



HETI MENÜ

2021. január 25 - 2021. január 29

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	<p>Gyümölcsjoghurt házi₇, Kifli, Tea</p> <p>E: 386kcal Tel.zsír.: 3,90g CH: 67,82g Só: 1,23g</p> <p>Zsír: 7,63g Feh.: 10,72g Cuk: 32,97g</p>	<p>Zsemle, Sonkakrém₇, Lilahagyma, Tea</p> <p>E: 298kcal Tel.zsír.: 1,82g CH: 50,74g Só: 1,83g</p> <p>Zsír: 5,76g Feh.: 10,35g Cuk: 17,98g</p>	<p>Szezámos zsömle, Retek, Kakaó₇, liga csésze</p> <p>E: 369kcal Tel.zsír.: 2,14g CH: 61,50g Só: 1,16g</p> <p>Zsír: 7,18g Feh.: 14,45g Cuk: 19,10g</p>	<p>Szalámi csemege, Tea, savanyú káposzta, liga csésze, teljesörlésű kenyér rozs szel.</p> <p>E: 285kcal Tel.zsír.: 0,06g CH: 56,45g Só: 0,95g</p> <p>Zsír: 3,02g Feh.: 7,64g Cuk: 17,98g</p>	<p>Fűszeres vajkrém₇, Tea, uborka, kenyér, fehér, szeletelt, dobozos</p> <p>E: 134kcal Tel.zsír.: 2,90g CH: 19,02g Só: 0,01g</p> <p>Zsír: 6,03g Feh.: 0,69g Cuk: 17,98g</p>
Ebéd	<p>Szárnyas raguleves₉, Krumplis tészta_{1,3}, Csemege uborka</p> <p>E: 540kcal Tel.zsír.: 1,47g CH: 75,59g Só: 2,85g</p> <p>Zsír: 10,98g Feh.: 31,05g Cuk: g</p>	<p>Minestore leves₉, Karalábéfőzelék₉, Magos lencsés zöldségvagdalt_{1,3,10}</p> <p>E: 519kcal Tel.zsír.: 2,59g CH: 67,70g Só: 11,90g</p> <p>Zsír: 17,12g Feh.: 22,09g Cuk: 2,25g</p>	<p>Csontleves friss zöldséggel, tésztával₁, Túrós karfiollal töltött karaj_{7,10}, Burgonyapüré₇</p> <p>E: 472kcal Tel.zsír.: 3,12g CH: 42,25g Só: 2,15g</p> <p>Zsír: 20,03g Feh.: 29,04g Cuk: g</p>	<p>Nógrádi májgombóc leves, Temesvári sertéspaprikás, Puliszka</p> <p>E: 484kcal Tel.zsír.: 6,45g CH: 54,67g Só: 2,44g</p> <p>Zsír: 18,01g Feh.: 23,65g Cuk: g</p>	<p>Brokkolikrémleves_{3,7}, Rántott halrúd mirelit (sütőben sütvé)_{1,3,4}, Sütőtökpüré₇, Párolt rizs</p> <p>E: 676kcal Tel.zsír.: 3,72g CH: 97,63g Só: 1,14g</p> <p>Zsír: 21,97g Feh.: 20,78g Cuk: g</p>
Uzsonna	<p>Tavaszi felvágott₆, Tea, liga csésze, kenyér, fehér, szeletelt, dobozos</p> <p>E: 165kcal Tel.zsír.: 2,20g CH: 19,21g Só: 0,74g</p> <p>Zsír: 7,85g Feh.: 4,15g Cuk: 17,98g</p>	<p>Lekvár sárgabarack, Vaj, kenyér, fehér, szeletelt, dobozos, tej₇</p> <p>E: 121kcal Tel.zsír.: 3,04g CH: 10,60g Só: 0,23g</p> <p>Zsír: 5,60g Feh.: 6,80g Cuk: g</p>	<p>Paradicsom, Tea, félkemény sajt₇, liga csésze, teljesörlésű kenyér rozs szel.</p> <p>E: 363kcal Tel.zsír.: 3,15g CH: 58,22g Só: 1,19g</p> <p>Zsír: 8,57g Feh.: 12,91g Cuk: 17,98g</p>	<p>Zsemle, Méz, liga csésze, tej₇</p> <p>E: 307kcal Tel.zsír.: 3,04g CH: 47,25g Só: 1,01g</p> <p>Zsír: 7,95g Feh.: 11,54g Cuk: 8,10g</p>	<p>Kifli, tej₇</p> <p>E: 230kcal Tel.zsír.: 3,04g CH: 33,40g Só: 0,86g</p> <p>Zsír: 5,88g Feh.: 10,56g Cuk: g</p>

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