

## Étlap

2023-04-17 - 2023-04-23

Menü	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Tej <sup>(7)</sup> , Csokis gabonapehely <sup>(1)</sup> energia: 168kcal tel.zsír: 2,3g szénhidrát: 28,7g zsír: 2,3g fehérje: 6,9g só: 0,6g	Gyümölcsstea, Tojáskrém <sup>(3,10)</sup> , TK kenyér <sup>(1)</sup> energia: 199kcal tel.zsír: 1,3g szénhidrát: 30,9g zsír: 5g fehérje: 7g só: 0,7g	Tejeskávé <sup>(7)</sup> , Margarin, Kalács <sup>(1,3,7)</sup> energia: 274kcal tel.zsír: 1,2g szénhidrát: 39,2g zsír: 14,6g fehérje: 10g só: 0,2g	Gyümölcsstea, Házi körözött <sup>(7)</sup> , TK graham kenyér <sup>(1)</sup> energia: 189kcal tel.zsír: 0,1g szénhidrát: 34,9g zsír: 1,8g fehérje: 8g só: 0,8g	Lilahagyma, Citromos tea <sup>(12)</sup> , Libazsír, Félbarna kenyér <sup>(1)</sup> energia: 280kcal tel.zsír: 3g szénhidrát: 40,9g zsír: 10,4g fehérje: 5,2g só: 0,2g
	Sertésraguleves <sup>(9)</sup> , Csillag levesbetét <sup>(1)</sup> , Sült kápiás sajt szósz <sup>(1,7)</sup> , Penne tészta <sup>(1)</sup> energia: 590kcal tel.zsír: 7,9g szénhidrát: 70,7g zsír: 26,3g fehérje: 23,7g só: 1,9g	Paradicsomleves <sup>(1,3,9)</sup> , Majorannás csirketokány <sup>(1,9)</sup> , Rizi-bizi energia: 547kcal tel.zsír: 2,5g szénhidrát: 72,8g zsír: 19,4g fehérje: 19g só: 1,7g	Brokkolikrémleves <sup>(1,7)</sup> , Pírtott napraforgómag, Paprikás burgonya virslivel, Csemege uborka (é.sz.) energia: 498kcal tel.zsír: 5g szénhidrát: 48,7g zsír: 25,9g fehérje: 16g só: 3,8g	Reszelt tésztaleves <sup>(1,9)</sup> , Fokhagymás sertésapró, Zöldbabfőzelék <sup>(1,7)</sup> , TK kenyér <sup>(1)</sup> , Gyümölcs energia: 509kcal tel.zsír: 7g szénhidrát: 49,3g zsír: 25,1g fehérje: 20,3g só: 2,2g	Tavaszi zöldségleves <sup>(1,9)</sup> , Kakukkfűes olajban pácolt csirkemellszelet, Kagylótészta <sup>(1)</sup> , Párolt bulgur <sup>(1)</sup> , Vitamin saláta energia: 451kcal tel.zsír: 1g szénhidrát: 68,3g zsír: 9,6g fehérje: 24,1g só: 1,5g
Uzsonna	Uborka, Zala felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle <sup>(1)</sup> energia: 187kcal tel.zsír: 0g szénhidrát: 25,1g zsír: 12,3g fehérje: 8,6g só: 0,2g	Szelet sajt <sup>(7)</sup> , Margarin, Reform zsemle <sup>(1)</sup> , Jégcsapretek energia: 214kcal tel.zsír: 3,4g szénhidrát: 25,6g zsír: 14g fehérje: 11g só: 0,6g	Magyaros vajkrém <sup>(7)</sup> , TK Korpás zsemle <sup>(1)</sup> , Sárgarépa hasáb energia: 187kcal tel.zsír: 0g szénhidrát: 27,9g zsír: 5,4g fehérje: 6,4g só: 0,5g	Csirkemell sonka <sup>(6)</sup> , Margarin, Zsemle <sup>(1)</sup> energia: 172kcal tel.zsír: 0,3g szénhidrát: 29,4g zsír: 9,1g fehérje: 7,7g só: 0,6g	Dejós búrkifli <sup>(1,3,7)</sup> energia: 217kcal tel.zsír: 1g szénhidrát: 28g zsír: 9g fehérje: 4g só: 0,1g

1. Glutént tartalmazó gabona

6. Szójabab és abból készült termékek

11. Szezám és abból készült termékek

2. Rákkfélek 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. Csillagfűt

5. Földimogyoró és abból készült termékek

10. Mustár és abból készült termékek