



# HETI MENÜ

2020. december 14 - 2020. december 18

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<b>Tízórai</b>	Gyümölcs tea, Méz, teljesörlesű kenyér rozszel., liga csésze E: 239kcal Tel.zsír.: 0,04g CH: 47,75g Só: 0,58g Zsír: 2,74g Feh.: 5,61g Cuk: 19,34g	magyaros tejszínes vajkrém, Tea, Adalékmentes kenyér E: 265kcal Tel.zsír.: g CH: 51,24g Só: 0,33g Zsír: 3,25g Feh.: 5,16g Cuk: 17,98g	Zöldpaprika, tejszínes fűszeres vajkrém, Tea, Adalékmentes kenyér E: 264kcal Tel.zsír.: g CH: 51,13g Só: 0,37g Zsír: 3,30g Feh.: 5,11g Cuk: 17,98g	Tea, fahéjas gabonapehely <sup>1</sup> , rizstej E: 273kcal Tel.zsír.: 0,48g CH: 58,92g Só: 0,09g Zsír: 2,69g Feh.: 2,41g Cuk: 25,98g	Zsemle, Tea, Méz, liga csésze E: 261kcal Tel.zsír.: g CH: 54,86g Só: 0,79g Zsír: 2,35g Feh.: 4,75g Cuk: 26,08g
<b>Ebéd</b>	Zöldség krémleves tökmaggal <sup>9</sup> , Zöldborsó főzelék tejszínes, Sertés apró E: 754kcal Tel.zsír.: 3,29g CH: 45,34g Só: 2,43g Zsír: 46,43g Feh.: 34,85g Cuk: 1,60g	Sült debreceni kolbász, Csorbaleves tejszínes <sup>1,3</sup> , Sárgaborsó főzelék E: 759kcal Tel.zsír.: 1,64g CH: 61,52g Só: 3,99g Zsír: 38,44g Feh.: 39,28g Cuk: g	Zöldségleves csigatésztával <sup>1,3,9</sup> , Sült csirkemell, Karottás bulgur <sup>9</sup> E: 468kcal Tel.zsír.: 1,64g CH: 59,41g Só: 2,90g Zsír: 13,75g Feh.: 21,91g Cuk: g	Jókai bableves <sup>9</sup> , Streetfood szendvics tejszínes <sup>1,10</sup> , Friss kevert saláta E: 425kcal Tel.zsír.: 3,96g CH: 39,03g Só: 2,66g Zsír: 22,37g Feh.: 14,96g Cuk: 9,21g	Zöldségleves daragaluskával <sup>1,9</sup> , Rántott halrúd mirelit (sütőben sütvé) <sup>1,3,4</sup> , Burgonyasaláta (ecetes-lilahagymás), Linzerkarika <sup>3</sup> E: 827kcal Tel.zsír.: 6,62g CH: 104,67g Só: 1,93g Zsír: 34,41g Feh.: 22,37g Cuk: 26,27g
<b>Uzsonna</b>	Zsemle, Tea, liga csésze E: 228kcal Tel.zsír.: g CH: 46,76g Só: 0,79g Zsír: 2,35g Feh.: 4,71g Cuk: 17,98g	Olasz felvágott <sup>6</sup> , lilahagyma, liga csésze, teljesörlesű kenyér rozszel. E: 302kcal Tel.zsír.: 4,63g CH: 29,96g Só: 2,27g Zsír: 15,07g Feh.: 11,28g Cuk: g	zala felvágott <sup>6</sup> , paradicsom, liga csésze E: 98kcal Tel.zsír.: 2,20g CH: 1,43g Só: 0,75g Zsír: 8,03g Feh.: 4,98g Cuk: g	Zsemle, Lekvár sárgabarack, Tea, liga csésze E: 228kcal Tel.zsír.: g CH: 46,76g Só: 0,79g Zsír: 2,35g Feh.: 4,71g Cuk: 17,98g	Alma, kifli fatörzs 0,1 kg E: 42kcal Tel.zsír.: g CH: 8,40g Só: 0,01g Zsír: 0,48g Feh.: 0,48g Cuk: g

## 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