

## Étlap

2023-10-16 - 2023-10-22

Menü	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Citromos tea <sup>(12)</sup> , Pizzás csiga <sup>(1,6)</sup> energia: 207kcal zsír: 6g tel.zsír: 0g fehérje: 1,5g szénhidrát: 35,6g só: 0,3g	Gyümölcsstea, Libazsír, TK korpás kenyér <sup>(1)</sup> , Lilahagyma energia: 261kcal zsír: 10,5g tel.zsír: 3g fehérje: 5,6g szénhidrát: 35,7g só: 0,2g	Citromos tea <sup>(12)</sup> , TK graham kenyér <sup>(1)</sup> , Jégcsapretek, Szelet sajt <sup>(7)</sup> , Margarin energia: 275kcal zsír: 13,7g tel.zsír: 3,4g fehérje: 10,8g szénhidrát: 41,2g só: 0,6g	Tejeskávé <sup>(7)</sup> , Margarin, Teljes kiőrlésű kifli <sup>(1)</sup> energia: 243kcal zsír: 10,9g tel.zsír: 1,2g fehérje: 10,7g szénhidrát: 39,6g só: 0,4g	Gyümölcsstea, Zöldfűszeres túrókrém <sup>(7)</sup> , TK korpás kenyér <sup>(1)</sup> , Uborka energia: 191kcal zsír: 1,9g tel.zsír: 0,1g fehérje: 8,2g szénhidrát: 35,1g só: 0,2g
	Legényfogó leves <sup>(1,7,12)</sup> , Metélt tészta <sup>(1)</sup> , Dejóporcukor szórát energia: 570kcal zsír: 17,2g tel.zsír: 2,2g fehérje: 22,2g szénhidrát: 79,6g só: 1,4g	Kertészleves <sup>(9)</sup> , Kagylótészta <sup>(1)</sup> , Krémcsirke, Kukoricás csirkeragu <sup>(7,10)</sup> , Snidlinges bulgur <sup>(1)</sup> , Gyümölcs energia: 419kcal zsír: 12,7g tel.zsír: 2,6g fehérje: 21,5g szénhidrát: 57,5g só: 1,5g	Zöldbableves tejfölös BG <sup>(1,7)</sup> , Spagetti <sup>(1)</sup> , Bolognai szósz, Sajtszórát <sup>(7)</sup> energia: 562kcal zsír: 27,4g tel.zsír: 3,8g fehérje: 21,4g szénhidrát: 55g só: 2,1g	Májgaluskaleves <sup>(1,3,9)</sup> , Főtt tojás <sup>(3)</sup> , Parajfőzelék <sup>(1,7)</sup> , Főtt burgonya energia: 463kcal zsír: 16,7g tel.zsír: 3,7g fehérje: 21,3g szénhidrát: 55g só: 2,8g	Almaleves <sup>(1,7,12)</sup> , Párolt rizs, Rántott halrudak <sup>(1,4)</sup> , Tartármártás <sup>(3,7,10)</sup> energia: 662kcal zsír: 22,3g tel.zsír: 4,8g fehérje: 21,2g szénhidrát: 93,4g só: 1,9g
Uzsonna	Kenőmájás, TK kenyér <sup>(1)</sup> , Uborka energia: 184kcal zsír: 6g tel.zsír: 2,6g fehérje: 7,8g szénhidrát: 23,8g só: 0,8g	Méz, Margarin, Reform zsemle <sup>(1)</sup> energia: 190kcal zsír: 8,7g tel.zsír: 0g fehérje: 5,6g szénhidrát: 36,8g só: 0,2g	Gyümölcs joghurt <sup>(7)</sup> , Kifli <sup>(1)</sup> energia: 246kcal zsír: 3,4g tel.zsír: 0,1g fehérje: 9,9g szénhidrát: 43,9g só: 0,2g	Csirkemell sonka <sup>(6)</sup> , Margarin, Félbarna kenyér <sup>(1)</sup> , Sárgarépa hasáb energia: 177kcal zsír: 9,3g tel.zsír: 0,3g fehérje: 8,3g szénhidrát: 29,4g só: 0,7g	Fahéjas csiga <sup>(1)</sup> energia: 247kcal zsír: 12g tel.zsír: 0g fehérje: 3g szénhidrát: 30g só: 0g

1. Glutént tartalmazó gabona

6. Szójabab és abból készült termékek

11. Szezám és abból készült termékek

2. Rákkfélek 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