

2025.  
4. hét

	2025.01.20.	2025.01.21.	2025.01.22.	2025.01.23.	2025.01.24.
<b>Tízórai</b>	Citromos tea Tojásrántotta (3) Rozskenyér (1) Retek	Citromos tea Pulyka párizsi (6) Vágott zsemle (1)	Tejeskávé (7,8) Fatörzs kifli (1,3,7)	Citromos tea Főtt virsli (6) Mustár (10) Félbarna kenyér (1)	Tej (7) Zala felvágott (6) Rozskenyér (1) Zöldpaprika
	energia: 277 Kcal szénhidrát: 38 g fehérje: 10 g cukor: 10 g zsír / telített zs.: 9 g / 1,7 g só: 0,9 g	energia: 296 Kcal szénhidrát: 42 g fehérje: 13 g cukor: 10 g zsír / telített zs.: 8 g / 2,2 g só: 1,8 g	energia: 359 Kcal szénhidrát: 60 g fehérje: 11 g cukor: 21 g zsír / telített zs.: 8 g / 3,6 g só: 0,7 g	energia: 323 Kcal szénhidrát: 37 g fehérje: 13 g cukor: 10 g zsír / telített zs.: 13 g / 4,8 g só: 2,7 g	energia: 270 Kcal szénhidrát: 33 g fehérje: 13 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 9 g / 3,8 g só: 1,5 g
	Allergének: glutén; tojás Feltételezhető: csillagfürt; szója; tejtermék, laktóz	Allergének: glutén Feltételezhető: csillagfürt; mustár; szója; tejtermék, laktóz	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; tojás Feltételezhető:	Allergének: glutén; mustár Feltételezhető: csillagfürt; szója; tejtermék, laktóz	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: szója; csillagfürt
<b>Ebéd</b>	Fokhagymakrémleves levesgyönggyel (1,7) Rántott hal (1,3,4) Tört burgonya Csemege uborka	Sertés raguleves (9) Túrós metélt (1,3,7)	Magyaros karalábéleves (1,9) Csirkemell rizottó (7) Őszibarack befőtt	Zöldborsóleves (1,9) Vagdalt szelet (1,3) Tökfőzelék (1,7)	Gulyásleves (9) Tejbedara (1,7) Kakaó szorát
	energia: 517 Kcal szénhidrát: 65 g fehérje: 23 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 18 g / 3,4 g só: 2 g	energia: 536 Kcal szénhidrát: 52 g fehérje: 26 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 24 g / 7,7 g só: 1,2 g	energia: 525 Kcal szénhidrát: 49 g fehérje: 21 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 27 g / 8 g só: 1,1 g	energia: 439 Kcal szénhidrát: 37 g fehérje: 18 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 24 g / 6,8 g só: 1 g	energia: 501 Kcal szénhidrát: 68 g fehérje: 20 g cukor: 16 g zsír / telített zs.: 16 g / 5,7 g só: 0,7 g
	Allergének: mustár; glutén; tejtermék, laktóz; hal; tojás Feltételezhető:	Allergének: zeller; glutén; tojás; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: zeller; glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: zeller; glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: zeller; glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:
<b>Uzsonna</b>	Gyümölcsös túró rudi (7,8) Kifli (1)	Trappista sajt (7) Rama margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Alma	Csirkemell sonka (6) Rozskenyér (1) Zöldpaprika	Házi húskrém margarinnal Szezámagos zsemle (1,11) Uborka	Citromos tea Kenyérlángos (1,3,7)
	energia: 272 Kcal szénhidrát: 42 g fehérje: 8 g cukor: 15 g zsír / telített zs.: 8 g / 4,2 g só: 0,7 g	energia: 285 Kcal szénhidrát: 33 g fehérje: 10 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 12 g / 4,8 g só: 1,1 g	energia: 199 Kcal szénhidrát: 31 g fehérje: 16 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 1 g / 0,3 g só: 1,7 g	energia: 245 Kcal szénhidrát: 36 g fehérje: 10 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 7 g / 1,5 g só: 1,4 g	energia: 373 Kcal szénhidrát: 42 g fehérje: 7 g cukor: 10 g zsír / telített zs.: 19 g / 7,4 g só: 1,6 g
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt; szója	Allergének: glutén Feltételezhető: csillagfürt; szója; tejtermék, laktóz	Allergének: glutén; szezám; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: