

Étlap

2023-05-29 - 2023-06-04

Menü	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai		Gyümölcsstea, Margarin, Stangli ⁽¹⁾ energia: 181kcal zsír: 8,3g tel.zsír: 0,1g fehérje: 5,3g szénhidrát: 35,7g só: 0,3g	Citromos tea ⁽¹²⁾ , Zöldfűszeres túrókrém ⁽⁷⁾ , TK graham kenyér ⁽¹⁾ energia: 212kcal zsír: 1,8g tel.zsír: 0,1g fehérje: 7,7g szénhidrát: 40,9g só: 0,2g	Kakaó ⁽⁷⁾ , Margarin, Molnárika ^(1,3,7) energia: 189kcal zsír: 12,3g tel.zsír: 1,3g fehérje: 7,7g szénhidrát: 26,1g só: 0,2g	Gyümölcsstea, Magyaros vajkrém ⁽⁷⁾ , Félbarna kenyér ⁽¹⁾ energia: 208kcal zsír: 5,2g tel.zsír: 0g fehérje: 6g szénhidrát: 34,2g só: 0,4g
		Legényfogó leves ^(1,7,12) , Csillag levesbetét ⁽¹⁾ , Metélt tészta ⁽¹⁾ , Dejó-porcukor szórát energia: 587kcal zsír: 17,3g tel.zsír: 2,2g fehérje: 22,2g szénhidrát: 83g só: 1,4g	Zellerkrémleves ^(1,7,9) , Pirított napraforgómag, Sertéspörkölt ⁽¹⁾ , Petrezselymes burgonya, Kovászos uborka (é.sz.) ⁽¹⁾ energia: 533kcal zsír: 26,9g tel.zsír: 6g fehérje: 17,6g szénhidrát: 53,3g só: 2,7g	Tojásleves ^(1,3) , Pulykavagdalt ^(1,3) , Zöldbabfőzelék ^(1,7) , Gyümölcs energia: 436kcal zsír: 19,1g tel.zsír: 3,4g fehérje: 20,8g szénhidrát: 43,4g só: 1,9g	Karfiolleves ^(1,7,9) , Szerb rizseshús, Csillag levesbetét ⁽¹⁾ , Káposztasaláta energia: 579kcal zsír: 23,6g tel.zsír: 6,4g fehérje: 18,1g szénhidrát: 71,9g só: 1,5g
Uzsonna		Uborka, Gépsonka, Margarin, TK korpás kenyér ⁽¹⁾ energia: 179kcal zsír: 9,7g tel.zsír: 0,4g fehérje: 9,6g szénhidrát: 27,6g só: 0,4g	Kenőmájas, Reform zsemle ⁽¹⁾ , Jégcsapretek energia: 192kcal zsír: 6,2g tel.zsír: 2,5g fehérje: 8,5g szénhidrát: 25g só: 0,8g	Sajtkrém ⁽⁷⁾ , Sárgarépa hasáb, Zsemle ⁽¹⁾ energia: 201kcal zsír: 5,6g tel.zsír: 0g fehérje: 10,7g szénhidrát: 31,6g só: 0,5g	Sajtos pogácsa ^(1,7) energia: 230kcal zsír: 10g tel.zsír: 0g fehérje: 11g szénhidrát: 20g só: 0,5g

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