

2020.09.14. - 2020.09.18.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Tej poharas Körözött Félbarna kenyér Zöldpaprika Energia: 334,71 Kcal / 1 399,09 Kj Fehérje Zsír T.Zsír 17,66 g 6,77 g 3,24 g Szénhidrát Cukor Só 50,38 g 0,00 g 1,78 g 1,7,(6)	Margarin delma light Félbarna kenyér Paradicsom Kefir Energia: 302,60 Kcal / 1 264,87 Kj Fehérje Zsír T.Zsír 14,17 g 5,90 g 1,46 g Szénhidrát Cukor Só 47,84 g 0,00 g 2,28 g 1,7,(6)	Sajtos omlett Félbarna kenyér Alma Energia: 436,53 Kcal / 1 824,70 Kj Fehérje Zsír T.Zsír 17,83 g 15,28 g 4,04 g Szénhidrát Cukor Só 55,88 g 0,00 g 2,42 g 1,3,7,(6)	Zöldf. szendv.krém Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom Energia: 216,06 Kcal / 903,13 Kj Fehérje Zsír T.Zsír 7,07 g 5,16 g 1,21 g Szénhidrát Cukor Só 35,07 g 0,00 g 0,75 g 1,(7)	Tej poharas Bécsi percc Energia: 234,07 Kcal / 978,41 Kj Fehérje Zsír T.Zsír 10,41 g 6,22 g 2,95 g Szénhidrát Cukor Só 33,84 g 5,54 g 0,59 g 1,3,7
Ebéd	Alföldi cs.májgal. Leves Slambuc Tavaszi saláta Energia: 738,01 Kcal / 3 084,88 Kj Fehérje Zsír T.Zsír 28,60 g 21,85 g 3,32 g Szénhidrát Cukor Só 105,25 g 10,02 g 3,40 g 1,3,9,(6),(7),(12)	Lebbencsleves Stefánia vagdalt Kelkáposzta főzelék Teljes kiőrlésű kenyér Energia: 813,23 Kcal / 3 399,30 Kj Fehérje Zsír T.Zsír 33,46 g 31,29 g 6,32 g Szénhidrát Cukor Só 97,74 g 0,03 g 3,52 g 1,3,9,(6),(7),(12)	Olasz zöldségleves, Hentes sertésszelet, Párolt bulgur, Csemeguborka Energia: 634,33 Kcal / 2 651,50 Kj Fehérje Zsír T.Zsír 32,63 g 24,92 g 4,68 g Szénhidrát Cukor Só 73,25 g 0,00 g 4,10 g 1,3,9,10	Kertészleves Rakott burgonya Almakompót Energia: 811,70 Kcal / 3 392,91 Kj Fehérje Zsír T.Zsír 26,52 g 33,13 g 11,31 g Szénhidrát Cukor Só 99,59 g 21,12 g 3,38 g 1,3,6,7,9,(12)	Orja leves Csirkemell Bp. módra Párolt rizs Uborka saláta Energia: 778,05 Kcal / 3 252,25 Kj Fehérje Zsír T.Zsír 50,30 g 23,55 g 3,52 g Szénhidrát Cukor Só 90,42 g 9,02 g 3,31 g 1,3,9,(6),(7),(12)
Uzsonna	Mackó kockasajt Búzakorpás diákrúd Alma Energia: 253,52 Kcal / 1 059,71 Kj Fehérje Zsír T.Zsír 10,12 g 7,62 g 3,79 g Szénhidrát Cukor Só 35,28 g 0,00 g 1,28 g 1,7	Párizsi Trapista sajt szeletelt Zsemle foci Szilva Energia: 317,42 Kcal / 1 326,82 Kj Fehérje Zsír T.Zsír 13,41 g 10,47 g 4,54 g Szénhidrát Cukor Só 41,22 g 0,00 g 2,01 g 1,7,(6),(10)	Kakaó poharas Nutribella meggyes keksz Energia: 336,00 Kcal / 1 404,48 Kj Fehérje Zsír T.Zsír 11,90 g 4,40 g 1,53 g Szénhidrát Cukor Só 61,80 g 21,45 g 0,72 g 1,7,12,(3),(5),(6),(8)	Tej poharas Fatörzs kifli Energia: 234,07 Kcal / 978,41 Kj Fehérje Zsír T.Zsír 10,41 g 6,22 g 2,95 g Szénhidrát Cukor Só 33,84 g 5,54 g 0,59 g 1,3,7	Mogyoró krém 14 ái. Teljes kiőrlésű kenyér Energia: 199,06 Kcal / 832,07 Kj Fehérje Zsír T.Zsír 6,51 g 4,44 g 1,00 g Szénhidrát Cukor Só 33,01 g 0,14 g 0,73 g 1,6,7,8

**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 Dietetikus