

Étlap

2023-02-06 - 2023-02-12

Menü	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Libazsír, TK korpás kenyér ⁽¹⁾ , Lilahagyma, Gyümölcs tea energia: 261kcal tel.zsír: 3g szénhidrát: 35,7g zsír: 10,5g fehérje: 5,6g só: 0,2g	Kakaó ⁽⁷⁾ , Margarin, Kifli ⁽¹⁾ energia: 250kcal tel.zsír: 1,4g szénhidrát: 42,7g zsír: 10,6g fehérje: 10,2g só: 0,4g	Fahéjas csiga ⁽¹⁾ , Citromos tea ⁽¹²⁾ energia: 300kcal tel.zsír: 0g szénhidrát: 43,1g zsír: 12g fehérje: 3g só: 0g	Házi körözött ⁽⁷⁾ , TK kenyér ⁽¹⁾ , Gyümölcs tea energia: 174kcal tel.zsír: 0,2g szénhidrát: 31,4g zsír: 1,9g fehérje: 7,6g só: 0,8g	Vajkrém ⁽⁷⁾ , TK graham kenyér ⁽¹⁾ , Citromos tea ⁽¹²⁾ energia: 262kcal tel.zsír: 3,9g szénhidrát: 40,5g zsír: 8,5g fehérje: 5,6g só: 0,4g
	Jókai bableves füstölt, főtt tarjával ^(1,7,9) , Grízes tészta ⁽¹⁾ , Lekvár öntet, Porcukor szórat energia: 653kcal tel.zsír: 2,2g szénhidrát: 98,7g zsír: 20,3g fehérje: 17,7g só: 1,2g	Csontleves, Rakott kel (sertés) ⁽⁷⁾ , Csigatészta ⁽¹⁾ , Gyümölcs energia: 446kcal tel.zsír: 2g szénhidrát: 49,3g zsír: 19,5g fehérje: 16g só: 1,3g	Almaleves ^(1,7,12) , Sertéspörkölt ⁽¹⁾ , Petrezselymes burgonya, Savanyúság (é.sz.) energia: 520kcal tel.zsír: 6,1g szénhidrát: 65,4g zsír: 20,7g fehérje: 15,6g só: 2,1g	Petrezselymes daragaluska leves ^(1,3,9) , Fokhagymás pulykaapró, Finomfőzelék ^(1,7) , Félbarna kenyér ⁽¹⁾ energia: 484kcal tel.zsír: 2,3g szénhidrát: 63,1g zsír: 13,7g fehérje: 26,3g só: 2,3g	Tárkonyos zöldségleves ^(1,3,7,9,12) , Zöldfűszeres sült csirkecomb (alsó) ⁽⁹⁾ , Párolt rizs, Vitamin saláta energia: 550kcal tel.zsír: 2,6g szénhidrát: 64,5g zsír: 22,2g fehérje: 21,7g só: 2,3g
Uzsonna	Szelet sajt ⁽⁷⁾ , Margarin, Reform zsemle ⁽¹⁾ energia: 211kcal tel.zsír: 3,4g szénhidrát: 25g zsír: 14g fehérje: 10,8g só: 0,6g	Margarin, TK kenyér ⁽¹⁾ , Uborka, Gépsonka energia: 164kcal tel.zsír: 0,5g szénhidrát: 24,1g zsír: 9,8g fehérje: 9,2g só: 0,4g	Hummusz ⁽¹¹⁾ , Teljes kiőrlésű zsemle ⁽¹⁾ energia: 126kcal tel.zsír: 0g szénhidrát: 24,5g zsír: 0,8g fehérje: 5,2g só: 0,2g	Uborka, Kenőmáj, Reform zsemle ⁽¹⁾ energia: 191kcal tel.zsír: 2,5g szénhidrát: 24,8g zsír: 6,2g fehérje: 8,5g só: 0,8g	Kockasajt ⁽⁷⁾ , Kifli ⁽¹⁾ , Jégcsapretek energia: 180kcal tel.zsír: 0,1g szénhidrát: 30,1g zsír: 3,6g fehérje: 6,9g só: 0,7g

1. Glutént tartalmazó gabona

6. Szójabab és abból készült termékek

11. Szézámmag 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