

## Étlap

2023-09-04 - 2023-09-10

Menü	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Gyümölcsstea, Sajtos pogácsa <sup>(1,7)</sup> energia: 259kcal zsír: 10,1g tel.zsír: 0g fehérje: 11,3g szénhidrát: 27g só: 0,5g	Citromos tea <sup>(12)</sup> , Tojáskrém <sup>(3,10)</sup> , TK graham kenyér <sup>(1)</sup> energia: 237kcal zsír: 4,8g tel.zsír: 1,2g fehérje: 7,2g szénhidrát: 40,5g só: 0,7g	Gyümölcsstea, Házi körözött <sup>(7)</sup> , Félbarna kenyér <sup>(1)</sup> energia: 185kcal zsír: 1,8g tel.zsír: 0,1g fehérje: 7,8g szénhidrát: 34,1g só: 0,8g	Citromos tea <sup>(12)</sup> , Sajtkrém <sup>(7)</sup> , TK kenyér <sup>(1)</sup> energia: 223kcal zsír: 5,9g tel.zsír: 0g fehérje: 10,2g szénhidrát: 37,1g só: 0,4g	Tejeskávé <sup>(7)</sup> , Margarin, Kifli <sup>(1)</sup> energia: 253kcal zsír: 10,5g tel.zsír: 1,3g fehérje: 10,2g szénhidrát: 43,6g só: 0,4g
	Csirkehúsleves <sup>(9)</sup> , Csigatészta <sup>(1)</sup> , Tejbedara <sup>(1,7)</sup> , Fahéjas porcukor szórat energia: 452kcal zsír: 12,6g tel.zsír: 2,8g fehérje: 17,2g szénhidrát: 65,1g só: 1,3g	Nyírségi galuskaleves <sup>(1,3,7,9)</sup> , Pulykavagdalt <sup>(1,3)</sup> , Parajfőzelék <sup>(1,7)</sup> , Burgonya fél adag, Gyümölcs energia: 563kcal zsír: 21,2g tel.zsír: 3,1g fehérje: 25g szénhidrát: 65,3g só: 2,2g	Brokkolikrémleves <sup>(1,7)</sup> , Pírtott napraforgómag, Pincepörkölt pulykahússal, Káposztasaláta, TK kenyér <sup>(1)</sup> energia: 544kcal zsír: 18,2g tel.zsír: 2,9g fehérje: 23,2g szénhidrát: 70,5g só: 2,4g	Csontleves, Cérnametélt levesbetét <sup>(1)</sup> , Főtt tojás <sup>(3)</sup> , Lencsefőzelék <sup>(1,7,10)</sup> , Félbarna kenyér <sup>(1)</sup> energia: 442kcal zsír: 14,2g tel.zsír: 3,2g fehérje: 23,1g szénhidrát: 54,2g só: 2,1g	Karfiolleves <sup>(1,7,9)</sup> , Párolt rizs, Rántott halrudak <sup>(1,4)</sup> , Tartármártás <sup>(3,7,10)</sup> energia: 640kcal zsír: 25,2g tel.zsír: 5,1g fehérje: 22,5g szénhidrát: 80,2g só: 2,3g
Uzsonna	Lilahagyma, TK kenyér <sup>(1)</sup> , Libazsír energia: 216kcal zsír: 10,5g tel.zsír: 3g fehérje: 4,9g szénhidrát: 25,1g só: 0,2g	Csokoládés puding <sup>(7)</sup> energia: 220kcal zsír: 8g tel.zsír: 0g fehérje: 6g szénhidrát: 30g só: 0,2g	Magyaros vajkrém <sup>(7)</sup> , Reform zsemle <sup>(1)</sup> energia: 175kcal zsír: 5,4g tel.zsír: 0g fehérje: 6g szénhidrát: 25,5g só: 0,4g	Zala felvágott, Margarin, Zsemle <sup>(1)</sup> , Paprika energia: 200kcal zsír: 11,9g tel.zsír: 0g fehérje: 8,1g szénhidrát: 29,5g só: 0,2g	Uborka, Margarin, Szelet sajt <sup>(7)</sup> , Zsemle <sup>(1)</sup> energia: 224kcal zsír: 13,6g tel.zsír: 3,4g fehérje: 10,4g szénhidrát: 29,4g só: 0,6g

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