



HETI MENÜ

2021.07.19.-2021.07.23.

	1. nap	2. nap	3. nap	4. nap	5. nap
Tízórai	Sajtos párizsi Vaj Barna kenyér Ribizlis tea Uborka	Ciabatta zsemle Vaj Tej	Pulykasonka Barna kenyér Csipkebogyós tea Paprika	Kakaós csiga Tej	Bundáskenyér Fahéjas szilvás tea Paradicsom
	energia: 299 Kcal szénhidrát: 37 g fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 13 g / 5,7 g cukor: 10 g só: 1,1 g	energia: 423 Kcal szénhidrát: 64 g fehérje: 14 g zsír / telített zs.: 12 g / 6,1 g cukor: 20 g só: 1,2 g	energia: 199 Kcal szénhidrát: 39 g fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 1 g / 0,2 g cukor: 10 g só: 1 g	energia: 348 Kcal szénhidrát: 57 g fehérje: 14 g zsír / telített zs.: 7 g / 2,8 g cukor: 14 g só: 0,5 g	energia: 405 Kcal szénhidrát: 48 g fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 19 g / 2,8 g cukor: 10 g só: 2 g
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: szója; glutén; tejtermék, laktóz	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: glutén	Allergének: glutén Feltételezhető: szója; tejtermék, laktóz	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; tojás; glutén Feltételezhető: glutén
Ebéd	Sertésragu leves Diós guba Sárgadinnye	Tarhonyaleves Zöldbabfőzelék Sertéspörkölt feltét Mákos kocka	Citromos tejfeles burgonyaleves Rozmaringos csirkecomb Zöldséges rizs Paradicsomsaláta	Hideg meggyleves Brokkolis sült tollhegytészta Jégsaláta	Karfioleves galuskával Berlini sertésmáj Burgonyapürével Gyümölcsrizs
	energia: 693 Kcal szénhidrát: 80 g fehérje: 24 g zsír / telített zs.: 30 g / 8,7 g cukor: 14 g só: 1,4 g	energia: 659 Kcal szénhidrát: 62 g fehérje: 23 g zsír / telített zs.: 35 g / 11,7 g cukor: 12 g só: 0,9 g	energia: 652 Kcal szénhidrát: 73 g fehérje: 37 g zsír / telített zs.: 23 g / 6,1 g cukor: 3 g só: 1,5 g	energia: 498 Kcal szénhidrát: 61 g fehérje: 19 g zsír / telített zs.: 17 g / 7,8 g cukor: 10 g só: 1,1 g	energia: 698 Kcal szénhidrát: 93 g fehérje: 26 g zsír / telített zs.: 24 g / 8,9 g cukor: 16 g só: 1 g
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; zeller; diófélék Feltételezhető: tejtermék, laktóz	Allergének: tojás; tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: glutén	Allergének: glutén; zeller; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: kén-dioxid, szulfit	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; zeller; tojás Feltételezhető:
Uzsonna	Kölesgolyó Citromos joghurt	Parajos táská Alma	Narancsos túrókrém Magvas kifli	Sült csirkemáj Kukoricás kenyér Póréhagyma	Aszalt szilvás joghurt Kifli
	energia: 219 Kcal szénhidrát: 37 g fehérje: 7 g zsír / telített zs.: 6 g / 2,8 g cukor: 15 g só: 0,4 g	energia: 401 Kcal szénhidrát: 35 g fehérje: 6 g zsír / telített zs.: 26 g / 12,1 g cukor: 0 g só: 1 g	energia: 262 Kcal szénhidrát: 30 g fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 11 g / 1,6 g cukor: 2 g só: 0,5 g	energia: 206 Kcal szénhidrát: 26 g fehérje: 11 g zsír / telített zs.: 6 g / 0,9 g cukor: 0 g só: 2 g	energia: 282 Kcal szénhidrát: 50 g fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 5 g / 2,3 g cukor: 10 g só: 1,1 g
	Allergének: tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; szezám; glutén Feltételezhető: glutén; szója	Allergének: glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: kén-dioxid, szulfit