

Étlap

2023-02-20 - 2023-02-26

Menü	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Szelet sajt ⁽⁷⁾ , Margarin, TK graham kenyér ⁽¹⁾ , Gyümölcstea energia: 249kcal tel.zsír: 3,4g szénhidrát: 34,5g zsír: 13,8g fehérje: 10,9g só: 0,6g	Libazsír, Lilahagyma, TK graham kenyér ⁽¹⁾ , Citromos tea ⁽¹²⁾ energia: 284kcal tel.zsír: 3g szénhidrát: 41,7g zsír: 10,4g fehérje: 5,3g só: 0,2g	Tej ⁽⁷⁾ , Csokis gabonapehely ⁽¹⁾ , Molnárka ^(1,3,7) energia: 243kcal tel.zsír: 2,3g szénhidrát: 40,6g zsír: 4,3g fehérje: 9,1g só: 0,6g	Padlizsánkrém ^(3,10) , TK korpás kenyér ⁽¹⁾ , Sárgarépa hasáb, Gyümölcstea energia: 198kcal tel.zsír: 0,2g szénhidrát: 38g zsír: 2,3g fehérje: 6g só: 0,7g	TK kenyér ⁽¹⁾ , Sonkakrém ⁽³⁾ , Citromos tea ⁽¹²⁾ energia: 206kcal tel.zsír: 0,6g szénhidrát: 36,7g zsír: 3,9g fehérje: 8,4g só: 0,4g
	Alföldi gulyás sertés lapockából ^(1,3,9) , Tejberizs ⁽⁷⁾ , Kakaó szórát energia: 638kcal tel.zsír: 7,2g szénhidrát: 91,1g zsír: 20,2g fehérje: 22,8g só: 1,5g	Tyúkerőleves ⁽⁹⁾ , Cérnametélt levesbetét ^(1,3) , Vagdalt ^(1,3) , Paradicsomos káposztafőzelék ⁽¹⁾ , TK kenyér ⁽¹⁾ , Gyümölcs energia: 520kcal tel.zsír: 1g szénhidrát: 63,7g zsír: 20g fehérje: 19,2g só: 2g	Zöldségkrémleves ^(1,7) , Pírtott napraforgómag, Csirkepaprikás ^(1,7) , Tészta ⁽¹⁾ , Csemege uborka (é.sz.) energia: 541kcal tel.zsír: 3,6g szénhidrát: 64,9g zsír: 19,5g fehérje: 17,1g só: 2g	Zöldborsóleves ^(1,9) , Csigatészta ⁽¹⁾ , Rozmaringos sertésapró ⁽⁹⁾ , Burgonyafőzelék ^(1,7) energia: 547kcal tel.zsír: 7,7g szénhidrát: 49,7g zsír: 29,2g fehérje: 19,3g só: 1,9g	Meggyleves ^(1,7,12) , Bazsalikomos sült csirkemell ⁽⁹⁾ , Kukoricás bulgur ⁽¹⁾ , Vitamin saláta energia: 472kcal tel.zsír: 1,9g szénhidrát: 74,1g zsír: 9,7g fehérje: 23,8g só: 1,6g
Uzsonna	Snidlinges vajkrém ⁽⁷⁾ , Reform zsemle ⁽¹⁾ , Jégcsapretek energia: 207kcal tel.zsír: 4,8g szénhidrát: 26,4g zsír: 8,6g fehérje: 6,1g só: 0,4g	Fánk ^(1,3,7) energia: 221kcal tel.zsír: 7,1g szénhidrát: 25,4g zsír: 12,2g fehérje: 3,8g só: 0,7g	Gépsonka, Margarin, TK kenyér ⁽¹⁾ , Uborka energia: 164kcal tel.zsír: 0,5g szénhidrát: 24,1g zsír: 9,8g fehérje: 9,2g só: 0,4g	Pogácsa ^(1,7) energia: 230kcal tel.zsír: 0g szénhidrát: 20g zsír: 11g fehérje: 11g só: 0,5g	Kockasajt ⁽⁷⁾ , Kifli ⁽¹⁾ energia: 177kcal tel.zsír: 0,1g szénhidrát: 29,6g zsír: 3,6g fehérje: 6,6g só: 0,7g

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