



## HETI MENÜ

### 2020.10.19.-2020.10.22.

HÚSOS	1. nap	2. nap	3. nap	4. nap
<b>Ebéd</b>	Bakonyi betyárleves Mini mogorós gombóc	Burgonyaleves Zöldbabfőzelék Sertéspörkölt feltét	Almás zelleres édesburgonya krémleves Fűszeres bundás csirkemell Rizi bizi Jégsaláta	Olasz zöldségleves Paradicsomos káposztafőzelék Sertéssült feltét
	energia:      fehérje:      zsír / telített zs.: 2617      71 g      47 g / 12,1 g Kcal szénhi      cukor:      só: drát:      35 g      3,5 g 468 g	energia:      fehérje:      zsír / telített zs.: 661 Kcal      30 g      39 g / 12,2 g szénhidrát:      cukor:      só: 47 g      0 g      2,9 g	energia:      fehérje:      zsír / telített zs.: 870 Kcal      41 g      33 g / 4,1 g szénhidrát:      cukor:      só: 95 g      0 g      2 g	energia:      fehérje:      zsír / telített zs.: 647 Kcal      23 g      30 g / 9,2 g szénhidrát:      cukor:      só: 69 g      15 g      2,6 g
	Allergének: szója; glutén; diófélék; tojás; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; tojás Feltételezhető: glutén	Allergének: zeller; tojás; glutén Feltételezhető:	Allergének: tojás; glutén; zeller; tejtermék, laktóz Feltételezhető:

VEGETÁRIUS	1. nap	2. nap	3. nap	4. nap
<b>Ebéd</b>	Zellerkrémleves zsemlekockával Mini mogorós gombóc	Burgonyaleves Zöldbabfőzelék Burgonyatöcsni feltét	Almás zelleres édesburgonya krémleves Fűszeres bundás cukkini Rizi bizi Jégsaláta	Olasz zöldségleves Paradicsomos káposztafőzelék Tojásropogós
	energia:      fehérje:      zsír / telített zs.: 2404 Kcal      63 g      21 g / 1,9 g szénhidrát:      cukor:      só: 481 g      35 g      1,6 g	energia:      fehérje:      zsír / telített zs.: 999 Kcal      24 g      54 g / 8,9 g szénhidrát:      cukor:      só: 101 g      0 g      2,7 g	energia:      fehérje:      zsír / telített zs.: 987 Kcal      19 g      52 g / 6 g szénhidrát:      cukor:      só: 106 g      0 g      1,8 g	energia:      fehérje:      zsír / telített zs.: 1125 Kcal      27 g      67 g / 13,6 g szénhidrát:      cukor:      só: 102 g      15 g      2,4 g
	Allergének: glutén; zeller; tejtermék, laktóz; diófélék; szója; tojás Feltételezhető:	Allergének: glutén; tojás; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén; tojás; zeller Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; zeller; tojás Feltételezhető: glutén

