



2018.05.21. - 2018.05.25.

	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<b>Tízórai</b>	<p><b>Tej poharas Tojáspástétom Félbarna kenyér Újhagyma</b></p> <p>Energia: 378,12 Kcal / 1 580,54 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 16,49 g 13,22 g 4,15 g Szénhidrát Cukor Só 47,85 g 0,00 g 1,97 g</p> <p>Allergének: 1,3,7,10,(6),(12)</p>	<p><b>Danon könnyű és finom joghurt Búzakorpás diákrúd</b></p> <p>Energia: 323,06 Kcal / 1 350,39 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 10,26 g 10,75 g 5,20 g Szénhidrát Cukor Só 45,92 g 14,99 g 0,99 g</p> <p>Allergének: 1,7</p>	<p><b>Joghurt natúr Főtt tojás Margarinos kenyér</b></p> <p>Energia: 367,66 Kcal / 1 536,82 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 17,94 g 12,67 g 3,30 g Szénhidrát Cukor Só 44,55 g 0,00 g 2,14 g</p> <p>Allergének: 1,3,(6),(7)</p>	<p><b>Májkrém Graham kenyér Zöldpaprika</b></p> <p>Energia: 269,90 Kcal / 1 128,18 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 9,45 g 7,82 g 2,08 g Szénhidrát Cukor Só 40,10 g 0,00 g 1,50 g</p> <p>Allergének: 1,(6),(7),(10)</p>
<b>Ebéd</b>	<p><b>Zöldségleves Pulyka pörkölt Burgonya főzelék tejf. Magvas kenyér</b></p> <p>Energia: 886,37 Kcal / 3 705,03 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 34,39 g 37,29 g 7,33 g Szénhidrát Cukor Só 101,48 g 19,01 g 3,42 g</p> <p>Allergének: 1,3,7,9,(6),(11),(12)</p>	<p><b>V.hagymakrém leves Afrikai harcsa rántva Kukoricás rizsköret Uborka saláta</b></p> <p>Energia: 899,12 Kcal / 3 758,32 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 31,35 g 32,01 g 4,87 g Szénhidrát Cukor Só 120,32 g 9,02 g 4,52 g</p> <p>Allergének: 1,3,4,7,9,(6),(12)</p>	<p><b>Zöldborsó leves Rakott karfiol Magvas kenyér Alma</b></p> <p>Energia: 633,65 Kcal / 2 648,66 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 29,31 g 27,35 g 6,87 g Szénhidrát Cukor Só 66,17 g 0,03 g 2,16 g</p> <p>Allergének: 1,3,6,7,9,(11),(12)</p>	<p><b>Babgulyás st. Diós kalács Cseresznye</b></p> <p>Energia: 857,71 Kcal / 3 585,23 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 35,19 g 29,67 g 7,30 g Szénhidrát Cukor Só 110,88 g 20,51 g 1,47 g</p> <p>Allergének: 1,3,6,7,8,9,(12)</p>
<b>Uzsonna</b>	<p><b>Pizzás csiga Alma</b></p> <p>Energia: 76,73 Kcal / 320,73 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 0,98 g 2,30 g 0,45 g Szénhidrát Cukor Só 12,40 g 0,00 g 0,17 g</p> <p>Allergének: 1,7,(3),(6),(12)</p>	<p><b>Sajtkrém medvehagymás Magvas kenyér Retek</b></p> <p>Energia: 239,25 Kcal / 1 000,07 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 11,06 g 7,54 g 0,00 g Szénhidrát Cukor Só 32,49 g 0,00 g 0,73 g</p> <p>Allergének: 1,(11)</p>	<p><b>Párizsis szendvics Paradicsom</b></p> <p>Energia: 318,14 Kcal / 1 329,83 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 15,88 g 13,38 g 6,34 g Szénhidrát Cukor Só 33,18 g 0,00 g 2,26 g</p> <p>Allergének: 1,7,(6),(10)</p>	<p><b>Tej poharas Nutribella fahéjas keksz</b></p> <p>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</p> <p>Allergének: 1,7,(3),(5),(6),(12)</p>

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

**Kiss Ágnes** s.k. **Nagy Mária** s.k. **Soltész Andrásné** s.k.  
Élelmiszevezető Szakács Dietetikus