

Étlap

2023-09-18 - 2023-09-24

Menü	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Gyümölcsstea, Vaj ⁽⁷⁾ , Kifli ⁽¹⁾ energia: 238kcal tel.zsír: 0,5g szénhidrát: 35,6g zsír: 8,4g fehérje: 5g só: 0,2g	Citromos tea ⁽¹²⁾ , Padlizsánkrém ^(3,10) , TK kenyér ⁽¹⁾ energia: 195kcal tel.zsír: 0,3g szénhidrát: 38,1g zsír: 2,3g fehérje: 4,9g só: 0,6g	Kakaó ⁽⁷⁾ , Margarin, Kalács ^(1,3,7) energia: 271kcal tel.zsír: 1,3g szénhidrát: 38,3g zsír: 14,7g fehérje: 10,1g só: 0,2g	Citromos tea ⁽¹²⁾ , Házi körözött ⁽⁷⁾ , Félbarna kenyér ⁽¹⁾ energia: 208kcal tel.zsír: 0,1g szénhidrát: 40,2g zsír: 1,8g fehérje: 7,6g só: 0,8g	Gyümölcsstea, Tojáskrém ^(3,10) , TK graham kenyér ⁽¹⁾ energia: 214kcal tel.zsír: 1,2g szénhidrát: 34,4g zsír: 4,9g fehérje: 7,5g só: 0,7g
	Babgulyás sertés lapockából ^(1,9) , Almás- fahéjas gombóc ⁽¹⁾ , Félbarna kenyér ⁽¹⁾ , Porcukor szórat energia: 619kcal tel.zsír: 4,6g szénhidrát: 80,6g zsír: 21,2g fehérje: 24,7g só: 2,1g	Paradicsomleves ^(1,3,9) , Füstölt sajtban sült csirkemell ^(1,7) , Riz- bizi energia: 526kcal tel.zsír: 3,2g szénhidrát: 74,2g zsír: 14,6g fehérje: 23,2g só: 1,2g	Tojásleves ^(1,3) , Rakott kel pulykából, bulgurral ^(1,7) , Gyümölcs energia: 461kcal tel.zsír: 3,4g szénhidrát: 53,8g zsír: 18,1g fehérje: 21g só: 1,3g	Zöldborsóleves ^(1,9) , Karika levesbetét ⁽¹⁾ , Édes-savanyú csirke ^(1,6,11) , Párolt rizs energia: 474kcal tel.zsír: 1,5g szénhidrát: 73,7g zsír: 10,3g fehérje: 20,2g só: 1,3g	Sárgarépakrémleves ^(1,7,12) , Tarhonyáshús sertéshúsból ⁽¹⁾ , Céklasaláta (é.sz.), Snidling szórat energia: 622kcal tel.zsír: 5,8g szénhidrát: 70,8g zsír: 27g fehérje: 21,4g só: 1,8g
Uzsonna	Paprika, Sajtkrém ⁽⁷⁾ , Teljes kiőrlésű zsemle ⁽¹⁾ energia: 183kcal tel.zsír: 0g szénhidrát: 25,8g zsír: 6,1g fehérje: 11,1g só: 0,4g	Zala felvágott, Margarin, TK korpás kenyér ⁽¹⁾ , Uborka energia: 194kcal tel.zsír: 0g szénhidrát: 27,7g zsír: 12g fehérje: 8,4g só: 0,2g	Pogácsa ^(1,7) energia: 230kcal tel.zsír: 0g szénhidrát: 20g zsír: 11g fehérje: 11g só: 0,5g	Szelet sajt ⁽⁷⁾ , Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle ⁽¹⁾ energia: 211kcal tel.zsír: 3,4g szénhidrát: 25g zsír: 14g fehérje: 10,8g só: 0,6g	Zabpelyhes barackos joghurt ^(1,7) energia: 172kcal tel.zsír: 2,2g szénhidrát: 23,9g zsír: 5,1g fehérje: 7g só: 0,1g

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