



HETI MENÜ

2020. november 30 - 2020. december 4

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Gyümölcsjoghurt házi ⁷ , Kifli, Tea E: 386kcal Tel.zsír.: 3,90g CH: 67,82g Só: 1,23g Zsír: 7,63g Feh.: 10,72g Cuk: 32,97g	Tejeskávés ⁷ , kalács ^{1,3,7} E: 526kcal Tel.zsír.: 6,36g CH: 83,48g Só: 1,06g Zsír: 13,90g Feh.: 16,19g Cuk: 21,58g	Zöldségkrém, Tea, teljesörlesű kenyér rozs szel. E: 247kcal Tel.zsír.: 0,06g CH: 49,86g Só: 0,61g Zsír: 2,14g Feh.: 6,67g Cuk: 17,98g	Körözött ⁷ , Gyümölcs tea, uborka, teljesörlesű kenyér rozs szel. E: 274kcal Tel.zsír.: 2,49g CH: 42,82g Só: 1,02g Zsír: 5,40g Feh.: 12,97g Cuk: 11,24g	Zsemle, Diós sajtkrém, tej ⁷ E: 448kcal Tel.zsír.: 11,71g CH: 43,23g Só: 1,42g Zsír: 23,18g Feh.: 16,25g Cuk: g
Ebéd	Májgombóc (májgaluska) leves ⁹ , Sült csirkemell, Zöldbabfőzelék, müzli szelet ^{1,5} E: 645kcal Tel.zsír.: 10,27g CH: 52,86g Só: 1,32g Zsír: 32,22g Feh.: 33,36g Cuk: 4,00g	Pulykaaprólék leves (szárny, zúza, máj) ¹ , Sóskafezelék ⁷ , Bulgur ¹ , Főtt tojás E: 926kcal Tel.zsír.: 9,73g CH: 85,44g Só: 2,55g Zsír: 37,16g Feh.: 64,40g Cuk: 5,99g	Frankfurti leves, Sertéssült (comb), Majonézes kukorica saláta ^{3,10} E: 618kcal Tel.zsír.: 7,66g CH: 36,91g Só: 2,11g Zsír: 42,08g Feh.: 21,20g Cuk: 2,00g	Tarhonyaleves ¹ , Csabai karaj, Párolt rizs, Almakompót E: 589kcal Tel.zsír.: 3,46g CH: 76,25g Só: 1,57g Zsír: 20,44g Feh.: 23,20g Cuk: 14,99g	Paradicsomleves ⁹ , Tejbe zabpehely dióval, mazsolával ^{1,7} E: 522kcal Tel.zsír.: 4,34g CH: 74,54g Só: 0,64g Zsír: 16,76g Feh.: 17,37g Cuk: 26,22g
Uzsonna	Zsemle, Párizsi ⁶ , Tea, paprika, liga csésze E: 316kcal Tel.zsír.: g CH: 46,84g Só: 1,60g Zsír: 9,63g Feh.: 9,47g Cuk: 17,98g	Kifli, szalámi ⁷ , Tea, savanyú káposzta E: 379kcal Tel.zsír.: 6,22g CH: 42,05g Só: 2,08g Zsír: 18,75g Feh.: 10,06g Cuk: 17,98g	Zsemle, Zöldpaprika, zala felvágott ⁶ , tej ⁷ , liga csésze E: 378kcal Tel.zsír.: 5,98g CH: 41,98g Só: 1,82g Zsír: 15,32g Feh.: 17,88g Cuk: g	Kifli, Házi csirkemájkrém, Gyümölcs tea E: 417kcal Tel.zsír.: 6,48g CH: 36,77g Só: 1,30g Zsír: 23,98g Feh.: 13,02g Cuk: 11,24g	Tojáskrém ^{7,10} , Tea, teljesörlesű kenyér rozs szel. E: 327kcal Tel.zsír.: 2,83g CH: 47,53g Só: 0,92g Zsír: 10,99g Feh.: 8,95g Cuk: 17,98g

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