

2019.02.04. - 2019.02.08.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<b>Tízórai</b>	<p><b>Tej poharas</b> <b>Főtt tojás karika</b> <b>Liga margarin</b> <b>Korpás zsemle</b></p> <p>Energia: 351,44 Kcal / 1 469,02 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 14,87 g 16,67 g 5,17 g Szénhidrát Cukor Só 35,06 g 0,00 g 1,05 g Allergének: 1,3,7</p>	<p><b>Májkrem</b> <b>Teljes kiörlésű kenyér</b> <b>Paradicsom</b></p> <p>Energia: 250,06 Kcal / 1 045,25 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 8,76 g 7,92 g 2,15 g Szénhidrát Cukor Só 35,62 g 0,00 g 0,99 g Allergének: 1,(6),(7),(10)</p>	<p><b>Kefir</b> <b>Tojáspástétom</b> <b>Teljes kiörlésű kenyér</b> <b>Uborka</b></p> <p>Energia: 337,69 Kcal / 1 411,54 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 16,61 g 10,62 g 2,68 g Szénhidrát Cukor Só 43,51 g 0,00 g 1,60 g Allergének: 1,3,7,10,(12)</p>	<p><b>Tej poharas</b> <b>Pizza /sajtos/</b></p> <p>Energia: 579,34 Kcal / 2 421,64 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 26,15 g 30,26 g 10,91 g Szénhidrát Cukor Só 50,20 g 1,40 g 2,09 g Allergének: 1,3,7,10</p>	<p><b>Hamburger</b></p> <p>Energia: 284,98 Kcal / 1 191,22 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 16,23 g 8,30 g 2,93 g Szénhidrát Cukor Só 35,98 g 1,40 g 3,10 g Allergének: 1</p>
<b>Ebéd</b>	<p><b>Habartbab leves</b> <b>Tarhonyás hús st.</b> <b>Tavaszi saláta</b></p> <p>Energia: 867,94 Kcal / 3 627,99 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 41,80 g 28,96 g 6,94 g Szénhidrát Cukor Só 108,81 g 28,97 g 2,80 g Allergének: 1,3,7,9</p>	<p><b>Daragaluska leves</b> <b>Brassói aprópecsenye</b> <b>Cékla saláta</b></p> <p>Energia: 589,05 Kcal / 2 462,23 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 27,11 g 21,71 g 4,25 g Szénhidrát Cukor Só 69,48 g 5,03 g 3,08 g Allergének: 1,3,9,(6),(7),(12)</p>	<p><b>Zöldségleves</b> <b>Lecsós cs.mell szelet</b> <b>Párolt rizs</b> <b>Meggy befőtt</b></p> <p>Energia: 651,76 Kcal / 2 724,36 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 31,63 g 17,90 g 2,22 g Szénhidrát Cukor Só 89,52 g 12,03 g 2,62 g Allergének: 1,3,9,(6),(7),(12)</p>	<p><b>Parasztleves</b> <b>Sav.káp.főz.húsgomb.</b> <b>Teljes kiörlésű kenyér</b></p> <p>Energia: 581,00 Kcal / 2 428,58 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 26,37 g 20,22 g 4,47 g Szénhidrát Cukor Só 72,53 g 0,03 g 3,41 g Allergének: 1,3,7,9,(6),(12)</p>	<p><b>Gulyásleves st.</b> <b>Mákos kalács</b> <b>Alma</b></p> <p>Energia: 868,10 Kcal / 3 628,66 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 32,20 g 30,94 g 6,90 g Szénhidrát Cukor Só 113,42 g 21,01 g 2,05 g Allergének: 1,3,6,7,9,(12)</p>
<b>Uzsonna</b>	<p><b>Csirkemell sonka</b> <b>Trapista sajt szeletelt</b> <b>Félbarna kenyér</b> <b>Alma</b></p> <p>Energia: 322,42 Kcal / 1 347,72 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 19,11 g 4,67 g 2,00 g Szénhidrát Cukor Só 50,07 g 0,00 g 2,58 g Allergének: 1,7,(6)</p>	<p><b>Danon könnyű és finom</b> <b>joghurt</b> <b>Fatörzs kifli</b></p> <p>Energia: 334,04 Kcal / 1 396,29 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 8,53 g 13,20 g 6,45 g Szénhidrát Cukor Só 44,88 g 20,53 g 0,75 g Allergének: 1,3,7</p>	<p><b>Mézes vaj</b> <b>Félbarna kenyér</b></p> <p>Energia: 274,40 Kcal / 1 146,99 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 6,93 g 6,30 g 1,52 g Szénhidrát Cukor Só 47,17 g 10,53 g 1,48 g Allergének: 1,(6),(7)</p>	<p><b>Vajkrem natúr</b> <b>Félbarna kenyér</b> <b>Pritamin paprika</b></p> <p>Energia: 264,76 Kcal / 1 106,70 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 8,02 g 8,45 g 0,00 g Szénhidrát Cukor Só 39,19 g 0,00 g 1,50 g Allergének: 1,(6),(7)</p>	<p><b>Macko kockasajt</b> <b>Buzakorpas diakrud</b></p> <p>Energia: 201,34 Kcal / 841,60 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 9,52 g 7,02 g 3,79 g Szénhidrát Cukor Só 24,78 g 0,00 g 1,26 g Allergének: 1,7</p>

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

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