

Étlap

2023-05-01 - 2023-05-07

Menü	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai		Kakaó⁽⁷⁾, Margarin, Kifli⁽¹⁾ energia: 250kcal zsír: 10,6g tel.zsír: 1,4g fehérje: 10,2g szénhidrát: 42,7g só: 0,4g	Citromos tea⁽¹²⁾, Sárgarépa hasáb, Sajtos pogácsa^(1,7) energia: 294kcal zsír: 10,1g tel.zsír: 0g fehérje: 11,4g szénhidrát: 35,5g só: 0,6g	Tejescsok⁽⁷⁾, Molnárka^(1,3,7) energia: 177kcal zsír: 4,3g tel.zsír: 1,2g fehérje: 7,4g szénhidrát: 26,8g só: 0,2g	Gyümölcs tea, Csirkemell sonka⁽⁶⁾, Margarin, TK graham kenyér⁽¹⁾, Jégcsapretek energia: 202kcal zsír: 9,3g tel.zsír: 0,3g fehérje: 8,5g szénhidrát: 35,4g só: 0,6g
		Jókai bableves baromfi virslivel^(1,7,9), Metélt tészta⁽¹⁾, Mák szórat energia: 603kcal zsír: 20,7g tel.zsír: 4,6g fehérje: 23,2g szénhidrát: 83,8g só: 2g	Tojásleves^(1,3), Kertészlány csirkeragu⁽¹⁾, Párolt bulgur⁽¹⁾ energia: 445kcal zsír: 15,4g tel.zsír: 2,1g fehérje: 18,5g szénhidrát: 60,1g só: 1,8g	Zöldbaleves tejfölös^(1,7), Csigatészta⁽¹⁾, Pulykavagdalt^(1,3), Paradicsomos burgonyafőzelék^(1,9), Gyümölcs energia: 582kcal zsír: 20,3g tel.zsír: 3,3g fehérje: 22,2g szénhidrát: 74,7g só: 1,9g	Bécsi krémleves^(7,9), Párolt rizs, Rántott halrudak^(1,4), Tartármártás^(3,7,10), Snidling szórat energia: 614kcal zsír: 22,5g tel.zsír: 4,4g fehérje: 23,7g szénhidrát: 77,1g só: 2,5g
Uzsonna		Libatepertőkrém, Félbarna kenyér⁽¹⁾, Lilahagyma energia: 303kcal zsír: 17,1g tel.zsír: 6,1g fehérje: 7,6g szénhidrát: 27,8g só: 0,2g	Zala felvágott, Margarin, TK kenyér⁽¹⁾ energia: 177kcal zsír: 12,1g tel.zsír: 0g fehérje: 7,7g szénhidrát: 23,8g só: 0,2g	Sajtkrém⁽⁷⁾, Margarin, TK kenyér⁽¹⁾ energia: 185kcal zsír: 13,7g tel.zsír: 0g fehérje: 10,5g szénhidrát: 24,3g só: 0,4g	Méz, Vaj⁽⁷⁾, Reform zsemle⁽¹⁾ energia: 247kcal zsír: 8,8g tel.zsír: 0,4g fehérje: 5,3g szénhidrát: 36,7g só: 0,2g

1. Glutént tartalmazó gabona
 6. Szójabab és abból készült termékek
 11. Szezámag 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. Csillagfürt

5. Földimogyoró és abból készült termékek
 10. Mustár és abból készült termékek