



HETI MENÜ

2020. december 14 - 2020. december 18

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	<p>Gyümölcs tea, mogyorókrém^{5,7}, teljesörlésű kenyér rozs szel.</p> <p>E: 296kcal Tel.zsír.: 2,15g CH: 51,00g Só: 0,81g</p> <p>Zsír: 6,94g Feh.: 6,87g Cuk: 20,84g</p>	<p>Sárgarépakrém⁷, Tea, kenyér, fehér,szeletelt, dobozos</p> <p>E: 120kcal Tel.zsír.: 0,73g CH: 23,75g Só: 0,29g</p> <p>Zsír: 1,94g Feh.: 1,59g Cuk: 17,98g</p>	<p>Snidlinges túrókrém⁷, Zöldpaprika, Tea, teljesörlésű kenyér rozs szel.</p> <p>E: 295kcal Tel.zsír.: 2,58g CH: 48,27g Só: 0,61g</p> <p>Zsír: 5,56g Feh.: 12,52g Cuk: 17,98g</p>	<p>Natúr joghurt, Tea, fahéjas gabonapehely¹</p> <p>E: 318kcal Tel.zsír.: 4,14g CH: 52,34g Só: 0,69g</p> <p>Zsír: 7,98g Feh.: 8,49g Cuk: 17,98g</p>	<p>Zsemle, Vaj, Karamellás tej⁷</p> <p>E: 342kcal Tel.zsír.: 2,04g CH: 62,73g Só: 1,12g</p> <p>Zsír: 4,10g Feh.: 13,20g Cuk: 20,98g</p>
Ebéd	<p>Zöldség krémleves tökmaggal⁹, Húsos rakott tészta^{1,7}</p> <p>E: 679kcal Tel.zsír.: 10,70g CH: 57,83g Só: 2,87g</p> <p>Zsír: 36,36g Feh.: 28,43g Cuk: g</p>	<p>Csorbaleves^{1,3,7}, Sült debreceni kolbász, Sárgaborsó főzelék</p> <p>E: 794kcal Tel.zsír.: 9,47g CH: 62,52g Só: 4,02g</p> <p>Zsír: 41,44g Feh.: 40,13g Cuk: g</p>	<p>Zöldségleves csigatésztával^{1,3,9}, Sült csirkemell, Tejszínes brokkoli^{7,10}, Karottás bulgur⁹</p> <p>E: 528kcal Tel.zsír.: 2,27g CH: 67,24g Só: 3,03g</p> <p>Zsír: 15,22g Feh.: 25,58g Cuk: g</p>	<p>Zöldségleves daragaluskával^{1,9}, Streetfood szendvics^{1,7,10}, Friss kevert saláta</p> <p>E: 459kcal Tel.zsír.: 4,87g CH: 39,68g Só: 2,59g</p> <p>Zsír: 22,63g Feh.: 23,32g Cuk: 9,21g</p>	<p>Fejtett bableves⁹, túrós táska^{1,3,7}</p> <p>E: 404kcal Tel.zsír.: 0,50g CH: 63,11g Só: 0,08g</p> <p>Zsír: 8,60g Feh.: 16,16g Cuk: g</p>
Uzsonna	<p>Tea, sajtos bagett^{1,7}</p> <p>E: 339kcal Tel.zsír.: g CH: 79,21g Só: 0,00g</p> <p>Zsír: 2,00g Feh.: 2,01g Cuk: 17,98g</p>	<p>Olasz felvágott⁶, tej⁷, lilahagyma, liga csésze, teljesörlésű kenyér rozs szel.</p> <p>E: 452kcal Tel.zsír.: 8,43g CH: 43,21g Só: 2,55g</p> <p>Zsír: 22,07g Feh.: 19,78g Cuk: g</p>	<p>Kifli, zala felvágott⁶, paradicsom, tej⁷, liga csésze</p> <p>E: 358kcal Tel.zsír.: 6,00g CH: 37,48g Só: 1,67g</p> <p>Zsír: 15,31g Feh.: 17,24g Cuk: g</p>	<p>Kifli, Tea, kockasajt</p> <p>E: 183kcal Tel.zsír.: g CH: 41,01g Só: 0,63g</p> <p>Zsír: 0,28g Feh.: 3,77g Cuk: 17,98g</p>	

Allergének:

1. Glutént tartalmazó gabona 2. Rákfélék és azokból készült termékek 3. Tojás és abból készült termékek 4. Halak és azokból készült termékek 5. Földimogyoró és abból készült termékek 6. Szójabab és abból készült termékek 7. Tej és abból készült termékek 8. Diófélék 9. Zeller és abból készült termékek 10. Mustár és abból készült termékek 11. Szezámag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt