



HETI MENÜ

2023.01.30.-2023.02.03.

	1. nap	2. nap	3. nap	4. nap	5. nap
Tízórai	Olasz felvágott Vaj Barna kenyér Paprika Narancsos tea	Rozsos stangli Vaj Tej	Pulykasonka Vaj Barna kenyér Paradicsom Ribizlis tea	Zsemle Vaj Tej	Lángos sajttal, tejjel Fahéjas szilvás tea
	energia: 297 Kcal szénhidrát: 38 g fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 12 g / 5,3 g cukor: 10 g só: 1,1 g	energia: 481 Kcal szénhidrát: 59 g fehérje: 16 g zsír / telített zs.: 20 g / 6,1 g cukor: 20 g só: 0,8 g	energia: 271 Kcal szénhidrát: 39 g fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 9 g / 4,1 g cukor: 10 g só: 1 g	energia: 407 Kcal szénhidrát: 44 g fehérje: 17 g zsír / telített zs.: 18 g / 7,2 g cukor: 0 g só: 1,1 g	energia: 323 Kcal szénhidrát: 42 g fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 12 g / 3,8 g cukor: 10 g só: 2,6 g
	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: szója	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; tojás Feltételezhető: glutén; szezám; diófélék	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: tejtermék, laktóz; szója	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető:	Allergének: glutén; mustár Feltételezhető: tejtermék, laktóz; szója; glutén; kén-dioxid, szulfid
Ebéd	Zselici leves Káposztás kocka Narancs	Magyaros burgonyaleves Tökfőzelék Sertéspörkölt Rizsfelfújt fahéj öntettel	Tojásleves Zöldborsós sertésragu Párolt rizs Gyümölcskockával	Szilvaleves Burgonyafőzelék Vagdalt húspogácsa Kakaós palacsinta	Köménymaglevés Vadas húsgombóc Spagetti Diópuding
	energia: 653 Kcal szénhidrát: 112 g fehérje: 18 g zsír / telített zs.: 14 g / 2,2 g cukor: 19 g só: 1,3 g	energia: 659 Kcal szénhidrát: 77 g fehérje: 22 g zsír / telített zs.: 28 g / 9 g cukor: 21 g só: 2,1 g	energia: 524 Kcal szénhidrát: 58 g fehérje: 18 g zsír / telített zs.: 24 g / 7,7 g cukor: 11 g só: 0,9 g	energia: 562 Kcal szénhidrát: 72 g fehérje: 20 g zsír / telített zs.: 21 g / 9,5 g cukor: 13 g só: 0,9 g	energia: 736 Kcal szénhidrát: 75 g fehérje: 29 g zsír / telített zs.: 33 g / 10,1 g cukor: 0 g só: 3,6 g
	Allergének: glutén; tojás Feltételezhető: kén-dioxid, szulfid; tejtermék, laktóz	Allergének: tejtermék, laktóz; tojás; glutén; zeller Feltételezhető: tejtermék, laktóz; glutén; kén-dioxid, szulfid	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: glutén	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; diófélék Feltételezhető: glutén; kén-dioxid, szulfid; szója; diófélék	Allergének: tojás; glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:
Uzsonna	Kockasajt Kenyer Paradicsom	Virslis roló Alma	Narancsos túrókrém Magvas kifli	Kenőmájás Barna kenyér Póréhagyma	Eperlekvár Vaj Kifli
	energia: 225 Kcal szénhidrát: 29 g fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 8 g / 4 g cukor: 0 g só: 1,9 g	energia: 388 Kcal szénhidrát: 34 g fehérje: 5 g zsír / telített zs.: 25 g / 11,9 g cukor: 5 g só: 0,5 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: 257 Kcal szénhidrát: 28 g fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 13 g / 5,3 g cukor: 0 g só: 1,1 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: tojás; tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: szezám; tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: glutén; szója	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: glutén; szója	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: kén-dioxid, szulfid