



HETI MENÜ

2021.07.12.-2021.07.16.

	1. nap	2. nap	3. nap	4. nap	5. nap
Tízórai	Zala felvágott Vaj Barna kenyér Tej	Tejbenrizs, kakaó szórással	Turista szalámi Vaj Barna kenyér Epres tea	Fahéjas csiga Tej	Trappista sajt Vaj Barna kenyér Áfonyás tea
	energia: 350 Kcal szénhidrát: 38 g fehérje: 14 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 16 g / 7 g só: 1,4 g	energia: 343 Kcal szénhidrát: 68 g fehérje: 10 g cukor: 30 g zsír / telített zs.: 3 g / 1,8 g só: 0,4 g	energia: 279 Kcal szénhidrát: 38 g fehérje: 6 g cukor: 10 g zsír / telített zs.: 11 g / 5 g só: 1 g	energia: 301 Kcal szénhidrát: 42 g fehérje: 13 g cukor: 5 g zsír / telített zs.: 9 g / 2,8 g só: 0,8 g	energia: 317 Kcal szénhidrát: 37 g fehérje: 10 g cukor: 10 g zsír / telített zs.: 14 g / 7,4 g só: 1,1 g
	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: tejtermék, laktóz; szója	Allergének: tejtermék, laktóz Feltételezhető: glutén	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: glutén; tejtermék, laktóz; szója	Allergének: tojás; glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: tejtermék, laktóz; szója
Ebéd	Csülkös bableves Dejós metélt Barack	Lencseleves Burgonyafőzelék Vagdalt húspogácsa Almás rétes, olajjal	Karfiolleves kiskockatésztaival Csikóstokány Szarvacska tészta Jégsaláta	Francia hagymaleves Milánói spagetti Görögdinnye	Olasz zöldségleves Pikáns fűszeres csirkecomb Burgonyapüré Ízes palacsinta
	energia: 764 Kcal szénhidrát: 89 g fehérje: 30 g cukor: 11 g zsír / telített zs.: 32 g / 7,3 g só: 0,6 g	energia: 764 Kcal szénhidrát: 95 g fehérje: 28 g cukor: 8 g zsír / telített zs.: 29 g / 8,6 g só: 1,4 g	energia: 682 Kcal szénhidrát: 61 g fehérje: 29 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 34 g / 10,1 g só: 3,8 g	energia: 539 Kcal szénhidrát: 76 g fehérje: 25 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 14 g / 5 g só: 3 g	energia: 748 Kcal szénhidrát: 88 g fehérje: 40 g cukor: 14 g zsír / telített zs.: 25 g / 6,2 g só: 2,3 g
	Allergének: glutén; tojás; zeller Feltételezhető:	Allergének: glutén; mustár; tejtermék, laktóz; diófélék; zeller; tojás Feltételezhető: kén-dioxid, szulfit	Allergének: tojás; glutén; tejtermék, laktóz; zeller Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: szója	Allergének: mustár; glutén; tojás; tejtermék, laktóz; zeller Feltételezhető: glutén; kén-dioxid, szulfit
Uzsonna	Kolbászos sajtkrém Kenyer Paprika	Virslis roló	Kockasajt Kenyer Paprika	Olajos halkrém Hagymás kenyér Paradicsom	Erdei gyümölcsös joghurt Keks
	energia: 224 Kcal szénhidrát: 28 g fehérje: 10 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 8 g / 4 g só: 1,9 g	energia: 510 Kcal szénhidrát: 24 g fehérje: 13 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 40 g / 17,1 g só: 2,4 g	energia: 180 Kcal szénhidrát: 28 g fehérje: 8 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 4 g / 2,1 g só: 1,4 g	energia: 237 Kcal szénhidrát: 30 g fehérje: 7 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 10 g / 2,6 g só: 1,8 g	energia: 237 Kcal szénhidrát: 38 g fehérje: 7 g cukor: 17 g zsír / telített zs.: 6 g / 2,8 g só: 0,6 g
	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: glutén	Allergének: tejtermék, laktóz; tojás; glutén; mustár Feltételezhető: glutén; szója; kén-dioxid, szulfit	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: glutén	Allergének: hal; glutén Feltételezhető: szója; glutén; tejtermék, laktóz	Allergének: kén-dioxid, szulfit; glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: földimogyoró; tojás; tejtermék, laktóz; diófélék; szója