



HETI MENÜ

2021.07.26.-2021.07.30.

	1. nap	2. nap	3. nap	4. nap	5. nap
Tízórai	Vadász felvágott Barna kenyér Almás tea Kígyóuborka	Szezámragos stangli Vaj Tej	Gépsonka Vaj Barna kenyér Ribizlis tea Paradicsom	Csokis croissant Tej	Főtt virsli mustárral Kenyer Meggyes tea
	energia: 220 Kcal szénhidrát: 37 g fehérje: 8 g cukor: 10 g zsír / telített zs.: 4 g / 1,4 g só: 1,2 g	energia: 349 Kcal szénhidrát: 45 g fehérje: 13 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 13 g / 5,5 g só: 1,2 g	energia: 282 Kcal szénhidrát: 39 g fehérje: 9 g cukor: 10 g zsír / telített zs.: 10 g / 4,4 g só: 0,8 g	energia: 366 Kcal szénhidrát: 44 g fehérje: 14 g cukor: 6 g zsír / telített zs.: 15 g / 6,3 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: glutén Feltételezhető: szója; tejtermék, laktóz	Allergének: tejtermék, laktóz; szeszám; glutén; tojás Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: glutén; tejtermék, laktóz; szója	Allergének: glutén; tojás; tejtermék, laktóz; szója Feltételezhető: diófélék; szója; földimogyoró; tejtermék, laktóz	Allergének: mustár; glutén Feltételezhető: szója; glutén; kéndioxid, szulfít; mustár; tejtermék, laktóz
Ebéd	Aratóleves Mákos nudli Görögdinnye	Daragaluska leves Zöldborsófőzelék Sertéspörkölt Almáslepény	Burgonyaleves Bolognai spagetti Kókuszos keksztekercs	Hideg szilvaleves Rántott halfigurák Párolt rizs Tartármártás Körte	Göcseji gombaleves Kakukkfűves csirkecomb Paradicsomos bulgur Uborkasaláta
	energia: 838 Kcal szénhidrát: 109 g fehérje: 28 g cukor: 10 g zsír / telített zs.: 32 g / 10,2 g só: 1 g	energia: 729 Kcal szénhidrát: 82 g fehérje: 29 g cukor: 14 g zsír / telített zs.: 31 g / 7,7 g só: 1 g	energia: 725 Kcal szénhidrát: 94 g fehérje: 28 g cukor: 16 g zsír / telített zs.: 26 g / 9,2 g só: 2,1 g	energia: 772 Kcal szénhidrát: 97 g fehérje: 24 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 31 g / 7,3 g só: 1,3 g	energia: 536 Kcal szénhidrát: 60 g fehérje: 38 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 17 g / 4,5 g só: 3 g
	Allergének: tojás; glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: glutén; tejtermék, laktóz	Allergének: tejtermék, laktóz; tojás; diófélék; glutén; zeller Feltételezhető:	Allergének: tojás; glutén; tejtermék, laktóz; kéndioxid, szulfít Feltételezhető: glutén; földimogyoró; szója; diófélék	Allergének: tejtermék, laktóz; tojás; glutén; hal; mustár Feltételezhető: glutén; kéndioxid, szulfít	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: glutén; kéndioxid, szulfít
Uzsonna	Tejszínes sajtkrém Kenyer Paradicsom	Parajos táska Alma	Körözött Magvas kifli Paprika	Olasz felvágott Vaj Hagymás kenyér Kígyóuborka	Méz Vaj Kifli
	energia: 217 Kcal szénhidrát: 29 g fehérje: 6 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 8 g / 5,2 g só: 1,4 g	energia: 401 Kcal szénhidrát: 35 g fehérje: 6 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 26 g / 12,1 g só: 1 g	energia: 292 Kcal szénhidrát: 28 g fehérje: 11 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 15 g / 2,3 g só: 1,1 g	energia: 268 Kcal szénhidrát: 27 g fehérje: 7 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 15 g / 6,2 g só: 1,8 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: glutén; tejtermék, laktóz	Allergének: glutén; tojás; tejtermék, laktóz	Allergének: szeszám; tejtermék, laktóz; glutén	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén

Feltételezhető:

Feltételezhető: tejtermék, laktóz

Feltételezhető: szója; tejtermék, laktóz; glutén

Feltételezhető: szója; tejtermék, laktóz

Feltételezhető: