



## HETI MENÜ

**2021.07.05.-2021.07.09.**

	<b>1. nap</b>	<b>2. nap</b>	<b>3. nap</b>	<b>4. nap</b>	<b>5. nap</b>
<b>Tízórai</b>	Szolnoki felvágott Vaj Barna kenyér Hideg citromos zöld tea	Rozsos stangli Vaj Hideg tej	Téliszalámi Vaj Barna kenyér Hideg almás tea	Sajtos pogácsa Hideg tej	Tojásrántotta sajttal Kenyer Hideg csipkebogyós tea
	energia: 293 Kcal szénhidrát: 37 g fehérje: 7 g cukor: 10 g zsír / telített zs.: 13 g / 5,5 g só: 1,1 g	energia: 503 Kcal szénhidrát: 65 g fehérje: 16 g cukor: 25 g zsír / telített zs.: 20 g / 6 g só: 0,9 g	energia: 321 Kcal szénhidrát: 37 g fehérje: 8 g cukor: 10 g zsír / telített zs.: 15 g / 6,5 g só: 1,2 g	energia: 475 Kcal szénhidrát: 51 g fehérje: 19 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 21 g / 8,3 g só: 1,4 g	energia: 313 Kcal szénhidrát: 37 g fehérje: 13 g cukor: 10 g zsír / telített zs.: 12 g / 3,5 g só: 1,5 g
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: szója; tejtermék, laktóz	Allergének: tejtermék, laktóz; tojás; glutén Feltételezhető: diófélék; szezámm	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: glutén; szója	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; tojás Feltételezhető:	Allergének: tojás; glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:
<b>Ebéd</b>	Gulyásleves Sajtos metélt Alma	Daragaluska leves Parajfőzelék Párizsi csirkemell Diós piskóta	Burgonyaleves Csirkemell sajtmártásban Párolt rizs Mákpuding	Reszeltészta leves Paradicsomos húsgombóc Sós burgonya Körte	Csontleves tepertőgombóccal Dorozsmai csirkecomb Jégsaláta
	energia: 545 Kcal szénhidrát: 60 g fehérje: 25 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 22 g / 9 g só: 1,1 g	energia: 695 Kcal szénhidrát: 56 g fehérje: 31 g cukor: 8 g zsír / telített zs.: 38 g / 7,7 g só: 1,6 g	energia: 721 Kcal szénhidrát: 97 g fehérje: 35 g cukor: 8 g zsír / telített zs.: 21 g / 6,8 g só: 1,7 g	energia: 707 Kcal szénhidrát: 93 g fehérje: 18 g cukor: 5 g zsír / telített zs.: 28 g / 8,4 g só: 1,8 g	energia: 640 Kcal szénhidrát: 52 g fehérje: 43 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 27 g / 7,6 g só: 2 g
	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; zeller Feltételezhető: glutén	Allergének: zeller; tojás; glutén; tejtermék, laktóz; diófélék Feltételezhető: glutén; tejtermék, laktóz	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; zeller; tojás Feltételezhető: glutén; kén-dioxid, szulfít; diófélék; szója	Allergének: zeller; glutén; tojás Feltételezhető:	Allergének: zeller; glutén; tojás; tejtermék, laktóz Feltételezhető: glutén
<b>Uzsonna</b>	Fokhagymás sajtkrém Kenyer Paradicsom	Sonkás táská	Aszalt szilvás túrókrém Magvas kifli	Párizsi Vaj Kukoricás kenyér Paprika	Méz Vaj Kifli
	energia: 219 Kcal szénhidrát: 29 g fehérje: 6 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 8 g / 5,2 g só: 1,4 g	energia: 398 Kcal szénhidrát: 25 g fehérje: 5 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 31 g / 14,1 g só: 0,8 g	energia: 269 Kcal szénhidrát: 32 g fehérje: 10 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 11 g / 1,6 g só: 0,5 g	energia: 252 Kcal szénhidrát: 26 g fehérje: 8 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 13 g / 5,2 g só: 1,4 g	energia: 291 Kcal szénhidrát: 49 g fehérje: 4 g cukor: 24 g zsír / telített zs.: 8 g / 3,9 g só: 0,7 g
	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: glutén	Allergének: tojás; glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: tejtermék, laktóz	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; szezámm Feltételezhető: kén-dioxid, szulfít; szója	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: glutén; szója; mustár	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: