

Étlap

2021-03-29 - 2021-04-02

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Vaj ⁽⁷⁾ , Kalács ^(1,3,7) , Kakaós tej ⁽⁷⁾ energia: 343kcal tel.zsír: 1,8g szénhidrát: 41,4g zsír: 14,4g fehérje: 11,4g só: 1,3g	Citromos tea, TK kenyér ⁽¹⁾ , Lazackrém 2 dkg BG ^(4,7,12) energia: 228kcal tel.zsír: 0,2g szénhidrát: 37,7g zsír: 5,2g fehérje: 10,5g só: 0,4g			
Ebéd	Zellerkrémleves ^(1,7,9) , Levesgyöngy ⁽¹⁾ , Sertéspörkölt ⁽¹⁾ , Tészta ⁽¹⁾ , Savanyúság (é.sz.) energia: 708kcal tel.zsír: 7,7g szénhidrát: 74,9g zsír: 34,3g fehérje: 23,3g só: 3,9g	Almaleves ^(1,7,12) , Rakott karfiol pulykából, bulgarral ^(1,7) , Alma energia: 602kcal tel.zsír: 5,1g szénhidrát: 81,8g zsír: 19,6g fehérje: 23,5g só: 1,4g			
Uzsonna	Zöldfűszeres túrókrém ⁽⁷⁾ , Uborka, Teljes kiőrlésű zsemle ⁽¹⁾ energia: 154kcal tel.zsír: 0,1g szénhidrát: 25,6g zsír: 2,1g fehérje: 8,1g só: 0,2g	Szalámi csemege, Margarin, Zsemle ⁽¹⁾ energia: 229kcal tel.zsír: 0g szénhidrát: 28,7g zsír: 15,2g fehérje: 8,8g só: 0,8g			

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