



# HETI MENÜ

2021. január 18 - 2021. január 22

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<b>Tízórai</b>	fokhagymás vaj <sup>7</sup> , Tea, teljesörlesű kenyér rozs szel.  E: 383kcal Tel.zsír.: 7,18g CH: 56,34g Só: 1,51g  Zsír: 13,58g Feh.: 8,64g Cuk: 17,98g	Sajtos pogácsa <sup>1,3,7</sup> , Tejeskáv <sup>7</sup>  E: 617kcal Tel.zsír.: 2,89g CH: 67,59g Só: 0,22g  Zsír: 25,29g Feh.: 26,56g Cuk: 15,98g	Tejbegríz (tejbedara) kakaó szóráttal <sup>1,7</sup> , Tea  E: 400kcal Tel.zsír.: 1,87g CH: 78,08g Só: 0,60g  Zsír: 4,02g Feh.: 11,95g Cuk: 35,97g	Kapros túrókrém <sup>7</sup> , Tea, kenyér, fehér,szeletelt, dobozos  E: 152kcal Tel.zsír.: 2,53g CH: 20,14g Só: 0,03g  Zsír: 4,81g Feh.: 6,85g Cuk: 17,98g	Zsemle, Tojáskrém <sup>7,10</sup> , Tea  E: 321kcal Tel.zsír.: 2,79g CH: 47,89g Só: 1,13g  Zsír: 10,61g Feh.: 8,10g Cuk: 17,98g
<b>Ebéd</b>	Palócleves, Sonkás rakott kocka <sup>1,7</sup> , Snidlinges joghurtöntet <sup>10</sup>  E: 665kcal Tel.zsír.: 7,40g CH: 66,82g Só: 1,94g  Zsír: 28,10g Feh.: 34,58g Cuk: g	Tejfölös zöldséraguleves szórt friss spenóttal <sup>9</sup> , BBQ csirkecomb <sup>1,6,9</sup> , Sárgaborsó főzelék  E: 783kcal Tel.zsír.: 5,97g CH: 72,41g Só: 3,79g  Zsír: 31,29g Feh.: 51,15g Cuk: 14,47g	Szárnyas raguleves <sup>9</sup> , Köleses húsgombóc <sup>3,9</sup> , Paraj (spenót) főzelék <sup>7</sup>  E: 582kcal Tel.zsír.: 3,65g CH: 36,37g Só: 1,63g  Zsír: 30,52g Feh.: 36,94g Cuk: g	Zöldségleves daragaluskával <sup>1,9</sup> , Paprikás burgonya (serpenyős burgonya) virslivel <sup>6</sup>  E: 552kcal Tel.zsír.: 5,30g CH: 54,15g Só: 3,63g  Zsír: 27,59g Feh.: 20,65g Cuk: g	Meggyleves, Lasagne <sup>1,3,7</sup>  E: 608kcal Tel.zsír.: 7,06g CH: 72,72g Só: 1,40g  Zsír: 22,36g Feh.: 26,87g Cuk: 7,99g
<b>Uzsonna</b>	Lekvár sárgabarack, Tea, liga csésze, kenyér, fehér,szeletelt, dobozos  E: 91kcal Tel.zsír.: g CH: 18,26g Só: 0,00g  Zsír: 2,00g Feh.: 0,01g Cuk: 17,98g	gépsonka, Lilahagyma, Tea, liga csésze, teljesörlesű kenyér rozs szel.  E: 293kcal Tel.zsír.: 0,06g CH: 58,26g Só: 0,78g  Zsír: 3,01g Feh.: 7,78g Cuk: 17,98g	Szezámos zsömlé, Magyaros vajkrém <sup>7</sup> , Tea  E: 273kcal Tel.zsír.: g CH: 46,73g Só: 0,76g  Zsír: 7,07g Feh.: 5,30g Cuk: 17,98g	olajoshalkrém <sup>4</sup> , teljesörlesű kenyér rozs szel., tej <sup>7</sup>  E: 648kcal Tel.zsír.: 18,32g CH: 49,86g Só: 2,26g  Zsír: 37,82g Feh.: 26,21g Cuk: g	Tea, lekváros táska <sup>1,3,6,7</sup>  E: 525kcal Tel.zsír.: 7,61g CH: 83,98g Só: 2,75g  Zsír: 17,85g Feh.: 5,83g 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. Szezám és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt