



HETI MENÜ

2021.06.28.-2021.07.02.

	1. nap	2. nap	3. nap	4. nap	5. nap
Tízórai	Olasz felvágott Vaj Barna kenyér Fahéjas szilvás tea	Tejbegríz kakaószórással	Gépsonka Vaj Barna kenyér Ribizlis tea	Lekváros croissant Tej	Főtt virsli mustárral Kenyer Narancsos tea
	energia: 310 Kcal szénhidrát: 37 g fehérje: 7 g cukor: 10 g zsír / telített zs.: 15 g / 6,2 g só: 1,4 g	energia: 244 Kcal szénhidrát: 46 g fehérje: 8 g cukor: 20 g zsír / telített zs.: 3 g / 1,5 g só: 0,3 g	energia: 274 Kcal szénhidrát: 37 g fehérje: 9 g cukor: 10 g zsír / telített zs.: 10 g / 4,4 g só: 0,8 g	energia: 378 Kcal szénhidrát: 50 g fehérje: 13 g cukor: 11 g zsír / telített zs.: 14 g / 5,5 g só: 0,8 g	energia: 323 Kcal szénhidrát: 42 g fehérje: 12 g cukor: 10 g zsír / telített zs.: 12 g / 3,8 g só: 2,6 g
	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: tejtermék, laktóz; szója	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: glutén	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: glutén; szója; tejtermék, laktóz	Allergének: glutén; szója; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető: tejtermék, laktóz; kéndioxid, szulfít	Allergének: mustár; glutén Feltételezhető: szója; kéndioxid, szulfít; glutén; tejtermék, laktóz
Ebéd	Palócleves Mákos nudli Sárgabarack	Lebbencsleves Tökfőzelék Sertéspörkölt feltét Piskótakocka csokoládé öntet	Savanyú tojásleves Brassói aprópecsenye Csalamádé	Brokkoli krémleves Paprikásburgonya virslivel, nokedlivel Uborkasaláta	Hideg almaleves Tonhalas kukoricás rizs Tartármártás Karamell krém
	energia: 917 Kcal szénhidrát: 128 g fehérje: 30 g cukor: 30 g zsír / telített zs.: 30 g / 9,4 g só: 2,4 g	energia: 611 Kcal szénhidrát: 62 g fehérje: 22 g cukor: 17 g zsír / telített zs.: 30 g / 9,1 g só: 1,1 g	energia: 921 Kcal szénhidrát: 63 g fehérje: 24 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 63 g / 12,8 g só: 4,1 g	energia: 540 Kcal szénhidrát: 60 g fehérje: 22 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 23 g / 6,2 g só: 6,3 g	energia: 721 Kcal szénhidrát: 65 g fehérje: 21 g cukor: 6 g zsír / telített zs.: 41 g / 9,1 g só: 1,1 g
	Allergének: tejtermék, laktóz; tojás; glutén Feltételezhető: glutén; kéndioxid, szulfít	Allergének: tojás; tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: diófélék; tejtermék, laktóz; glutén; szója; kéndioxid, szulfít	Allergének: glutén; tojás Feltételezhető: kéndioxid, szulfít; mustár	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; zeller; tojás Feltételezhető: glutén; szója; mustár; kéndioxid, szulfít	Allergének: tejtermék, laktóz; hal; mustár; tojás; glutén Feltételezhető: glutén; kéndioxid, szulfít; szója; diófélék
Uzsonna	Hagymás tojáskrém Kenyer Paradicsom	Almás táska	Cítrumos túrókrém Magvas kifli	Tepertőkrém Hagymás kenyér Paprika	Eperlekvár Vaj Kifli
	energia: 198 Kcal szénhidrát: 29 g fehérje: 8 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 6 g / 1,4 g só: 1,6 g	energia: 364 Kcal szénhidrát: 29 g fehérje: 5 g cukor: 5 g zsír / telített zs.: 25 g / 11,9 g só: 0,5 g	energia: 258 Kcal szénhidrát: 29 g fehérje: 10 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 11 g / 1,6 g só: 0,5 g	energia: 249 Kcal szénhidrát: 32 g fehérje: 7 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 11 g / 3,5 g só: 3 g	energia: 264 Kcal szénhidrát: 43 g fehérje: 4 g cukor: 15 g zsír / telített zs.: 8 g / 3,9 g só: 0,7 g
	Allergének: glutén; tojás Feltételezhető: tejtermék, laktóz	Allergének: glutén; tojás; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén; szeszám; tejtermék, laktóz Feltételezhető: glutén; tejtermék, laktóz; szója	Allergének: mustár; glutén Feltételezhető: kéndioxid, szulfít; tejtermék, laktóz; glutén; szója	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: kéndioxid, szulfít

