

## Étlap

2023-02-13 - 2023-02-19

Menü	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Tejeskávé <sup>(7)</sup> , Briós <sup>(1,7)</sup> energia: 275kcal zsír: 7,5g tel.zsír: 2,1g fehérje: 9,3g szénhidrát: 41,9g só: 0,8g	Zöldfűszeres túrókrém <sup>(7)</sup> , TK kenyér <sup>(1)</sup> , Citromos tea <sup>(12)</sup> energia: 197kcal zsír: 1,9g tel.zsír: 0,2g fehérje: 7,3g szénhidrát: 37,3g só: 0,2g	Házi húskrém <sup>(10)</sup> , TK kenyér <sup>(1)</sup> , Gyümölcs tea energia: 190kcal zsír: 3g tel.zsír: 0,6g fehérje: 9,2g szénhidrát: 31g só: 1g	Tojáskrém <sup>(3,10)</sup> , TK graham kenyér <sup>(1)</sup> , Citromos tea <sup>(12)</sup> energia: 237kcal zsír: 4,8g tel.zsír: 1,2g fehérje: 7,2g szénhidrát: 40,5g só: 0,7g	Joghurtos tonhalkrém <sup>(4,6,7,10,12)</sup> , TK korpás kenyér <sup>(1)</sup> , Gyümölcs tea energia: 199kcal zsír: 2,2g tel.zsír: 1g fehérje: 9,9g szénhidrát: 34,3g só: 0,5g
	Zellerkrémleves <sup>(1,7,9)</sup> , Levesgyöngy <sup>(1)</sup> , Tarhonyáshús pulykacombból <sup>(1)</sup> , Céklasaláta (é.sz.) energia: 523kcal zsír: 17g tel.zsír: 2,1g fehérje: 22,5g szénhidrát: 69,5g só: 1,9g	Hamis gulyásleves <sup>(1,3,9)</sup> , Fokhagymás sertésapró, Lencsefőzelék <sup>(1,7,10)</sup> , Gyümölcs energia: 590kcal zsír: 28,5g tel.zsír: 7,1g fehérje: 25,8g szénhidrát: 56g só: 2,5g	Frankfurti leves <sup>(1,6,7,9)</sup> , Aranygaluska <sup>(1,3,7,8)</sup> , Vaníliásodó <sup>(7)</sup> energia: 609kcal zsír: 21,4g tel.zsír: 4,2g fehérje: 20,5g szénhidrát: 83,6g só: 1,1g	Paradicsomleves <sup>(1,3,9)</sup> , Szárnyas rizottó, Sajtszórat <sup>(7)</sup> energia: 543kcal zsír: 14,2g tel.zsír: 3,3g fehérje: 21,5g szénhidrát: 80,8g só: 1,5g	Karfiolleves <sup>(1,7,9)</sup> , Csillag levesbetét <sup>(1)</sup> , Csemege sertéssült, Hagymás tört burgonya, Káposztasaláta energia: 504kcal zsír: 20,1g tel.zsír: 4,3g fehérje: 21g szénhidrát: 57,4g só: 2,1g
Uzsonna	Jégcsapretek, Csirkemell sonka <sup>(6)</sup> , Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle <sup>(1)</sup> energia: 165kcal zsír: 9,5g tel.zsír: 0,3g fehérje: 8,5g szénhidrát: 25,9g só: 0,6g	Pizzás csiga <sup>(1,6)</sup> energia: 154kcal zsír: 6g tel.zsír: 0g fehérje: 1,5g szénhidrát: 22,5g só: 0,3g	Uborka, Sajtkrém <sup>(7)</sup> , Reform zsemle <sup>(1)</sup> energia: 181kcal zsír: 6g tel.zsír: 0g fehérje: 11,1g szénhidrát: 25,4g só: 0,4g	Sárgarépa hasáb, Zala felvágott, Margarin, Reform zsemle <sup>(1)</sup> energia: 196kcal zsír: 12,3g tel.zsír: 0g fehérje: 8,7g szénhidrát: 27,2g só: 0,3g	Margarin, Sajtos kifli <sup>(1,7)</sup> , Zöldáru lilahagyma energia: 197kcal zsír: 12,1g tel.zsír: 0g fehérje: 7,9g szénhidrát: 28g só: 0,3g

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. Csillagfűrt

5. Földimogyoró és abból készült termékek

10. Mustár és abból készült termékek