

2020.03.16. - 2020.03.20.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<b>Tízórai</b>	<b>Csirkemell sonka Korpás zsemle Uborka</b>  Energia: 183,92 Kcal / 768,79 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 14,72 g 1,38 g 0,28 g Szénhidrát Cukor Só 27,93 g 0,00 g 1,50 g Allergének: 1,(6),(7)	<b>Tej poharas Uborkás szendvics</b>  Energia: 326,09 Kcal / 1 363,06 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 14,95 g 10,74 g 4,74 g Szénhidrát Cukor Só 42,03 g 0,00 g 1,43 g Allergének: 1,7	<b>Vagdalthúskrém Félbarna kenyér Paradicsom</b>  Energia: 277,32 Kcal / 1 159,20 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 9,11 g 8,89 g 1,35 g Szénhidrát Cukor Só 39,56 g 0,00 g 1,48 g Allergének: 1,(6),(7)	<b>Májkrém Trapista sajt szeletelt Teljes kiőrlésű kenyér Uborka</b>  Energia: 319,36 Kcal / 1 334,92 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 14,30 g 13,49 g 5,70 g Szénhidrát Cukor Só 34,79 g 0,00 g 1,49 g Allergének: 1,7,(6),(10)	<b>Tej poharas Pick szalamis szend.</b>  Energia: 350,74 Kcal / 1 466,09 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 17,43 g 12,50 g 6,15 g Szénhidrát Cukor Só 41,72 g 0,00 g 1,66 g Allergének: 1,7
<b>Ebéd</b>	<b>Daragaluska leves Tejbenrizs Kakaó szórat Narancs</b>  Energia: 567,14 Kcal / 2 370,65 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 15,90 g 13,28 g 4,96 g Szénhidrát Cukor Só 94,50 g 33,00 g 1,96 g Allergének: 1,3,7,9,(6),(12)	<b>Magyaros burg.leves Pulykasült majorannás Zöldborsó főzelék Teljes kiőrlésű kenyér Alma</b>  Energia: 844,37 Kcal / 3 529,47 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 39,36 g 30,27 g 6,86 g Szénhidrát Cukor Só 101,53 g 15,02 g 3,02 g Allergének: 1,7,9,(3),(6),(12)	<b>Paradicsom leves Afrikai harcsa rántva Zöldséges bulgur</b>  Energia: 782,14 Kcal / 3 269,35 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 31,57 g 24,30 g 2,85 g Szénhidrát Cukor Só 111,85 g 14,99 g 3,22 g Allergének: 1,3,4,7,9	<b>Zöldségleves Rakott húsos orsó Csemeguborka</b>  Energia: 693,01 Kcal / 2 896,78 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 32,85 g 29,89 g 8,35 g Szénhidrát Cukor Só 72,25 g 0,03 g 3,91 g Allergének: 1,3,7,9,10,(6),(12)	<b>Babgulyás csipetk.st. Szezámagos pogácsa Teljes kiőrlésű kenyér Narancs</b>  Energia: 813,62 Kcal / 3 400,93 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 36,87 g 24,17 g 6,92 g Szénhidrát Cukor Só 110,35 g 0,08 g 2,40 g Allergének: 1,3,6,7,9,11,(12)
<b>Uzsonna</b>	<b>Danone görög joghurt Tojáspestétom Félbarna kenyér</b>  Energia: 417,86 Kcal / 1 746,65 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 14,61 g 20,20 g 7,65 g Szénhidrát Cukor Só 43,90 g 0,00 g 2,13 g Allergének: 1,3,7,10,(6),(12)	<b>Padlizsán krém Félbarna kenyér</b>  Energia: 223,69 Kcal / 935,02 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 7,71 g 3,64 g 0,32 g Szénhidrát Cukor Só 39,75 g 0,00 g 1,55 g Allergének: 1,(6),(7)	<b>Tej poharas Nutribella fahéjas keksz</b>  Energia: 207,28 Kcal / 866,43 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 8,80 g 7,95 g 2,29 g Szénhidrát Cukor Só 24,89 g 5,99 g 0,62 g Allergének: 1,7,(3),(5),(6),(12)	<b>Macko kockasajt Kifli Alma</b>  Energia: 247,70 Kcal / 1 035,39 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 6,92 g 7,16 g 3,72 g Szénhidrát Cukor Só 36,08 g 0,00 g 0,72 g Allergének: 1,7	<b>Margarin delma light Félbarna kenyér Zöldpaprika</b>  Energia: 235,34 Kcal / 983,72 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 7,47 g 5,75 g 1,33 g Szénhidrát Cukor Só 38,14 g 0,00 g 1,67 g Allergének: 1,(6),(7)

Az étlapváltoztatás jogát a nyersanyag beszerzésétől függően fenntartjuk!  
Diétás étkeztetést biztosítunk!

Kiss Ágnes s.k. Nagy Mária s.k. Soltész Andrásné s.k.  
Élelmészvezető Szakács Diétetikus