



HETI MENÜ

2021. január 11 - 2021. január 15

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Sárgarépakrém ⁷ , Tea, teljesörlésű kenyér rozs szel. E: 310kcal Tel.zsír.: 0,79g CH: 61,26g Só: 1,07g Zsír: 2,92g Feh.: 8,99g Cuk: 17,98g	Kakaós csiga ^{1,3,7} , tej ⁷ E: 338kcal Tel.zsír.: 3,04g CH: 49,46g Só: 0,23g Zsír: 10,89g Feh.: 11,64g Cuk: g	Körözött ⁷ , Lilahagyma, Tea, teljesörlésű kenyér rozs szel. E: 357kcal Tel.zsír.: 2,51g CH: 60,92g Só: 1,22g Zsír: 5,64g Feh.: 14,89g Cuk: 17,98g	Gyümölcsjoghurt házi ⁷ , Zsemle, Tea E: 413kcal Tel.zsír.: 3,90g CH: 73,52g Só: 1,39g Zsír: 7,70g Feh.: 11,66g Cuk: 32,97g	Szezámos zsömle, Tojáskrém ^{7,10} , Tea E: 327kcal Tel.zsír.: 2,79g CH: 47,13g Só: 1,10g Zsír: 11,48g Feh.: 8,37g Cuk: 17,98g
Ebéd	Húsgombóc leves ⁹ , Paradicsomos, bazsalikomos tortellini ^{1,3,7} E: 412kcal Tel.zsír.: 1,02g CH: 62,55g Só: 1,09g Zsír: 12,57g Feh.: 14,59g Cuk: 2,25g	Karalábéleves (tejfölös), tésztával ¹ , Zöldborsó főzelék ⁷ , Sertéspörkölt E: 663kcal Tel.zsír.: 5,08g CH: 44,79g Só: 1,27g Zsír: 40,30g Feh.: 27,36g Cuk: g	Savanyú vetrece leves ⁹ , Mákos tészta ¹ E: 593kcal Tel.zsír.: 4,93g CH: 65,58g Só: 0,26g Zsír: 27,12g Feh.: 20,27g Cuk: 10,00g	Burgonyaleves kolbásszal ⁷ , Töltött dagadó, Vörösbabos, zöldséges rizs E: 856kcal Tel.zsír.: 11,87g CH: 76,78g Só: 4,43g Zsír: 52,46g Feh.: 23,91g Cuk: g	Görög zöldségleves ⁹ , Rakott burgonya ⁷ E: 443kcal Tel.zsír.: 6,50g CH: 36,12g Só: 1,92g Zsír: 27,32g Feh.: 12,27g Cuk: g
Uzsonna	Zsemle, Zala felvágott ⁶ , Tea, savanyú káposzta, liga csésze E: 330kcal Tel.zsír.: 2,91g CH: 47,68g Só: 1,97g Zsír: 10,35g Feh.: 11,17g Cuk: 17,98g	Paradicsom, Tea, félkemény sajt ⁷ , kenyér, fehér,szeletelt,dobozos E: 156kcal Tel.zsír.: 3,09g CH: 20,66g Só: 0,42g Zsír: 5,59g Feh.: 5,50g Cuk: 17,98g	Zsemle, Házi csirkemájkrém, Tea, Csemege uborka E: 484kcal Tel.zsír.: 6,48g CH: 51,55g Só: 3,62g Zsír: 24,14g Feh.: 14,50g Cuk: 17,98g	Kifli, szalámikrém ⁷ , Tea, uborka E: 379kcal Tel.zsír.: 6,22g CH: 41,88g Só: 1,92g Zsír: 18,74g Feh.: 10,14g Cuk: 17,98g	Kifli, Tea, kockasajt E: 183kcal Tel.zsír.: g CH: 41,01g Só: 0,63g Zsír: 0,28g Feh.: 3,77g 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