



HETI MENÜ

2020. november 30 - 2020. december 4

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Kifli, Tea, liga csésze E: 201kcal Tel.zsír.: g CH: 41,06g Só: 0,63g Zsír: 2,28g Feh.: 3,77g Cuk: 17,98g	Tea, kalács^{1,3,7} E: 396kcal Tel.zsír.: 3,46g CH: 70,10g Só: 0,83g Zsír: 8,42g Feh.: 9,44g Cuk: 23,57g	Zöldségkrém, Tea, Adalékmentes kenyér E: 266kcal Tel.zsír.: 0,02g CH: 54,56g Só: 0,03g Zsír: 1,40g Feh.: 6,21g Cuk: 17,98g	zellerkrém tejmentes⁹, Gyümölcs tea, uborka E: 116kcal Tel.zsír.: g CH: 13,27g Só: 0,61g Zsír: 6,58g Feh.: 0,63g Cuk: 11,24g	Zsemle, magyaros tejmentes vajkrém E: 167kcal Tel.zsír.: g CH: 28,69g Só: 1,11g Zsír: 3,60g Feh.: 4,75g Cuk: g
Ebéd	Májgombóc (májgaluska) leves⁹, Sült csirkemell, Zöldbabfőzelék, müzli szelet^{1,5} E: 604kcal Tel.zsír.: 7,79g CH: 53,84g Só: 2,29g Zsír: 27,53g Feh.: 32,74g Cuk: 5,00g	Pulykaaprólék leves (szárny, zúza, máj)¹, Bulgur¹, Főtt tojás, Almamártás tejmentes E: 841kcal Tel.zsír.: 7,47g CH: 87,18g Só: 1,62g Zsír: 29,16g Feh.: 59,56g Cuk: 10,99g	Frankfurti leves, Sertéssült (comb), Almás zelleres kukoricasaláta⁹ E: 396kcal Tel.zsír.: 3,66g CH: 33,69g Só: 1,75g Zsír: 19,88g Feh.: 18,92g Cuk: 5,99g	Tarhonyaleves¹, 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	Paradicsomleves⁹, Tejbe zabpehely tejmentes¹ E: 416kcal Tel.zsír.: 1,30g CH: 74,02g Só: 0,33g Zsír: 9,40g Feh.: 8,30g Cuk: 33,72g
Uzsonna	Zsemle, Párizsi⁶, 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 krém tejmentes, Tea, savanyú káposzta E: 349kcal Tel.zsír.: 4,83g CH: 41,90g Só: 2,01g Zsír: 15,57g Feh.: 9,91g Cuk: 17,98g	Zsemle, Zöldpaprika, zala felvágott⁶, liga csésze E: 228kcal Tel.zsír.: 2,18g CH: 28,73g Só: 1,54g Zsír: 8,32g Feh.: 9,38g 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, teljesőrlésű 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