

Étlap

2023-05-15 - 2023-05-21

Menü	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Tejeskávé ⁽⁷⁾ , Margarin, Méz, Félbarna kenyér ⁽¹⁾ energia: 296kcal tel.zsír: 1,2g szénhidrát: 53,4g zsír: 10,7g fehérje: 10,4g só: 0,4g	Citromos tea ⁽¹²⁾ , Házi körözött ⁽⁷⁾ , Félbarna kenyér ⁽¹⁾ energia: 208kcal tel.zsír: 0,1g szénhidrát: 40,2g zsír: 1,8g fehérje: 7,6g só: 0,8g	Kakaó ⁽⁷⁾ , Margarin, Kifli ⁽¹⁾ energia: 250kcal tel.zsír: 1,4g szénhidrát: 42,7g zsír: 10,6g fehérje: 10,2g só: 0,4g	Gyümölcsstea, Zala felvágott, Margarin, TK kenyér ⁽¹⁾ , Jégcsapretek energia: 209kcal tel.zsír: 0g szénhidrát: 31,3g zsír: 12,2g fehérje: 8,2g só: 0,2g	Citromos tea ⁽¹²⁾ , Padlizsánkrém ^(3,10) , TK korpás kenyér ⁽¹⁾ energia: 210kcal tel.zsír: 0,2g szénhidrát: 41,7g zsír: 2,2g fehérje: 5,4g só: 0,6g
	Zabgaluska leves ^(1,3,9) , Chilis bab, Párolt bulgur ⁽¹⁾ energia: 471kcal tel.zsír: 1,8g szénhidrát: 65,6g zsír: 13,8g fehérje: 23,2g só: 1,7g	Tárkonyos zöldségleves ^(1,7,9,12) , Rakott karfiol sertéshússal ⁽⁷⁾ energia: 460kcal tel.zsír: 3,2g szénhidrát: 40,5g zsír: 24,9g fehérje: 16,5g só: 1,3g	Zöldborsóleves ^(1,9) , Csillag levesbetét ⁽¹⁾ , Pincepörkölt, Gyümölcs energia: 528kcal tel.zsír: 5,6g szénhidrát: 58,7g zsír: 23,7g fehérje: 17,6g só: 1,3g	Paradicsomleves ^(1,3,9) , Rántott csirkemell ^(1,3) , Párolt rizs, Káposztasaláta energia: 583kcal tel.zsír: 1,5g szénhidrát: 94,2g zsír: 12g fehérje: 23,2g só: 1,9g	Tejfölös gombaleves ^(1,7,9) , Kiskocka levesbetét ⁽¹⁾ , Alföldi sertéstokány ^(1,9) , Tarhonya ⁽¹⁾ energia: 585kcal tel.zsír: 6,8g szénhidrát: 57g zsír: 30,7g fehérje: 18,9g só: 2,3g
Uzsonna	Jégcsapretek, Snidlinges vajkrém ⁽⁷⁾ , Reform zsemle ⁽¹⁾ energia: 207kcal tel.zsír: 4,8g szénhidrát: 26,4g zsír: 8,6g fehérje: 6,1g só: 0,4g	Uborka, Teljes kiőrlésű zsemle ⁽¹⁾ , Házi húskrém ⁽¹⁰⁾ energia: 170kcal tel.zsír: 0,6g szénhidrát: 25,4g zsír: 3,1g fehérje: 9,8g só: 1g	Sajtkrém ⁽⁷⁾ , TK graham kenyér ⁽¹⁾ , Lilahagyma energia: 194kcal tel.zsír: 0g szénhidrát: 29,3g zsír: 5,7g fehérje: 10,9g só: 0,4g	Csicseriborsókrém ^(10,11) , Kifli ⁽¹⁾ energia: 188kcal tel.zsír: 0,9g szénhidrát: 30,8g zsír: 4,1g fehérje: 6g só: 0,7g	Fahéjas csiga ⁽¹⁾ energia: 247kcal tel.zsír: 0g szénhidrát: 30g zsír: 12g fehérje: 3g só: 0g

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