

## Étlap

2023-06-12 - 2023-06-18

Menü	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Gyümölcsstea, Pizzás csiga <sup>(1,6)</sup> energia: 184kcal zsír: 6,1g tel.zsír: 0g fehérje: 1,8g szénhidrát: 29,5g só: 0,3g	Gyümölcsstea, Lekvár, Margarin, Félbarna kenyér <sup>(1)</sup> energia: 227kcal zsír: 8,5g tel.zsír: 0g fehérje: 5,5g szénhidrát: 46,3g só: 0,2g	Kakaó <sup>(7)</sup> , Sajttal szórt stangli <sup>(1,7)</sup> energia: 247kcal zsír: 4,8g tel.zsír: 2,5g fehérje: 11,2g szénhidrát: 39g só: 0,9g	Citromos tea <sup>(12)</sup> , Hummusz <sup>(11)</sup> , Félbarna kenyér <sup>(1)</sup> energia: 182kcal zsír: 0,5g tel.zsír: 0g fehérje: 4,9g szénhidrát: 39,2g só: 0,2g	Gyümölcsstea, Libazsír, TK kenyér <sup>(1)</sup> , Lilahagyma energia: 246kcal zsír: 10,6g tel.zsír: 3g fehérje: 5,2g szénhidrát: 32,1g só: 0,2g
	Palócleves <sup>(1,7)</sup> , Metélt tészta <sup>(1)</sup> , Mák szórat energia: 594kcal zsír: 19,9g tel.zsír: 3g fehérje: 20,2g szénhidrát: 84,1g só: 1,3g	Magyaros burgonyaleves <sup>(1,9)</sup> , Fokhagymás sertésapró, Zöldborsó főzelék <sup>(1,7)</sup> , Gyümölcs energia: 557kcal zsír: 25,3g tel.zsír: 6,4g fehérje: 21,8g szénhidrát: 59,2g só: 1,9g	Zöldséges tarhonyaleves <sup>(1,9)</sup> , Sült csirkemell <sup>(9)</sup> , Meggy mártás <sup>(7,12)</sup> , Burgonya energia: 452kcal zsír: 12,6g tel.zsír: 2,5g fehérje: 21g szénhidrát: 61,4g só: 2,4g	Brokkolikrémleves <sup>(1,7)</sup> , Pirított napraforgómag, Mézes-mustáros csirkeragu <sup>(1,10)</sup> , Párolt bulgur <sup>(1)</sup> energia: 469kcal zsír: 18,3g tel.zsír: 3g fehérje: 23,4g szénhidrát: 55g só: 2,7g	Tejfölös karalábéleves <sup>(1,7,9)</sup> , Spagetti tészta <sup>(1)</sup> , Bolognai szósz, Sajtszórat <sup>(7)</sup> energia: 546kcal zsír: 25,4g tel.zsír: 3,6g fehérje: 21,1g szénhidrát: 56g só: 2,2g
Uzsonna	Uborka, Kenőmájás, TK korpás kenyér <sup>(1)</sup> energia: 199kcal zsír: 5,9g tel.zsír: 2,5g fehérje: 8,3g szénhidrát: 27,4g só: 0,8g	Kockasajt <sup>(7)</sup> , Teljes kiőrlésű kifli <sup>(1)</sup> energia: 167kcal zsír: 4g tel.zsír: 0g fehérje: 7,2g szénhidrát: 25,5g só: 0,7g	Jégcsapretek, Margarin, Gépsonka, TK graham kenyér <sup>(1)</sup> energia: 180kcal zsír: 9,7g tel.zsír: 0,4g fehérje: 9,6g szénhidrát: 27,8g só: 0,4g	Sajtkrém <sup>(7)</sup> , Reform zsemle <sup>(1)</sup> , Sárgarépa hasáb energia: 190kcal zsír: 6,1g tel.zsír: 0g fehérje: 11,2g szénhidrát: 27,5g só: 0,5g	Lekváros bukta <sup>(1,3,7)</sup> energia: 313kcal zsír: 3,1g tel.zsír: 0g fehérje: 3,6g szénhidrát: 28,3g 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