

2022.AUGUSZTUS 22-28

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Gunaras: A menü | Hétfő | Kedd | Szerda | Csütörtök | Péntek | Szombat | *Vasárnap* |
| Reggeli | Csirkemell sonka  Kenyér (1,3,6,7,8,11) Minimargarin  Teljeskiörlésű kenyér (1,3,6,7,8,11) | Kenyér (1,3,6,7,8,11) Minimargarin  Tavaszi felvágott  Teljeskiörlésű kenyér (1,3,6,7,8,11) | Tej 2dl  (7) Kenyér (1,3,6,7,8,11) Mini lekvár db Minimargarin  Teljeskiörlésű kenyér (1,3,6,7,8,11) | Kenyér (1,3,6,7,8,11) Minimargarin  Teljeskiörlésű kenyér 8dkg (1,3,6,7,8,11) Zalai felvágott  (6) | Tejeskávé  (7) Főtt virsli  (1) Kenyér (1,3,6,7,8,11) Mustár db (10) Teljeskiörlésű kenyér (1,3,6,7,8,11) | Kenyér (1,3,6,7,8,11) Mini margarin  Natúr joghurt  (7) Teljeskiörlésű kenyér  (1,3,6,7,8,11) | Tej 2dl  (7) Kenyér (1,3,6,7,8,11) Kockasajt 1db  (7) Minimargarin  Teljeskiörlésű kenyér 8dkg (1,3,6,7,8,11) |
| energia 711 kcal szénhidrát 124,6g  fehérje 21,6 g  cukor 1,3 g  zsír 11,2 g  só 5,3 g  telített zsír 3,9 g | energia 820 kcal szénhidrát 140,9g  fehérje 21,9  cukor 1,6g  zsír 15,9 g  só 5,8g  telített zsír5,2 g | energia 811 kcal szénhidrát 145,7 g  fehérje22,4 g  cukor 1,6 g  zsír 12,6 g  só 4,6g  telített zsír 5 g | ergia 828 kcal szénhidrát 140,3g  fehérje 22,9 g  cukor 1,8 g  zsír 16,6 g  só 5,9 g  telített zsír 6,3 g | energia 841 kcal szénhidrát 144,8g  fehérje 25,7 g  cukor 31,8g  zsír 15,6 g  só 5,7g  telített zsír 4,6 g | energia 888 kcal szénhidrát 157,2 g  fehérje 24,6 g  cukor 2g  zsír 14,5 g  só 5,5g  telített zsír 6,5 g | energia 901 kcal szénhidrát 150,5g  fehérje 26,9 g  cukor 1,6g  zsír 18,5 g  só 5,3g  telített zsír 8,8 g |
| Ebéd | Paradicsom leves  (1,3) Óvári sertésszelet\*\* (1,3,4,6,7,9) Ecetes uborka (10,12) Burgonyapüré (1,3,6,7,9,10,12) | Szilvás gombóc (1,3,6,7,8,11) Lencseleves  (1,3) | Póréhagyma krémleves (1,3,6,7,9,10,12) Pirított kenyérkocka (1,3,6,7,8,11) Sült csirkecomb\*\* (1,3,6,7,9,10) Ecetes uborka (10,12) Steak burgonya (1,3,6,7,9,10) | Rakott káposzta (7,10,12) Húsleves  (1,3,4,7,9) | Zöldbableves (1,3,4,6,7,9) Gombapörkölt Tészta  (1,3) | Almaleves (1,3,6,7,9,10) Fejtett babfőzelék  (1) Párolt sertésszelet | Rizsleves (1,3,4,6,7,9) Sült csirke Ecetes uborka (10,12) Burgonyapüré (1,3,6,7,9,10,12) |
| energia 817 kcal szénhidr77,6 g  fehérje 34 g cukor 22,9 g  zsír 39,4 g só 5,6 g  telített zsír 7,9 g | energia 859 kcal szénhidr. 145,7g  fehérje 23,8 g cukor 19,3g  zsír 17,1 g só 1,3g  telített zsír 1,7 g | Energia 752 kcal szénhidr. 85,4g  fehérje 34,9 g cukor 1 g  zsír 27,6 g só 5,7 g  telített zsír 3,9 g | energia 679 kcal szénhidr69,5 g  fehérje 25,4 g cukor 0,3g  zsír 31,7 g só 3,5g  telített zsír 6,7 g | energia 587 kcal szénhidr78,5g  fehérje 17,7 g cukor 0,1g  zsír 20,5 g só4,8 g  telített zsír 2,3 g | Energia 703 kcal szénhidr. 74,1g  fehérje 31,8 g cukor 15g  zsír 29,7 g só 2,9g  telített zsír 4,7 g | energia 531 kcal szénhidr. 52,9g  fehérje 27,7 g cukor: 2,8g  zsír 21,6 g só 4,1g  telített zsír 2,5 g |



|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Hétfő | Kedd | Szerda | Csütörtök | Péntek | Szombat | *Vasárnap* |
| Uzsonna | Müzliszelet \*\* (1,5,6,7,8,11) | Minimargarin | Kockasajt 1db (7) |  | Gyümölcslé rostos | Sajtkrém \*\* (7) | Gyümölcsjoghurt 1 db\*\* (1,7) |
| energia 87 kcal szénhidr.14,2 g  fehérje 1 g cukor 7,2 g  zsír 2,8 g só 0 g  telített zsír 1,6 g | energia 71 kcal szénhidr.0 g  fehérje 0 g cukor 0 g  zsír 8 g só 0 g  telített zsír 3 g | energia 67 kcal szénhidr.1,3 g  fehérje 2,8 g cukor 0 g  zsír 5,8 g só 0,2 g  telített zsír 3,8 g | energia kcal szénhidr. g  fehérje g cukor g  zsír g só g  telített zsír g | energia 104 kcal szénhidr.25 g  fehérje 0 g cukor 0 g  zsír 0 g só 0 g  telített zsír 0 g | energia 182 kcal szénhidr.5,7 g  fehérje 8,3 g cukor 0 g  zsír 14 g só 0,5 g  telített zsír 9 g | energia 101 kcal szénhidr.21,3g  fehérje3,8 g cukor 14 g  zsír 0,1 g só 0,2 g  telített zsír 0 g |
| Vacsora | Minimargarin  Trappista sajt 2 szelet\*\* (7) | Kefír (7) Kockasajt 1db (7) | Húskrém Hamé 48 g\*\* | Sajtkrém \*\* (7) | Minimargarin  Trappista sajt 2 szelet\*\* (7) | Minimargarin  Párizsi 4dkg | Májkrém 65g (1,6,9,10) |
| energia 224 kcal szénhidr0,6 g  fehérje 11,1 g cukor 0 g  zsír 19,2 g só 0,7 g  telített zsír 10,2 g | energia 151 kcal szénhidr7,9g  fehérje 7,3 g cukor0 g  zsír 10,3 g só 0,8 g  telített zsír 6,8 g | energia 116 kcal szénhidr1,4g  fehérje 4,3 g cukor 0 g  zsír 10,3 g só 0,6 g  telített zsír 3,5 g | Energia 182 kcal szénhidr. 5,7g  fehérje 8,3 g cukor 0 g  zsír 14 g só 0,5 g  telített zsír 9 g | Energia 224 kcal szénhidr0,6g  fehérje 11,1 g cukor 0g  zsír 19,2 g só 0,7g  telített zsír 10,2 g | energia 166 kcal szénhidr.0,7g  fehérje 4,4 g cukor 0g  zsír 16,4 g só 0,9g  telített zsír 6,3 g | energia 147 kcal szénhidr. 7,5g  fehérje 8,1 g cukor 0g  zsír 9,2 g só 1g  telített zsír 4,6 g |

Allergének: 1-glutén, 2-rák, 3-tojások, 4-hal, 5-földimogyoró, 6-szójabab, 7-Tej, 8-diófélék, 9-zeller, 10-mustár, 11-szezámmag, 12-kén-dioxid, 13-csillagfürt, 14-puhatestűek  
Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!