

Étlap

2023-01-30 - 2023-02-05

Menü	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Pizzás csiga ^(1,6) , Gyümölcsstea energia: 184kcal zsír: 6,1g tel.zsír: 0g fehérje: 1,8g szénhidrát: 29,5g só: 0,3g	Joghurtos tonhalkrém ^(4,6,7,10,12) , TK kenyér ⁽¹⁾ , Citromos tea ⁽¹²⁾ energia: 207kcal zsír: 2,3g tel.zsír: 1g fehérje: 9,2g szénhidrát: 36,9g só: 0,5g	Vaníliás mazsolás túrókrém ^(7,12) , TK kenyér ⁽¹⁾ , Gyümölcsstea energia: 192kcal zsír: 1,8g tel.zsír: 0,1g fehérje: 7,4g szénhidrát: 36,1g só: 0,2g	Tejeskávé ⁽⁷⁾ , Margarin, Kalács ^(1,3,7) energia: 274kcal zsír: 14,6g tel.zsír: 1,2g fehérje: 10g szénhidrát: 39,2g só: 0,2g	Sajtkrém ⁽⁷⁾ , TK kenyér ⁽¹⁾ , Sárgarépa hasáb, Citromos tea ⁽¹²⁾ energia: 235kcal zsír: 5,9g tel.zsír: 0g fehérje: 10,6g szénhidrát: 39,6g só: 0,5g
	Gulyásleves csurgással ^(1,3,9) , Tejbedara ^(1,7) , Kakaó szórát energia: 466kcal zsír: 9,1g tel.zsír: 3,4g fehérje: 22g szénhidrát: 73g só: 1g	Magyaros zöldbableves ^(1,9) , Bolognai rakott tészta (sertés, marha) ^(1,7,9,12) energia: 616kcal zsír: 24,4g tel.zsír: 4,9g fehérje: 25,3g szénhidrát: 67,9g só: 2,2g	Tojásleves ^(1,3) , Csirke gyros, Zöldborsó főzelék ^(1,7) , Félbarna kenyér ⁽¹⁾ , Gyümölcs energia: 488kcal zsír: 15,9g tel.zsír: 2,4g fehérje: 24,4g szénhidrát: 60,4g só: 2g	Tejfölös karalábéleves ^(1,7,9) , Karika levesbetét ⁽¹⁾ , Hentestokány pulykából ^(1,6) , Párolt bulgur ⁽¹⁾ energia: 451kcal zsír: 17,8g tel.zsír: 3,3g fehérje: 20,4g szénhidrát: 54,1g só: 2,7g	Tyúkerőleves ⁽⁹⁾ , Cérnametélt levesbetét ^(1,3) , Rántott csirkemell ^(1,3) , Rizi-bizi energia: 419kcal zsír: 10,6g tel.zsír: 1,3g fehérje: 20,9g szénhidrát: 59,5g só: 1,9g
Uzsonna	Csirkemell sonka ⁽⁶⁾ , Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle ⁽¹⁾ , Uborka energia: 164kcal zsír: 9,5g tel.zsír: 0,3g fehérje: 8,5g szénhidrát: 25,7g só: 0,6g	Kockasajt ⁽⁷⁾ , Kifli ⁽¹⁾ , Sárgarépa hasáb energia: 189kcal zsír: 3,7g tel.zsír: 0,1g fehérje: 7g szénhidrát: 32g só: 0,8g	Zala felvágott, Margarin, Reform zsemle ⁽¹⁾ , Uborka energia: 187kcal zsír: 12,3g tel.zsír: 0g fehérje: 8,6g szénhidrát: 25,1g só: 0,2g	Jégcsapretek, Teljes kiőrlésű zsemle ⁽¹⁾ , Magyaros vajkrém ⁽⁷⁾ energia: 178kcal zsír: 5,4g tel.zsír: 0g fehérje: 6,3g szénhidrát: 26g só: 0,4g	Pogácsa ^(1,7) energia: 230kcal zsír: 11g tel.zsír: 0g fehérje: 11g szénhidrát: 20g só: 0,5g

1. Glutént tartalmazó gabona

6. Szójabab és abból készült termékek

11. Szezámmag 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. Csillagfűt

5. Földimogyoró és abból készült termékek

10. Mustár és abból készült termékek