

Étlap

2023-05-08 - 2023-05-14

Menü	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Gyümölcsstea, Magyaros vajkrém ⁽⁷⁾ , Félbarna kenyér ⁽¹⁾ energia: 208kcal zsír: 5,2g tel.zsír-sav: 0g fehérje: 6g szénhidrát: 34,2g só: 0,4g	Kakaó ⁽⁷⁾ , Margarin, Kalács ^(1,3,7) energia: 271kcal zsír: 14,7g tel.zsír-sav: 1,3g fehérje: 10,1g szénhidrát: 38,3g só: 0,2g	Gyümölcsstea, Zöldfűszeres túrókrém ⁽⁷⁾ , TK kenyér ⁽¹⁾ energia: 174kcal zsír: 2g tel.zsír-sav: 0,2g fehérje: 7,6g szénhidrát: 31,2g só: 0,2g	Citromos tea ⁽¹²⁾ , Joghurtos tonhalkrém ^(4,6,7,10,12) , Félbarna kenyér ⁽¹⁾ energia: 218kcal zsír: 2,2g tel.zsír-sav: 1g fehérje: 9,5g szénhidrát: 39,6g só: 0,5g	Gyümölcsstea, Tojáskrém ^(3,10) , TK graham kenyér ⁽¹⁾ energia: 214kcal zsír: 4,9g tel.zsír-sav: 1,2g fehérje: 7,5g szénhidrát: 34,4g só: 0,7g
	Tárkonyos csirkeraguleves ^(1,7,9,12) , Szilvás gombóc ⁽¹⁾ , Porcukor szórat energia: 608kcal zsír: 14,8g tel.zsír-sav: 2,9g fehérje: 18,4g szénhidrát: 97,1g só: 2,1g	Meggyleves ^(1,7,12) , Majorannás sertéstokány ^(1,9) , Petrezselymes burgonya energia: 573kcal zsír: 25,4g tel.zsír-sav: 6,5g fehérje: 15,6g szénhidrát: 68,4g só: 1,4g	Tyúkerőleves ⁽⁹⁾ , Csigatészta ⁽¹⁾ , Barbecue csirke alsócomb 1 db ^(9,10) , Mexikói bulgur ⁽¹⁾ , Gyümölcs energia: 540kcal zsír: 23,9g tel.zsír-sav: 2,9g fehérje: 23,3g szénhidrát: 59,4g só: 2,3g	Hamis gulyásleves ^(1,3,9) , Sült virsli, Tökfőzelék ^(1,7) , TK kenyér ⁽¹⁾ energia: 457kcal zsír: 19,9g tel.zsír-sav: 4,9g fehérje: 15,6g szénhidrát: 53g só: 2,5g	Tejfölös karalábéleves ^(1,7,9) , Bácskai rizseshús csirkehúsból, Céklasaláta (é.sz.) energia: 456kcal zsír: 15,7g tel.zsír-sav: 2,9g fehérje: 18g szénhidrát: 60,2g só: 1,7g
Uzsonna	Szelet sajt ⁽⁷⁾ , Uborka, Margarin, TK korpás kenyér ⁽¹⁾ energia: 221kcal zsír: 13,7g tel.zsír-sav: 3,4g fehérje: 10,8g szénhidrát: 27,9g só: 0,6g	Kenőmájás, Teljes kiőrlésű zsemle ⁽¹⁾ , Jégcsapretek energia: 192kcal zsír: 6,2g tel.zsír-sav: 2,5g fehérje: 8,5g szénhidrát: 25g só: 0,8g	Pizzás csiga ^(1,6) energia: 154kcal zsír: 6g tel.zsír-sav: 0g fehérje: 1,5g szénhidrát: 22,5g só: 0,3g	Kockasajt ⁽⁷⁾ , Sárgarépa hasáb, Kifli ⁽¹⁾ energia: 189kcal zsír: 3,7g tel.zsír-sav: 0,1g fehérje: 7g szénhidrát: 32g só: 0,8g	Gépsonka, Margarin, Reform zsemle ⁽¹⁾ energia: 169kcal zsír: 9,9g tel.zsír-sav: 0,4g fehérje: 9,6g szénhidrát: 24,7g só: 0,4g

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. Csillagfűrt

5. Földimogyoró és abból készült termékek

10. Mustár és abból készült termékek