

## Étlap

2023-10-02 - 2023-10-08

Menü	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Gyümölcsstea, Céklás sajtkrém <sup>(7)</sup> , TK kenyér <sup>(1)</sup> energia: 196kcal tel.zsír: 0g tel.zsír: 0g szénhidrát: 31,1g zsír: 5,4g fehérje: 9,9g só: 0,4g	Citromos tea <sup>(12)</sup> , Méz, Margarin, TK graham kenyér <sup>(1)</sup> energia: 250kcal tel.zsír: 0g tel.zsír: 0g szénhidrát: 52,4g zsír: 8,4g fehérje: 5,4g só: 0,2g	Gyümölcsstea, Padlizsánkrém <sup>(3,10)</sup> , TK korpás kenyér <sup>(1)</sup> energia: 187kcal tel.zsír: 0,2g tel.zsír: 0,2g szénhidrát: 35,7g zsír: 2,3g fehérje: 5,7g só: 0,5g	Tejeskávé <sup>(7)</sup> , Margarin, Kifli <sup>(1)</sup> energia: 253kcal tel.zsír: 1,3g tel.zsír: 1,3g szénhidrát: 43,6g zsír: 10,5g fehérje: 10,2g só: 0,4g	Citromos tea <sup>(12)</sup> , Félbarna kenyér <sup>(1)</sup> , Házi húskrém <sup>(10)</sup> energia: 224kcal tel.zsír: 0,6g tel.zsír: 0,6g szénhidrát: 39,8g zsír: 2,9g fehérje: 9,2g só: 1g
	Gulyásleves csurgással <sup>(1,3,9)</sup> , Piskóta kocka <sup>(1,3,7)</sup> , Csokiöntet <sup>(1,7)</sup> energia: 591kcal tel.zsír: 5,2g tel.zsír: 5,2g szénhidrát: 71,1g zsír: 25,2g fehérje: 18,3g só: 0,8g	Zellerkrémleves <sup>(1,7,9)</sup> , Csikóstokány <sup>(1,7)</sup> , Rizi-bizi, Snidling szórat energia: 541kcal tel.zsír: 6,8g tel.zsír: 6,8g szénhidrát: 55,9g zsír: 26,2g fehérje: 18,2g só: 1,9g	Zöldséges lencseleves <sup>(9,10)</sup> , Mac and cheese <sup>(1,7)</sup> energia: 439kcal tel.zsír: 1,3g tel.zsír: 1,3g szénhidrát: 56,8g zsír: 12,8g fehérje: 13,8g só: 1,1g	Zabgaluska leves <sup>(1,3,9)</sup> , Félbarna kenyér <sup>(1)</sup> , Pulykavagdalt <sup>(1,3)</sup> , Tökfőzelék <sup>(1,7)</sup> , Gyümölcs energia: 572kcal tel.zsír: 3,2g tel.zsír: 3,2g szénhidrát: 78,9g zsír: 16,6g fehérje: 24,9g só: 2,2g	Magyaros karalábéleves <sup>(1,9)</sup> , Csillag levesbetét <sup>(1)</sup> , Sült csirkemell <sup>(9)</sup> , Almamártás <sup>(1,7,12)</sup> , Burgonya energia: 468kcal tel.zsír: 2,6g tel.zsír: 2,6g szénhidrát: 63,6g zsír: 13,6g fehérje: 21,2g só: 2,3g
Uzsonna	Paprika, Gépsonka, Margarin, Reform zsemle <sup>(1)</sup> energia: 174kcal tel.zsír: 0,4g tel.zsír: 0,4g szénhidrát: 25,5g zsír: 10g fehérje: 9,9g só: 0,4g	Kenőmájás, Félbarna kenyér <sup>(1)</sup> , Uborka energia: 195kcal tel.zsír: 2,5g tel.zsír: 2,5g szénhidrát: 26,5g zsír: 5,9g fehérje: 8,1g só: 0,8g	Dejós búrkifli <sup>(1,3,7)</sup> energia: 217kcal tel.zsír: 1g tel.zsír: 1g szénhidrát: 28g zsír: 9g fehérje: 4g só: 0,1g	Lilahagyma, Libazsír, Félbarna kenyér <sup>(1)</sup> energia: 227kcal tel.zsír: 3g tel.zsír: 3g szénhidrát: 27,8g zsír: 10,4g fehérje: 5,2g só: 0,2g	Uborka, Szelet sajt <sup>(7)</sup> , Margarin, Reform zsemle <sup>(1)</sup> energia: 214kcal tel.zsír: 3,4g tel.zsír: 3,4g szénhidrát: 25,4g zsír: 14g fehérje: 11g só: 0,6g

1. Glutént tartalmazó gabona

6. Szójabab és abból készült termékek

11. Szezámmag 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