

## Étlap

2023-06-05 - 2023-06-11

Menü	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Gyümölcsstea, Margarin, Négymagos kifli <sup>(1,5,8,11)</sup> energia: 158kcal tel.zsír: 0,1g szénhidrát: 31g zsír: 8,2g fehérje: 4,5g só: 0,2g	Tejeskávé <sup>(7)</sup> , Briós <sup>(1,7)</sup> energia: 275kcal tel.zsír: 2,1g szénhidrát: 41,9g zsír: 7,5g fehérje: 9,3g só: 0,8g	Citromos tea <sup>(12)</sup> , Joghurtos tonhalkrém <sup>(4,6,7,10,12)</sup> , TK korpás kenyér <sup>(1)</sup> energia: 222kcal tel.zsír: 1g szénhidrát: 40,4g zsír: 2,2g fehérje: 9,7g só: 0,5g	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	Citromos tea <sup>(12)</sup> , Tojáskrém <sup>(3,10)</sup> , Félbarna kenyér <sup>(1)</sup> energia: 233kcal tel.zsír: 1,2g szénhidrát: 39,7g zsír: 4,8g fehérje: 7,1g só: 0,7g
	Húsgaluska leves <sup>(1,3,9)</sup> , Tejbedara <sup>(1,7)</sup> , Fahéjas porcukor szórat energia: 443kcal tel.zsír: 2,5g szénhidrát: 77,4g zsír: 6,9g fehérje: 16,7g só: 1g	Paradicsomleves <sup>(1,3,9)</sup> , Rakott kel sertésből, bulgurral <sup>(1,7)</sup> energia: 531kcal tel.zsír: 2,4g szénhidrát: 60,2g zsír: 23,2g fehérje: 19,9g só: 1,1g	Zöldborsóleves <sup>(1,9)</sup> , Csigatészta <sup>(1)</sup> , Sült virsli, Burgonyafőzelék <sup>(1,7)</sup> , Gyümölcs energia: 493kcal tel.zsír: 5,1g szénhidrát: 55,4g zsír: 22,4g fehérje: 15,5g só: 2,3g	Vöröslencseleves <sup>(1)</sup> , Penne tészta <sup>(1)</sup> , Parajos tejszínes szósz csirkehússal <sup>(1,7)</sup> energia: 567kcal tel.zsír: 1,7g szénhidrát: 77,7g zsír: 15,6g fehérje: 29g só: 1,8g	Tárkonyos zöldségleves <sup>(1,7,9,12)</sup> , Sült csirkecomb (alsó) <sup>(9)</sup> , Zöldfűszeres rizs, Uborka saláta energia: 527kcal tel.zsír: 2,7g szénhidrát: 59,7g zsír: 22,2g fehérje: 21,6g só: 2,4g
Uzsonna	Jégcsapretek, TK kenyér <sup>(1)</sup> , Szelet sajt <sup>(7)</sup> , Margarin energia: 207kcal tel.zsír: 3,4g szénhidrát: 24,5g zsír: 13,9g fehérje: 10,4g só: 0,6g	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	Méz, Margarin, Zsemle <sup>(1)</sup> energia: 200kcal tel.zsír: 0g szénhidrát: 40,9g zsír: 8,2g fehérje: 5,1g só: 0,2g	Vajkrém <sup>(7)</sup> , Sárgarépa hasáb, Reform zsemle <sup>(1)</sup> energia: 214kcal tel.zsír: 3,9g szénhidrát: 27,3g zsír: 8,8g fehérje: 6,1g só: 0,5g	Korpvit keksz <sup>(1)</sup> , Gyümölcs energia: 141kcal tel.zsír: 8,8g szénhidrát: 23,5g zsír: 3g fehérje: 2,9g só: 0,5g

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