

Étlap

2023-09-25 - 2023-10-01

Menü	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Citromos tea ⁽¹²⁾ , Margarin, Molnárka ^(1,3,7) energia: 143kcal zsír: 9,9g tel.zsír: 0g fehérje: 2,5g szénhidrát: 25,2g só: 0g	Kakaó ⁽⁷⁾ , Lekvár, Margarin, TK korpás kenyér ⁽¹⁾ energia: 300kcal zsír: 10,8g tel.zsír: 1,3g fehérje: 10,6g szénhidrát: 54,1g só: 0,4g	Gyümölcsstea, Szelet sajt ⁽⁷⁾ , Margarin, TK kenyér ⁽¹⁾ energia: 234kcal zsír: 13,9g tel.zsír: 3,4g fehérje: 10,4g szénhidrát: 31g só: 0,6g	Citromos tea ⁽¹²⁾ , Joghurtos tonhalkrém ^(4,6,7,10,12) , Félbarna kenyér ⁽¹⁾ , Paprika energia: 223kcal zsír: 2,3g tel.zsír: 1g fehérje: 9,8g szénhidrát: 40,3g só: 0,5g	Gyümölcsstea, Csirkemell sonka ⁽⁶⁾ , Margarin, TK graham kenyér ⁽¹⁾ energia: 199kcal zsír: 9,3g tel.zsír: 0,3g fehérje: 8,3g szénhidrát: 34,9g só: 0,6g
	Húsgaluska leves ^(1,3,9) , Tejberizs ⁽⁷⁾ , Kakaó szórat energia: 490kcal zsír: 7,3g tel.zsír: 2,8g fehérje: 17,6g szénhidrát: 87,5g só: 1,5g	Magyaros zöldbableves ^(1,9) , Csigatészta ⁽¹⁾ , Zabkorpás halfasírt ^(1,3,4) , Burgonyafőzelék ^(1,7) , Gyümölcs energia: 514kcal zsír: 18g tel.zsír: 3,4g fehérje: 22,6g szénhidrát: 63,3g só: 1,8g	Brokkolikrémleves ^(1,7) , Levesgyöngy ⁽¹⁾ , Barbecue csirke alsócomb 1 db ^(9,10) , Mexikói bulgur ⁽¹⁾ energia: 636kcal zsír: 33,7g tel.zsír: 4,2g fehérje: 26,2g szénhidrát: 59,2g só: 3,1g	Hamis gulyásleves ^(1,3,9) , Sült virslis, Paradicsomos káposztafőzelék ⁽¹⁾ , TK kenyér ⁽¹⁾ energia: 469kcal zsír: 17,7g tel.zsír: 3,6g fehérje: 14,7g szénhidrát: 61,9g só: 2,4g	Kertészleves ⁽⁹⁾ , Pulykapaprikás ^(1,7) , Tészta ⁽¹⁾ , Uborka saláta energia: 504kcal zsír: 19,1g tel.zsír: 3,5g fehérje: 14,1g szénhidrát: 60,8g só: 1,6g
Uzsonna	Snidlinges vajkrém ⁽⁷⁾ , Teljes kiőrlésű zsemle ⁽¹⁾ , Uborka energia: 207kcal zsír: 8,6g tel.zsír: 4,8g fehérje: 6,1g szénhidrát: 26,2g só: 0,4g	Szalámi csemege, Margarin, Reform zsemle ⁽¹⁾ energia: 193kcal zsír: 13,3g tel.zsír: 0g fehérje: 8,1g szénhidrát: 24,7g só: 0,6g	Kenőmájas, Reform zsemle ⁽¹⁾ , Jégcsapretek energia: 192kcal zsír: 6,2g tel.zsír: 2,5g fehérje: 8,5g szénhidrát: 25g só: 0,8g	Gyümölcs joghurt ⁽⁷⁾ , Kifli ⁽¹⁾ energia: 246kcal zsír: 3,4g tel.zsír: 0,1g fehérje: 9,9g szénhidrát: 43,9g só: 0,2g	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. 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