

Étlap

2023-04-03 - 2023-04-09

Menü	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Citromos tea ^(1,2) , Pizzás csiga ^(1,6) energia: 207kcal zsír: 6g tel.zsír: 0g fehérje: 1,5g szénhidrát: 35,6g só: 0,3g	Kakaó ⁽⁷⁾ , Margarin, Kifli ⁽¹⁾ energia: 250kcal zsír: 10,6g tel.zsír: 1,4g fehérje: 10,2g szénhidrát: 42,7g só: 0,4g	Gyümölcsstea, Házi körözött ⁽⁷⁾ , TK kenyér ⁽¹⁾ energia: 174kcal zsír: 1,9g tel.zsír: 0,2g fehérje: 7,6g szénhidrát: 31,4g só: 0,8g	Citromos tea ^(1,2) , Margarin, Méz, TK korpás kenyér ⁽¹⁾ energia: 250kcal zsír: 8,4g tel.zsír: 0g fehérje: 5,4g szénhidrát: 52,4g só: 0,2g	
	Betyárleves pulykából ^(1,7) , Piskóta kocka ^(1,3,7) , Csokiöntet ^(1,7) energia: 486kcal zsír: 16,8g tel.zsír: 2,7g fehérje: 19,9g szénhidrát: 62,3g só: 0,9g	Zöldségkrémleves ^(1,7) , Pirított napraforgómag, Bácskai rizseshús, Céklasaláta (é.sz.) energia: 549kcal zsír: 23,9g tel.zsír: 5,8g fehérje: 18,4g szénhidrát: 63,3g só: 1g	Tejfölös karalábéleves ^(1,7,9) , Kagylótészta ⁽¹⁾ , Makaróni tészta ⁽¹⁾ , Milánói makaróni szósz ⁽⁶⁾ , Csokoládé energia: 480kcal zsír: 15,2g tel.zsír: 2,7g fehérje: 18g szénhidrát: 66,5g só: 2,2g	Hamis gulyásleves ^(1,3,9) , Omlett kocka ^(3,7) , Gyöngybabfőzelék ^(1,7) , Félbarna kenyér ⁽¹⁾ energia: 577kcal zsír: 23,4g tel.zsír: 5g fehérje: 24,2g szénhidrát: 66,3g só: 2,3g	
Uzsonna	Uborka, Paprikás sajtkrém ⁽⁷⁾ , TK kenyér ⁽¹⁾ energia: 165kcal zsír: 4,8g tel.zsír: 0g fehérje: 9,4g szénhidrát: 24,7g só: 0,4g	Zala felvágott, Margarin, TK korpás kenyér ⁽¹⁾ energia: 192kcal zsír: 12g tel.zsír: 0g fehérje: 8,2g szénhidrát: 27,3g só: 0,2g	Jégcsapretek, Szelet sajt ⁽⁷⁾ , Margarin, Reform zsemle ⁽¹⁾ energia: 214kcal zsír: 14g tel.zsír: 3,4g fehérje: 11g szénhidrát: 25,6g só: 0,6g	Pogácsa ^(1,7) , Sárgarépa hasáb energia: 242kcal zsír: 11,1g tel.zsír: 0g fehérje: 11,4g szénhidrát: 22,4g só: 0,6g	

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