

Étlap

2021-03-22 - 2021-03-26

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Citromos tea, Diós búrkifli^(1,3,7,8) energia: 470kcal zsír: 30g tel.zsír: 2g fehérje: 8g szénhidrát: 65g só: 0,1g	Lilahagyma, Gyümölcsstea, Libazsír, TK kenyér⁽¹⁾ energia: 277kcal zsír: 10,7g tel.zsír: 3,1g fehérje: 6,1g szénhidrát: 38,8g só: 0,3g	Margarin, Vaníliás tej⁽⁷⁾, Szezámós kifli^(1,11) energia: 271kcal zsír: 11,1g tel.zsír: 1,4g fehérje: 12,1g szénhidrát: 45,1g só: 1,6g	TK korpás kenyér⁽¹⁾, Margarin, Citromos tea, Jégcsapretek, Pulykamell sonka⁽⁶⁾ energia: 238kcal zsír: 9,4g tel.zsír: 0,3g fehérje: 10g szénhidrát: 42,6g só: 0,8g	Margarin, TK graham kenyér⁽¹⁾, Gyümölcsstea, Tojás⁽³⁾ energia: 298kcal zsír: 14,6g tel.zsír: 1,9g fehérje: 13,4g szénhidrát: 41,9g só: 0,7g
Ebéd	Alföldi gulyás pulykahúsból^(1,3,9), Spagetti⁽¹⁾, Sajtsórat⁽⁷⁾, Tejföl öntet⁽⁷⁾ energia: 697kcal zsír: 31,1g tel.zsír: 11g fehérje: 29,2g szénhidrát: 74,2g só: 2,9g	Májgaluskaleves^(1,3,9), Mézes-mustáros csirkeragu^(1,10), Snidlinges bulgur⁽¹⁾ energia: 609kcal zsír: 21,5g tel.zsír: 3,4g fehérje: 32,7g szénhidrát: 76,2g só: 3,4g	Tyúkerőleves⁽⁹⁾, Csigatészta⁽¹⁾, Sült virsli, Zöldbabfőzelék^(1,7), Alma, TK kenyér⁽¹⁾ energia: 603kcal zsír: 25,9g tel.zsír: 6,5g fehérje: 21,6g szénhidrát: 70,2g só: 4g	Vegyes gyümölcsleves^(1,7,12), Rántott csirkemell^(1,3), Petrezselymes burgonya, Káposztasaláta energia: 601kcal zsír: 18,5g tel.zsír: 2,3g fehérje: 22,1g szénhidrát: 84g só: 2,8g	Almás pite^(1,3,7), Chilis bab, Párolt rizs energia: 742kcal zsír: 21,6g tel.zsír: 2,1g fehérje: 29,5g szénhidrát: 100,4g só: 1,9g
Uzsonna	Csirkemell sonka⁽⁶⁾, Jégcsapretek, Teljes kiőrlésű zsemle⁽¹⁾, Margarin energia: 167kcal zsír: 9,6g tel.zsír: 0,3g fehérje: 8,8g szénhidrát: 26g só: 0,7g	Gyümölcs joghurt⁽⁷⁾, Kifli⁽¹⁾ energia: 246kcal zsír: 3,3g tel.zsír: 0,1g fehérje: 9,9g szénhidrát: 43,9g só: 0,2g	Uborka, Szelet sajt⁽⁷⁾, Zsemle⁽¹⁾, Margarin energia: 224kcal zsír: 13,6g tel.zsír: 3,4g fehérje: 10,4g szénhidrát: 29,4g só: 0,6g	Tökmagos pogácsa^(1,7) energia: 230kcal zsír: 11g tel.zsír: 0g fehérje: 11g szénhidrát: 20g só: 0,5g	Kockasajt⁽⁷⁾, Sárgarépa hasáb, Kifli⁽¹⁾ energia: 193kcal zsír: 3,7g tel.zsír: 0,1g fehérje: 7,1g szénhidrát: 32,8g só: 0,8g

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. Csillagfürt

5. Földimogyoró és abból készült termékek

10. Mustár és abból készült termékek