



HETI MENÜ

2025.09.22.-2025.09.26.

	1. nap	2. nap	3. nap	4. nap	5. nap
Tízórai	Turista szalámi Vaj Paprika Barna kenyér Erdei gyümölcsös tea	Zsemle Vaj Tej	Gépsonka Vaj Paradicsom Barna kenyér Málnás tea	Sajtos pogácsa Tej	Bundáskenyér Őszibarackos tea
	energia: 286 Kcal szénhidrát: 39 g fehérje: 7 g zsír / telített zs.: 11 g / 5 g cukor: 10 g só: 1 g	energia: 320 Kcal szénhidrát: 42 g fehérje: 12 g cukor: 0 g szénhidrát: 39 g	fehérje: 7 g cukor: 10 g zsír / telített zs.: 11 g / 5 g só: 1 g energia: 320 Kcal szénhidrát: 42 g	fehérje: 12 g cukor: 0 g energia: 286 Kcal szénhidrát: 39 g fehérje: 7 g cukor: 10 g	zsír / telített zs.: 11 g / 5 g só: 1 g energia: 320 Kcal szénhidrát: 42 g fehérje: 12 g cukor: 0 g
	Allergének: tejtermék, laktóz, glutén Feltételezhető: glutén, tejtermék, laktóz, szója	Allergének: tejtermék, laktóz, glutén Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz, glutén Feltételezhető: tejtermék, laktóz, szója, glutén	Allergének: tejtermék, laktóz, glutén, tojás Feltételezhető:	Allergének: glutén, tojás, tejtermék, laktóz Feltételezhető:
Ebéd	Kanászleves Káposztás kocka Alma	Csontleves kiskocka tésztával Burgonyafőzelék Sült virsli	Rizsleves Thai csirkés tészta Őszibarack	Paradicsomleves Csirkepörkölt Galuska Uborkasaláta	Hideg eperleves Csirkecomb pannónia sajttal sültve Petrezselymes burgonya Csemege uborka
	energia: 539 Kcal szénhidrát: 71 g fehérje: 19 g zsír / telített zs.: 19 g / 5,1 g cukor: 2 g só: 2,7 g	energia: 493 Kcal szénhidrát: 45 g fehérje: 18 g cukor: 1 g szénhidrát: 71 g	fehérje: 19 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 19 g / 5,1 g só: 2,7 g energia: 493 Kcal szénhidrát: 45 g	fehérje: 18 g cukor: 1 g energia: 539 Kcal szénhidrát: 71 g fehérje: 19 g cukor: 2 g	zsír / telített zs.: 19 g / 5,1 g só: 2,7 g energia: 493 Kcal szénhidrát: 45 g fehérje: 18 g cukor: 1 g
	Allergének: tojás, glutén, zeller Feltételezhető:	Allergének: glutén, zeller, tejtermék, laktóz Feltételezhető: tejtermék, laktóz, szója, mustár	Allergének: zeller, szója, tojás, glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén, tojás, zeller Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz, glutén, mustár Feltételezhető: glutén, kén-dioxid, szulfid
Uzsonna	Kockasajt Paradicsom Kenyer	Fahéjas csiga	Epres túrókrém Kornspitz	Kenőmájas Paprika Barna kenyér	Méz Vaj Kifli
	energia: 181 Kcal szénhidrát: 28 g fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 4 g / 2,1 g cukor: 0 g só: 1,4 g	energia: 201 Kcal szénhidrát: 31 g fehérje: 6 g cukor: 5 g szénhidrát: 28 g	fehérje: 8 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 4 g / 2,1 g só: 1,4 g energia: 201 Kcal szénhidrát: 31 g	fehérje: 6 g cukor: 5 g energia: 181 Kcal szénhidrát: 28 g fehérje: 8 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 4 g / 2,1 g só: 1,4 g energia: 201 Kcal szénhidrát: 31 g fehérje: 6 g cukor: 5 g
	Allergének: glutén, tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz, glutén, tojás Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz, szeszám, glutén Feltételezhető: tejtermék, laktóz, glutén, szója	Allergének: glutén Feltételezhető: szója, tejtermék, laktóz, glutén, mustár	Allergének: glutén, tejtermék, laktóz Feltételezhető: