



HETI MENÜ

2021. január 4 - 2021. január 8

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Szalámi csemege, Tea, uborka, teljesörlésű kenyér rozs szel. E: 267kcal Tel.zsír.: 0,06g CH: 56,23g Só: 0,79g Zsír: 1,01g Feh.: 7,72g Cuk: 17,98g	Briós ^{1,3,7} , Karamellás tej ⁷ E: 407kcal Tel.zsír.: 3,99g CH: 68,41g Só: 0,80g Zsír: 8,48g Feh.: 13,81g Cuk: 29,12g	Zala felvágott ⁶ , paprika, teljesörlésű kenyér rozs szel., tej ⁷ E: 408kcal Tel.zsír.: 6,01g CH: 48,35g Só: 2,00g Zsír: 14,54g Feh.: 20,45g Cuk: g	Párizsi ⁶ , retek, liga csésze, kenyér, fehér, szeletelt, dobozos, tej ⁷ E: 230kcal Tel.zsír.: 3,05g CH: 11,52g Só: 1,05g Zsír: 14,91g Feh.: 11,89g Cuk: g	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
Ebéd	Falusi csibelevés reszelt tésztával ⁹ , Sajtkrémes tészta zöldséges sertés húsgolyókkal ^{1,3,7,9,10} E: 553kcal Tel.zsír.: 5,55g CH: 54,47g Só: 0,46g Zsír: 28,67g Feh.: 21,25g Cuk: g	Magyaros betyárleves, Zöldbabfőzelék, Csirkemájás köles pogácsa ^{1,3} E: 741kcal Tel.zsír.: 8,23g CH: 69,10g Só: 1,09g Zsír: 37,96g Feh.: 28,31g Cuk: g	Málgombóc (májgaluska) leves ⁹ , Erdei gyümölcsöntet, Tejberizs ⁷ E: 631kcal Tel.zsír.: 8,47g CH: 94,47g Só: 1,77g Zsír: 18,19g Feh.: 19,96g Cuk: 24,48g	Sertésraguleves hajdina betéttel ⁹ , Debreceni serpenyős tokány E: 598kcal Tel.zsír.: 4,97g CH: 36,53g Só: 0,70g Zsír: 38,25g Feh.: 24,49g Cuk: g	Fejtett bableves csipetkével ⁹ , Rántott halrúd mirelit (sütőben sütv) ^{1,3,4} , Párolt rizs, Tartármártás ^{3,7,10} E: 823kcal Tel.zsír.: 4,33g CH: 100,35g Só: 0,30g Zsír: 34,87g Feh.: 24,56g Cuk: 3,00g
Uzsonna	Zsemle, zellerkrém ^{7,9} , Tea E: 288kcal Tel.zsír.: 3,06g CH: 48,77g Só: 1,74g Zsír: 6,04g Feh.: 9,06g Cuk: 17,98g	korpás zsemle, gépsonka, Paradicsom, Tea, liga csésze E: 228kcal Tel.zsír.: 0,09g CH: 44,73g Só: 0,64g Zsír: 2,85g Feh.: 5,76g Cuk: 17,98g	Kifli, Céklás túrókrém ⁷ , Tea E: 256kcal Tel.zsír.: 2,14g CH: 43,13g Só: 0,82g Zsír: 4,29g Feh.: 10,64g Cuk: 17,98g	Zsemle, Paradicsom, Tea, natúr sajtkrém E: 297kcal Tel.zsír.: 4,60g CH: 49,11g Só: 1,03g Zsír: 8,15g Feh.: 6,31g Cuk: 17,98g	Tea, Méz, liga csésze, kenyér, fehér, szeletelt, dobozos E: 124kcal Tel.zsír.: g CH: 26,36g Só: 0,00g Zsír: 2,00g Feh.: 0,05g Cuk: 26,08g

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