

## Étlap

2021-03-01 - 2021-03-05

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Gyümölcsstea, Sajtos croissant <sup>(1,3,7)</sup> energia: 369kcal zsír: 16,8g tel.zsír: 0g fehérje: 7,6g szénhidrát: 46,6g só: 1g	Citromos tea, TK graham kenyér <sup>(1)</sup> , Magyaros vajkrém <sup>(7)</sup> energia: 245kcal zsír: 5,2g tel.zsír: 0g fehérje: 6,9g szénhidrát: 42,4g só: 0,5g	Briós <sup>(1,7)</sup> , Tej <sup>(7)</sup> energia: 285kcal zsír: 10,8g tel.zsír: 5,3g fehérje: 9,9g szénhidrát: 36,6g só: 0,7g	Gyümölcsstea, TK kenyér <sup>(1)</sup> , Joghurtos tonhalkrém <sup>(4,7,10,12)</sup> energia: 216kcal zsír: 2,5g tel.zsír: 1g fehérje: 10,4g szénhidrát: 37,5g só: 0,6g	Margarin, Sajtos kifli <sup>(1,7)</sup> , Gyümölcsstea energia: 231kcal zsír: 12,2g tel.zsír: 0g fehérje: 8g szénhidrát: 36,2g só: 0,3g
Ebéd	Legényfogó leves <sup>(1,7,12)</sup> , Csigatészta <sup>(1)</sup> , Tejberisz <sup>(7)</sup> , Kakaó szórat energia: 607kcal zsír: 19,4g tel.zsír: 4,5g fehérje: 25,4g szénhidrát: 85,2g só: 2,3g	Zöldborsóleves <sup>(1,9)</sup> , Kagylótészta <sup>(1)</sup> , Csikóstokány pulykából <sup>(1,7)</sup> , Párolt bulgur <sup>(1)</sup> energia: 609kcal zsír: 20,8g tel.zsír: 2,9g fehérje: 27,3g szénhidrát: 79,6g só: 3,2g	Lebbencsleves <sup>(1,9)</sup> , Főtt tojás <sup>(3)</sup> , Parajfőzelék <sup>(1,7)</sup> , Alma, Félbarna kenyér <sup>(1)</sup> energia: 615kcal zsír: 20,2g tel.zsír: 4,3g fehérje: 19,6g szénhidrát: 85,8g só: 3,4g	Karfiolleves <sup>(1,7,9)</sup> , Kagylótészta <sup>(1)</sup> , Rakott burgonya <sup>(3,7)</sup> , Csemege uborka (é.sz.) energia: 612kcal zsír: 28,1g tel.zsír: 9,9g fehérje: 19,8g szénhidrát: 72,9g só: 4g	Vaníliás táska <sup>(1,3,7)</sup> , Bolognai lasagne (sertés, marha) <sup>(1,7,9,12)</sup> energia: 613kcal zsír: 21,6g tel.zsír: 3,8g fehérje: 27,7g szénhidrát: 72,8g só: 1,2g
Uzsonna	Pulykamell sonka <sup>(6)</sup> , Teljes kiőrlésű zsemle <sup>(1)</sup> , Margarin, Jégcsapretek energia: 167kcal zsír: 9,6g tel.zsír: 0,3g fehérje: 9,2g szénhidrát: 25,6g só: 0,7g	Lekvár, Vaj <sup>(7)</sup> , Zsemle <sup>(1)</sup> energia: 261kcal zsír: 8,3g tel.zsír: 0,4g fehérje: 4,8g szénhidrát: 41,5g só: 0,2g	Uborka, Teljes kiőrlésű zsemle <sup>(1)</sup> , Szelet sajt <sup>(7)</sup> , Vaj <sup>(7)</sup> energia: 271kcal zsír: 14,1g tel.zsír: 3,8g fehérje: 10,7g szénhidrát: 25,2g só: 0,6g	Kifli <sup>(1)</sup> , Gyümölcs joghurt <sup>(7)</sup> energia: 246kcal zsír: 3,3g tel.zsír: 0,1g fehérje: 9,9g szénhidrát: 43,9g só: 0,2g	Tojáskrém <sup>(3,10)</sup> , Teljes kiőrlésű zsemle <sup>(1)</sup> energia: 177kcal zsír: 5,1g tel.zsír: 1,2g fehérje: 7,4g szénhidrát: 24,9g só: 0,9g

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. Csillagfű

5. Földimogyoró és abból készült termékek

10. Mustár és abból készült termékek