

2018.03.05. - 2018.03.09.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Májusi csemegeszalámi Trapista sajt szeletelt Rozskenyér Retek Energia: 260,93 Kcal / 1 090,69 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 11,81 g 6,30 g 3,57 g Szénhidrát Cukor Só 38,94 g 0,00 g 1,38 g 1,7,(6)	Császárkrem Félbarna kenyér Zöldpaprika Energia: 247,29 Kcal / 1 033,67 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 7,92 g 6,84 g 1,62 g Szénhidrát Cukor Só 38,23 g 0,00 g 1,49 g 1,3,(6),(7)	Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom Energia: 262,14 Kcal / 1 095,75 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 9,06 g 9,45 g 3,05 g Szénhidrát Cukor Só 34,89 g 0,00 g 1,12 g 1,(6),(7),(10)	Tej poharas Sajtos omlett Graham kenyér Zöldpaprika Energia: 496,84 Kcal / 2 076,79 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 24,84 g 17,83 g 5,67 g Szénhidrát Cukor Só 58,67 g 0,00 g 2,47 g 1,3,7,(6)	Turista felvágott Margarin Főtt tojás Félbarna kenyér Paradicsom Energia: 417,44 Kcal / 1 744,90 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 21,27 g 19,38 g 5,26 g Szénhidrát Cukor Só 38,99 g 0,00 g 1,70 g 1,3,(6),(7)
Ebéd	Vegyes gyüm. Leves Pincepörkölt Tavaszi saláta Mandarin Energia: 855,49 Kcal / 3 575,95 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 30,35 g 20,15 g 5,83 g Szénhidrát Cukor Só 134,86 g 53,50 g 2,29 g 1,7	Reszeltészta leves Aprópecsenye Paradicsomos káposzta főzelék Magvas kenyér Alma Energia: 814,61 Kcal / 3 405,07 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 34,34 g 34,97 g 5,24 g Szénhidrát Cukor Só 88,66 g 14,02 g 3,33 g 1,3,9,(6),(7),(11),(12)	K.mag lev.kenyér kocka Brokkolis halszelet Párolt rizs Alma Energia: 944,36 Kcal / 3 947,42 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 32,64 g 40,91 g 8,85 g Szénhidrát Cukor Só 109,85 g 0,03 g 3,76 g 1,4,7,9,(3),(6),(12)	Orja leves Főtt sertés hús Sós burgonya Paradicsom mártás Energia: 645,37 Kcal / 2 697,65 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 33,37 g 17,78 g 4,38 g Szénhidrát Cukor Só 86,51 g 10,02 g 2,91 g 1,3,7,9,(6),(12)	Sertés raguleves leves Vargabéles Mandarin Energia: 591,07 Kcal / 2 470,67 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 31,63 g 23,95 g 8,73 g Szénhidrát Cukor Só 60,93 g 20,78 g 3,54 g 1,3,7,9
Uzsonna	Joghurt natúr Pizzás bagett Energia: 75,03 Kcal / 313,63 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 6,28 g 0,22 g 0,16 g Szénhidrát Cukor Só 11,42 g 0,00 g 0,60 g 1	Tej poharas Nutribella meggyes keksz Energia: 304,25 Kcal / 1 271,77 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 11,70 g 6,40 g 2,62 g Szénhidrát Cukor Só 49,60 g 9,25 g 0,76 g 1,7,12,(3),(5),(6),(8)	Tej poharas Margarin delma light Félbarna kenyér Energia: 322,60 Kcal / 1 348,47 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 13,67 g 8,60 g 2,96 g Szénhidrát Cukor Só 47,24 g 0,00 g 1,94 g 1,7,(6)	Leveles stangli Kiwi Energia: 189,36 Kcal / 791,52 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 6,67 g 3,20 g 1,49 g Szénhidrát Cukor Só 31,75 g 0,00 g 0,01 g 1,3,7	Joghurt natúr Búzakorpás diákrud Energia: 183,03 Kcal / 765,07 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 11,00 g 0,94 g 0,23 g Szénhidrát Cukor Só 31,94 g 0,00 g 1,06 g 1

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