

2020.10.19. - 2020.10.23.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök
Tízórai	<p>Tej poharas Teljes kiőrlésű kifli</p> <p>Energia: 223,09 Kcal / 932,52 KJ Fehérje Zsír T.Zsírsvav 12,14 g 3,77 g 1,70 g Szénhidrát Cukor Só 34,88 g 0,00 g 0,83 g Allergének: 1,7</p>	<p>Sajtkrém Félbarna kenyér, Paradicsom</p> <p>Energia: 286,81 Kcal / 1 198,87 KJ Fehérje Zsír T.Zsírsvav 9,24 g 10,26 g 3,42 g Szénhidrát Cukor Só 39,05 g 0,00 g 1,66 g Allergének: 1,7,(6)</p>	<p>Zöldf. szendv.krém Trapista sajt szeletelt Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p>Energia: 279,48 Kcal / 1 168,23 KJ Fehérje Zsír T.Zsírsvav 12,11 g 10,68 g 4,76 g Szénhidrát Cukor Só 33,39 g 0,00 g 1,23 g Allergének: 1,7</p>	<p>Kakao poharas Májkrem Teljes kiőrlésű kenyér Retek</p> <p>Energia: 372,29 Kcal / 1 556,17 KJ Fehérje Zsír T.Zsírsvav 15,62 g 8,85 g 2,67 g Szénhidrát Cukor Só 57,08 g 12,20 g 1,25 g Allergének: 1,7,(6),(10)</p>
Ebéd	<p>Vegyes gyüm. Leves Krumlis tészta Csemeguborka</p> <p>Energia: 803,35 Kcal / 3 358,00 KJ Fehérje Zsír T.Zsírsvav 18,63 g 14,90 g 3,65 g Szénhidrát Cukor Só 146,44 g 43,51 g 3,16 g Allergének: 1,3,7,10</p>	<p>Paraszt leves Rakott káposzta Teljes kiőrlésű kenyér Narancs</p> <p>Energia: 659,73 Kcal / 2 757,67 KJ Fehérje Zsír T.Zsírsvav 26,77 g 25,03 g 6,24 g Szénhidrát Cukor Só 79,31 g 0,03 g 2,34 g Allergének: 1,3,6,7,9,(12)</p>	<p>Zöldségleves Debreceni st. tokány Lencse főzelék Félbarna kenyér</p> <p>Energia: 991,37 Kcal / 4 143,93 KJ Fehérje Zsír T.Zsírsvav 51,64 g 39,75 g 9,70 g Szénhidrát Cukor Só 105,68 g 14,02 g 4,11 g Allergének: 1,3,7,9,10,(6),(12)</p>	<p>Raguleves Aranygaluska Vaníliásodó</p> <p>Energia: 1 047,37 Kcal / 4 378,01 KJ Fehérje Zsír T.Zsírsvav 41,01 g 45,20 g 12,06 g Szénhidrát Cukor Só 117,95 g 39,30 g 2,57 g Allergének: 1,3,6,7,8,9,(12)</p>
Uzsonna	<p>Csirkemell sonka Margarin delma light Félbarna kenyér Zöldpaprika</p> <p>Energia: 287,35 Kcal / 1 201,12 KJ Fehérje Zsír T.Zsírsvav 16,35 g 6,31 g 1,54 g Szénhidrát Cukor Só 40,94 g 0,00 g 2,59 g Allergének: 1,(6),(7)</p>	<p>Danon könnyű és finom joghurt Graham kifli</p> <p>Energia: 330,36 Kcal / 1 380,90 KJ Fehérje Zsír T.Zsírsvav 9,97 g 10,48 g 5,13 g Szénhidrát Cukor Só 48,64 g 14,99 g 1,29 g Allergének: 1,7,(6)</p>	<p>Tej poharas Mogyoró krém 14 ái. Félbarna kenyér</p> <p>Energia: 311,48 Kcal / 1 301,99 KJ Fehérje Zsír T.Zsírsvav 13,69 g 7,29 g 2,58 g Szénhidrát Cukor Só 47,40 g 0,14 g 1,72 g Allergének: 1,6,7,8</p>	<p>Margarin delma light Vágott zsemle Alma</p> <p>Energia: 205,32 Kcal / 858,24 KJ Fehérje Zsír T.Zsírsvav 5,75 g 6,07 g 1,40 g Szénhidrát Cukor Só 31,31 g 0,00 g 0,84 g Allergének: 1,(7)</p>

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

Szabó Lajosné s.k. **Nagy Mária** s.k. **Soltész Andrásné** s.k.
Élelmezésvezető Szakács Dietetikus