

Étlap

2023-03-27 - 2023-04-02

Menü	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Gyümölcsstea, Sajtkrém ⁽⁷⁾ , TK kenyér ⁽¹⁾ energia: 200kcal zsír: 5,9g tel.zsír: 0g fehérje: 10,5g szénhidrát: 31,1g só: 0,4g	Citromos tea ⁽¹²⁾ , Joghurtos tonhalkrém ^(4,6,7,10,12) , TK kenyér ⁽¹⁾ energia: 207kcal zsír: 2,3g tel.zsír: 1g fehérje: 9,2g szénhidrát: 36,9g só: 0,5g	Kakaó ⁽⁷⁾ , Margarin, Kalács ^(1,3,7) energia: 271kcal zsír: 14,7g tel.zsír: 1,3g fehérje: 10,1g szénhidrát: 38,3g só: 0,2g	Citromos tea ⁽¹²⁾ , Vaníliás mazsolás túrókrém ^(7,12) , TK graham kenyér ⁽¹⁾ energia: 230kcal zsír: 1,7g tel.zsír: 0,1g fehérje: 7,6g szénhidrát: 45,7g só: 0,2g	Gyümölcsstea, Padlizsánkrém ^(3,10) , Reform zsemle ⁽¹⁾ energia: 179kcal zsír: 2,5g tel.zsír: 0,2g fehérje: 5,8g szénhidrát: 33,1g só: 0,6g
	Húsleves ⁽⁹⁾ , Cérnametélt levesbetét ^(1,3) , Tejberizs ⁽⁷⁾ , Kakaó szórat energia: 543kcal zsír: 18g tel.zsír: 6,2g fehérje: 19,4g szénhidrát: 75g só: 1,8g	Zöldborsóleves ^(1,9) , Kagylótészta ⁽¹⁾ , Penne tészta ⁽¹⁾ , Carbonara szósz ^(1,6,7) energia: 520kcal zsír: 16,5g tel.zsír: 2,4g fehérje: 20,4g szénhidrát: 70,6g só: 2,8g	Zöldségleves virágáruslány módra ⁽⁹⁾ , Csirke nuggets rántva ⁽¹⁾ , Burgonyafőzelék ^(1,7) , Gyümölcs energia: 463kcal zsír: 17,6g tel.zsír: 1,7g fehérje: 14,5g szénhidrát: 60,1g só: 0,7g	Zöldséges tarhonyaleves ^(1,9) , Chilis bab, Párolt kuskusz ⁽¹⁾ energia: 559kcal zsír: 14,9g tel.zsír: 1,8g fehérje: 24,8g szénhidrát: 79,1g só: 1,4g	Almaleves ^(1,7,12) , Pincepörkölt, Káposztasaláta energia: 531kcal zsír: 21,7g tel.zsír: 6,2g fehérje: 15,6g szénhidrát: 66,4g só: 1g
Uzsonna	Jégcsapretek, Csirkemell sonka ⁽⁶⁾ , Margarin, Reform zsemle ⁽¹⁾ energia: 165kcal zsír: 9,5g tel.zsír: 0,3g fehérje: 8,5g szénhidrát: 25,9g só: 0,6g	Snidlinges vajkrém ⁽⁷⁾ , Kifli ⁽¹⁾ , Sárgarépa hasáb energia: 227kcal zsír: 8,2g tel.zsír: 4,9g fehérje: 5,7g szénhidrát: 32,3g só: 0,5g	Kenőmáj, TK korpás kenyér ⁽¹⁾ energia: 196kcal zsír: 5,9g tel.zsír: 2,5g fehérje: 8,1g szénhidrát: 27g só: 0,8g	Libazsír, Félbarna kenyér ⁽¹⁾ , Lilahagyma energia: 227kcal zsír: 10,4g tel.zsír: 3g fehérje: 5,2g szénhidrát: 27,8g só: 0,2g	Kockasajt ⁽⁷⁾ , Kifli ⁽¹⁾ energia: 177kcal zsír: 3,6g tel.zsír: 0,1g fehérje: 6,6g szénhidrát: 29,6g 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