

Étlap

2023-09-11 - 2023-09-17

Menü	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Gyümölcsstea, Pizzás csiga ^(1,6) energia: 184kcal zsír: 6,1g tel.zsír: 0g fehérje: 1,8g szénhidrát: 29,5g só: 0,3g	Citromos tea ⁽¹²⁾ , Méz, Margarin, TK kenyér ⁽¹⁾ energia: 235kcal zsír: 8,5g tel.zsír: 0g fehérje: 5g szénhidrát: 48,9g só: 0,2g	Gyümölcsstea, Gépsonka, Margarin, TK korpás kenyér ⁽¹⁾ energia: 207kcal zsír: 9,7g tel.zsír: 0,4g fehérje: 9,7g szénhidrát: 34,3g só: 0,4g	Csokis gabonapehely ⁽¹⁾ , Tej ⁽⁷⁾ energia: 168kcal zsír: 2,3g tel.zsír: 2,3g fehérje: 6,9g szénhidrát: 28,7g só: 0,6g	Citromos tea ⁽¹²⁾ , Joghurtos tonhalkrém ^(4,6,7,10,12) , TK graham kenyér ⁽¹⁾ energia: 222kcal zsír: 2,2g tel.zsír: 1g fehérje: 9,7g szénhidrát: 40,4g só: 0,5g
	Tárkonyos csirkeraguleves ^(1,7,9,12) , Kagylótészta ⁽¹⁾ , Grízes tészta ⁽¹⁾ , Lekvár öntet, Porcukor szórát energia: 593kcal zsír: 14,6g tel.zsír: 2,5g fehérje: 17,7g szénhidrát: 95,9g só: 1,3g	Meggyleves ^(1,7,12) , Majorannás pulykatokány ^(1,9) , Párolt rizs energia: 525kcal zsír: 15,1g tel.zsír: 2,9g fehérje: 17,4g szénhidrát: 78,7g só: 1,4g	Daragaluska leves ^(1,3,9) , Csirke nuggets rántva ⁽¹⁾ , Zöldborsó főzelék ^(1,7) , Gyümölcs energia: 511kcal zsír: 16,3g tel.zsír: 0,7g fehérje: 19,4g szénhidrát: 70,3g só: 1,2g	Karfiolleves ^(1,7,9) , Csillag levesbetét ⁽¹⁾ , Sertéspörkölt ⁽¹⁾ , Petrezselymes burgonya, Savanyúság (é.sz.) energia: 514kcal zsír: 23,7g tel.zsír: 6,4g fehérje: 17g szénhidrát: 55,6g só: 2,6g	Tyúkerőleves, Cérnametölt levesbetét ⁽¹⁾ , Sült virsli, Kelkáposztafőzelék ⁽¹⁾ , Félbarna kenyér ⁽¹⁾ energia: 494kcal zsír: 26,1g tel.zsír: 3,5g fehérje: 29,9g szénhidrát: 38,3g só: 2,5g
Uzsonna	Kenőmájás, Teljes kiőrlésű zsemle ⁽¹⁾ , Paprika energia: 194kcal zsír: 6,2g tel.zsír: 2,5g fehérje: 8,5g szénhidrát: 25,2g só: 0,8g	Natúr joghurt ⁽⁷⁾ , Kifli ⁽¹⁾ energia: 217kcal zsír: 4,9g tel.zsír: 2,8g fehérje: 9,5g szénhidrát: 32,7g só: 0,4g	Pogácsa ^(1,7) energia: 230kcal zsír: 11g tel.zsír: 0g fehérje: 11g szénhidrát: 20g só: 0,5g	Csirkemell sonka ⁽⁶⁾ , Margarin, TK kenyér ⁽¹⁾ , Uborka energia: 157kcal zsír: 9,3g tel.zsír: 0,3g fehérje: 7,8g szénhidrát: 24,7g só: 0,6g	Kockasajt ⁽⁷⁾ , Kifli ⁽¹⁾ , Sárgarépa hasáb energia: 189kcal zsír: 3,7g tel.zsír: 0,1g fehérje: 7g szénhidrát: 32g só: 0,8g

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