

Étlap

2021-03-15 - 2021-03-19

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai		Citromos tea, Sajtos pogácsa ^(1,7) energia: 266kcal zsír: 10g tel.zsír: 0g fehérje: 11g szénhidrát: 29g só: 0,5g	Tej ⁽⁷⁾ , Rozsos kenyér ⁽¹⁾ , Vaj ⁽⁷⁾ , Méz energia: 373kcal zsír: 11,5g tel.zsír: 2g fehérje: 11,8g szénhidrát: 55g só: 0,5g	Gyümölcsstea, Margarin, Zala felvágott, TK kenyér ⁽¹⁾ energia: 243kcal zsír: 12,7g tel.zsír: 0g fehérje: 9,2g szénhidrát: 37,5g só: 0,3g	TK korpás kenyér ⁽¹⁾ , Citromos tea, Padlizsánkrém ^(3,10) energia: 219kcal zsír: 2,3g tel.zsír: 0,7g fehérje: 6,3g szénhidrát: 43g só: 0,7g
Ebéd		Palócleves ^(1,7) , Aranygaluska ^(1,3,7,8) , Vaníliásodó ⁽⁷⁾ energia: 745kcal zsír: 33,5g tel.zsír: 5,9g fehérje: 22,9g szénhidrát: 83,6g só: 1,2g	Paradicsomleves ^(1,3,9) , Csirkepörkölt ⁽¹⁾ , Petrezselymes burgonya, Savanyúság (é.sz.) energia: 607kcal zsír: 21,2g tel.zsír: 2,7g fehérje: 21,2g szénhidrát: 76,3g só: 4g	Tojásleves ^(1,3) , Pulyka gyros, Zöldborsó főzelék ^(1,7) energia: 608kcal zsír: 19,2g tel.zsír: 4,8g fehérje: 23g szénhidrát: 79,9g só: 2,6g	Pásztortarhonya ⁽¹⁾ , Céklasaláta (é.sz.), Csokoládés puding ⁽⁷⁾ energia: 606kcal zsír: 19,7g tel.zsír: 3,8g fehérje: 15,8g szénhidrát: 88,7g só: 2,7g
Uzsonna		Paprikás szalámi, Teljes kiőrlésű zsemle ⁽¹⁾ , Jégcsapretek, Margarin energia: 213kcal zsír: 15g tel.zsír: 0g fehérje: 8,7g szénhidrát: 25,3g só: 0,8g	Joghurtos tonhalkrém ^(4,7,10,12) , Császárzsemle ⁽¹⁾ energia: 162kcal zsír: 2g tel.zsír: 1g fehérje: 8,9g szénhidrát: 26,7g só: 0,5g	Sajtkrém ⁽⁷⁾ , Uborka, Zsemle ⁽¹⁾ energia: 191kcal zsír: 5,6g tel.zsír: 0g fehérje: 10,5g szénhidrát: 29,5g só: 0,4g	Magvas pereg ^(1,7,11) energia: 230kcal zsír: 11g tel.zsír: 0g fehérje: 11g szénhidrát: 20g só: 0,5g

1. Glutént tartalmazó gabona
6. Szójabab és abból készült termékek
11. Szezámag 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