

Étlap

2023-10-09 - 2023-10-15

| Menü | Hétfő | Kedd | Szerda | Csütörtök | Péntek |
|---------|---|--|--|---|--|
| Tízórai | Lekvár, Margarin, TK kenyér ⁽¹⁾ , Tej ⁽⁷⁾ energia: 259kcal tel.zsír: 1,3g szénhidrát: 44,5g zsír: 10,8g fehérje: 10,1g só: 0,4g | 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, Joghurtos tonhalkrém ^(4,6,7,10,12) , TK kenyér ⁽¹⁾ energia: 184kcal tel.zsír: 1g szénhidrát: 30,8g fehérje: 9,5g só: 0,5g | Kakaó ⁽⁷⁾ , Molnárika ^(1,3,7) energia: 174kcal tel.zsír: 1,3g szénhidrát: 25,9g zsír: 4,4g fehérje: 7,4g só: 0,2g | Citromos tea ⁽¹²⁾ , Tojáskrém ^(3,10) , TK graham kenyér ⁽¹⁾ energia: 237kcal tel.zsír: 1,2g szénhidrát: 40,5g zsír: 4,8g fehérje: 7,2g só: 0,7g |
| | Erdélyi húsleves csirkéből ^(1,7,9) , Kiskocka levesbetét ⁽¹⁾ , Burgonyás tészta ⁽¹⁾ , Kovászos uborka (é.sz.) ⁽¹⁾ energia: 485kcal tel.zsír: 2,3g szénhidrát: 68,1g zsír: 14,4g fehérje: 19,2g só: 2,1g | Fahéjas szilvaleves ^(1,7,12) , Paprikásan sült csirkecomb (alsó), Zöldfűszeres rizs, Vitamin saláta energia: 606kcal tel.zsír: 3,9g szénhidrát: 80,8g zsír: 21,3g fehérje: 22,7g só: 1,9g | Tyúkerőleves, Cérnemetélt levesbetét ⁽¹⁾ , Sült virsli, Zöldborsó főzelék ^(1,7) , Gyümölcs energia: 543kcal tel.zsír: 3,4g szénhidrát: 44,7g zsír: 29,7g fehérje: 23g só: 2,4g | Magyaros karfiolleves ^(1,9) , Temesvári pulykaragu ^(1,7) , Párolt bulgur ⁽¹⁾ energia: 456kcal tel.zsír: 2,1g szénhidrát: 68,5g zsír: 12,7g fehérje: 19,4g só: 1,8g | Nyírségi galuskaleves ^(1,3,7,9) , Pincepörkölt, Céklasaláta (é.sz.) energia: 531kcal tel.zsír: 5,8g szénhidrát: 55,1g zsír: 25,5g fehérje: 17,9g só: 1,7g |
| Uzsonna | Zala felvágott, Margarin, Reform zsemle ⁽¹⁾ , Jégcsapretek energia: 187kcal tel.zsír: 0g szénhidrát: 25,3g zsír: 12,3g fehérje: 8,6g só: 0,2g | Kakaós csiga ⁽¹⁾ energia: 247kcal tel.zsír: 0g szénhidrát: 29,5g zsír: 12g fehérje: 3,5g só: 0g | Kockasajt ⁽⁷⁾ , Kifli ⁽¹⁾ energia: 177kcal tel.zsír: 0,1g szénhidrát: 29,6g zsír: 3,6g fehérje: 6,6g só: 0,7g | Magyaros vajkrém ⁽⁷⁾ , Teljes kiőrlésű zsemle ⁽¹⁾ , Uborka energia: 177kcal tel.zsír: 0g szénhidrát: 25,8g zsír: 5,4g fehérje: 6,3g só: 0,4g | 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. 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