

Étlap

2023-04-10 - 2023-04-16

Menü	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai		<p>Tej⁽⁷⁾, Csokis gabonapehely⁽¹⁾</p> <p>energia: 168kcal zsír: 2,3g tel.zsír: 2,3g fehérje: 6,9g szénhidrát: 28,7g só: 0,6g</p>	<p>Citromos tea⁽¹²⁾, Vajkrém⁽⁷⁾, Félbarna kenyér⁽¹⁾</p> <p>energia: 258kcal zsír: 8,5g tel.zsír: 3,9g fehérje: 5,4g szénhidrát: 39,6g só: 0,4g</p>	<p>Gyümölcs tea, Padlizsánkrém^(3,10), TK korpás kenyér⁽¹⁾</p> <p>energia: 186kcal zsír: 2,2g tel.zsír: 0,2g fehérje: 5,6g szénhidrát: 35,6g só: 0,6g</p>	<p>Citromos tea⁽¹²⁾, Lekvár, Margarin, TK graham kenyér⁽¹⁾</p> <p>energia: 254kcal zsír: 8,4g tel.zsír: 0g fehérje: 5,4g szénhidrát: 53,2g só: 0,2g</p>
		<p>Tejfölös gombaleves^(1,7,9), Kagylótészta⁽¹⁾, Pincepörkölt, Savanyúság (é.sz.)</p> <p>energia: 466kcal zsír: 23,1g tel.zsír: 6g fehérje: 15,4g szénhidrát: 46,7g só: 2g</p>	<p>Zöldséges sárgaborsóleves⁽⁹⁾, Túrós tészta^(1,7), Porcukor szórat, Tejföl öntet⁽⁷⁾</p> <p>energia: 530kcal zsír: 12,7g tel.zsír: 3,4g fehérje: 21,8g szénhidrát: 81,7g só: 0,9g</p>	<p>Csontleves, Cérnabetét levesbetét^(1,3), Zabkorpás halfasírt^(1,3,4), Zöldborsó főzelék^(1,7), Gyümölcs</p> <p>energia: 463kcal zsír: 10g tel.zsír: 1,6g fehérje: 24,9g szénhidrát: 67,2g só: 1,9g</p>	<p>Tojásleves^(1,3), Mustáros csirkecomb (alsó)⁽¹⁰⁾, Zöldfűszeres bulgur⁽¹⁾, Savanyúság (é.sz.)</p> <p>energia: 519kcal zsír: 28,3g tel.zsír: 3,6g fehérje: 23,5g szénhidrát: 43,8g só: 3,2g</p>
Uzsonna		<p>Müzliszelet^(1,6), Gyümölcs</p> <p>energia: 102kcal zsír: 2g tel.zsír: 0g fehérje: 1,6g szénhidrát: 22g só: 0g</p>	<p>Jégcsapretek, Kenőmájas, Teljes kiőrlésű zsemle⁽¹⁾</p> <p>energia: 192kcal zsír: 6,2g tel.zsír: 2,5g fehérje: 8,5g szénhidrát: 25g só: 0,8g</p>	<p>Gépsonka, Margarin, Reform zsemle⁽¹⁾</p> <p>energia: 169kcal zsír: 9,9g tel.zsír: 0,4g fehérje: 9,6g szénhidrát: 24,7g só: 0,4g</p>	<p>Kockasajt⁽⁷⁾, Kifli⁽¹⁾, Sárgarépa hasáb</p> <p>energia: 189kcal zsír: 3,7g tel.zsír: 0,1g fehérje: 7g szénhidrát: 32g só: 0,8g</p>

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