 230kcal tel.zsír: 0g szénhidrát: 20g	energia: 202kcal tel.zsír: 2,5g szénhidrát: 29g	energia: 177kcal tel.zsír: 1,2g szénhidrát: 24,9g	energia: 216kcal tel.zsír: 4,8g szénhidrát: 28,2g
	zsír: 9,9g fehérje: 9,8g só: 0,4g	zsír: 10g fehérje: 11g só: 0,5g	zsír: 5,8g fehérje: 7,9g só: 0,8g	zsír: 5,1g fehérje: 7,4g só: 0,7g	zsír: 8,6g fehérje: 6,2g só: 0,5g

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