

2017.12.04. - 2017.12.08.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	<p>Kefír Magyaros vajkrém Graham kenyér</p> <p>Energia: 328,74 Kcal / 1 374,13 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 14,37 g 8,90 g 3,98 g Szénhidrát Cukor Só 47,40 g 0,00 g 1,80 g</p> <p><i>Allergének:</i> 1,7,(6)</p>	<p>Kakaó poharas Császárkrém Félbarna kenyér Zöldpaprika</p> <p>Energia: 376,10 Kcal / 1 572,10 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 14,92 g 7,84 g 2,16 g Szénhidrát Cukor Só 61,03 g 12,20 g 1,72 g</p> <p><i>Allergének:</i> 1,3,7,(6)</p>	<p>Sonkakrém Teljes kiőrlésű kenyér Retek</p> <p>Energia: 238,44 Kcal / 996,68 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 7,32 g 7,99 g 1,95 g Szénhidrát Cukor Só 34,03 g 0,00 g 0,88 g</p> <p><i>Allergének:</i> 1,(6),(7)</p>	<p>Tej poharas Padlizsán krém Félbarna kenyér</p> <p>Energia: 320,75 Kcal / 1 340,74 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 14,51 g 6,64 g 1,95 g Szénhidrát Cukor Só 50,35 g 0,00 g 1,82 g</p> <p><i>Allergének:</i> 1,7,(6)</p>	<p>Margarin delma light Főtt tojás Graham kenyér Zöldpaprika</p> <p>Energia: 305,08 Kcal / 1 275,23 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 12,96 g 10,52 g 2,57 g Szénhidrát Cukor Só 39,27 g 0,00 g 1,61 g</p> <p><i>Allergének:</i> 1,3,(6),(7)</p>
Ebéd	<p>Alföldi májgaluska leves Káposztás kocka</p> <p>Energia: 667,36 Kcal / 2 789,56 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 28,60 g 26,70 g 3,98 g Szénhidrát Cukor Só 77,01 g 0,03 g 2,56 g</p> <p><i>Allergének:</i> 1,3,9,(6),(7),(12)</p>	<p>Kertészleves Majorannás pulykasült Lencse főzelék Graham kenyér</p> <p>Energia: 839,96 Kcal / 3 511,03 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 46,19 g 28,86 g 6,19 g Szénhidrát Cukor Só 97,77 g 14,02 g 3,49 g</p> <p><i>Allergének:</i> 1,3,7,9,10,(6),(12)</p>	<p>Köménymag leves Bakonyi st. szelet Párolt rizs</p> <p>Energia: 729,13 Kcal / 3 047,76 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 31,23 g 29,22 g 5,81 g Szénhidrát Cukor Só 84,40 g 0,03 g 2,96 g</p> <p><i>Allergének:</i> 1,7,9,(3),(6),(12)</p>	<p>Daragaluska leves Húsgombóc Sós burgonya Paradicsom mártás</p> <p>Energia: 739,63 Kcal / 3 091,65 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 25,91 g 27,74 g 6,55 g Szénhidrát Cukor Só 94,77 g 10,02 g 3,39 g</p> <p><i>Allergének:</i> 1,3,7,9,(6),(12)</p>	<p>Pulyka raguleves Kakaós tekercs Mandarin</p> <p>Energia: 757,92 Kcal / 3 168,11 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 28,07 g 23,96 g 5,84 g Szénhidrát Cukor Só 106,36 g 25,01 g 1,90 g</p> <p><i>Allergének:</i> 1,3,6,7,9,(12)</p>
Uzsonna	<p>Trapista sajt szeletelt Csirkemell sonka Zsemle Paradicsom</p> <p>Energia: 284,86 Kcal / 1 190,71 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 20,00 g 6,66 g 3,80 g Szénhidrát Cukor Só 35,90 g 0,00 g 2,27 g</p> <p><i>Allergének:</i> 1,7,(6)</p>	<p>Macko kockasajt Kifli</p> <p>Energia: 195,52 Kcal / 817,27 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 8,32 g 6,56 g 3,72 g Szénhidrát Cukor Só 25,58 g 0,00 g 0,70 g</p> <p><i>Allergének:</i> 1,7</p>	<p>Tej poharas Virslis croissan</p> <p>Energia: 244,59 Kcal / 1 022,39 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 11,88 g 3,38 g 1,63 g Szénhidrát Cukor Só 41,38 g 0,00 g 1,12 g</p> <p><i>Allergének:</i> 1,7</p>	<p>Danon könnyű és finom joghurt Nutribella fahéjas keksz Narancs</p> <p>Energia: 369,37 Kcal / 1 543,97 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 7,82 g 15,23 g 5,79 g Szénhidrát Cukor Só 48,68 g 20,98 g 0,79 g</p> <p><i>Allergének:</i> 1,7,(3),(5),(6),(12)</p>	<p>Tej poharas Búzakorpás diákrúd</p> <p>Energia: 223,09 Kcal / 932,52 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 12,14 g 3,77 g 1,70 g Szénhidrát Cukor Só 34,88 g 0,00 g 0,83 g</p> <p><i>Allergének:</i> 1,7</p>

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

Kiss Ágnes s.k.
Élelmezésvezető

Nagy Mária s.k.
Szakács

Soltész Andrásné s.k.
Dietetikus