



2023.01.23.-2023.01.27.

## HETI MENÜ

	1. nap	2. nap	3. nap	4. nap	5. nap
<b>Tízórai</b>	Soproni felvágott Vaj Paprika Barna kenyér Málnás tea	Sajtós stangli Vaj Tej	Gépsonka Vaj Paradicsom Barna kenyér Epres tea	Kalács Vaj Tej	Főtt virsli mustárral Kenyer Ribizlis tea
	energia: 341 Kcal szénhidrát: 39 g fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 16 g / 6,6 g cukor: 10 g só: 1,5 g	energia: 452 Kcal szénhidrát: 62 g fehérje: 16 g zsír / telített zs.: 15 g / 7,8 g cukor: 20 g só: 1,4 g	energia: 274 Kcal szénhidrát: 37 g fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 10 g / 4,4 g cukor: 10 g só: 0,8 g	energia: 374 Kcal szénhidrát: 43 g fehérje: 13 g zsír / telített zs.: 16 g / 7,7 g cukor: 3 g só: 0,8 g	energia: 313 Kcal szénhidrát: 37 g fehérje: 13 g zsír / telített zs.: 12 g / 3,5 g cukor: 10 g só: 1,5 g
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: tejtermék, laktóz; glutén; szója	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: glutén; tejtermék, laktóz; szója	Allergének: tejtermék, laktóz; tojás; glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető:
<b>Ebéd</b>	Sváb kolbászos bableves Mákos metélt Alma	Burgonyametélt leves Zöldbabfőzelék Sült kolbász Meggyes kevert sütemény	Zellerkrémleves Thai csirkés tészta Vaníliapuding málnaöntettel	Csontleves finommetélttel Paradicsomos húsgombóc Sós burgonya Rántott gríz barackízzel	Almaleves Kolbászos rakott burgonya Csemege uborka
	energia: 586 Kcal szénhidrát: 57 g fehérje: 23 g zsír / telített zs.: 29 g / 12,1 g cukor: 0 g só: 2,3 g	energia: 753 Kcal szénhidrát: 64 g fehérje: 26 g zsír / telített zs.: 43 g / 14,2 g cukor: 10 g só: 2,8 g	energia: 972 Kcal szénhidrát: 107 g fehérje: 26 g zsír / telített zs.: 48 g / 10,9 g cukor: 14 g só: 1,6 g	energia: 793 Kcal szénhidrát: 103 g fehérje: 21 g zsír / telített zs.: 32 g / 10,6 g cukor: 28 g só: 1,5 g	energia: 1273 Kcal szénhidrát: 114 g fehérje: 31 g zsír / telített zs.: 76 g / 21,2 g cukor: 18 g só: 3 g
	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: szója; glutén; mustár; kén-dioxid, szulfit	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás; zeller Feltételezhető: glutén; szója	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; zeller; tojás Feltételezhető: kén-dioxid, szulfit	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; zeller; tojás Feltételezhető: tejtermék, laktóz; szója; diófélék; kén-dioxid, szulfit	Allergének: tojás; glutén; tejtermék, laktóz; mustár Feltételezhető: kén-dioxid, szulfit
<b>Uzsonna</b>	Trappista sajt Vaj Paradicsom Kenyer	Túrós táska Mandarin	Aszalt szilvás túrókrém Magvas kifli	Húskrém Paradicsom Barna kenyér	Áfonyás joghurt Kekszi
	energia: 216 Kcal szénhidrát: 30 g fehérje: 6 g zsír / telített zs.: 8 g / 4,7 g cukor: 0 g só: 1,9 g	energia: 236 Kcal szénhidrát: 33 g fehérje: 7 g zsír / telített zs.: 8 g / 2,9 g cukor: 15 g só: 0,2 g	energia: 269 Kcal szénhidrát: 32 g fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 11 g / 1,6 g cukor: 2 g só: 0,5 g	energia: 321 Kcal szénhidrát: 31 g fehérje: 7 g zsír / telített zs.: 19 g / 3,8 g cukor: 0 g só: 1,2 g	energia: 279 Kcal szénhidrát: 46 g fehérje: 4 g zsír / telített zs.: 8 g / 3,9 g cukor: 18 g só: 0,7 g
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén; tojás; tejtermék, laktóz Feltételezhető: tejtermék, laktóz	Allergének: szeszám; tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: kén-dioxid, szulfit; szója; glutén	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: tejtermék, laktóz; szója; glutén	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: kén-dioxid, szulfit