

2018.05.28. - 2018.06.01.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Kakaó poharas Sajtkrém /vd./ Teljes kiörlésű kenyér Zöldpaprika Energia: 330,85 Kcal / 1 382,95 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 17,28 g 3,60 g 0,59 g Szénhidrát Cukor Só 57,92 g 12,20 g 0,91 g 1,7	Tej poharas Tojásomlett Félbarna kenyér Újhagyma Energia: 455,22 Kcal / 1 902,82 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 21,18 g 16,84 g 5,01 g Szénhidrát Cukor Só 54,19 g 0,00 g 1,83 g 1,3,7,(6)	Kefir Kenőmájas Teljes kiörlésű kenyér Retek Energia: 320,21 Kcal / 1 338,48 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 15,60 g 9,57 g 3,14 g Szénhidrát Cukor Só 42,53 g 0,00 g 1,74 g 1,7,(6),(10)	Danon könnyű és finom joghurt Virslis croissan Energia: 344,56 Kcal / 1 440,26 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 10,00 g 10,36 g 5,13 g Szénhidrát Cukor Só 52,42 g 14,99 g 1,28 g 1,7	Tej poharas Hamburger Energia: 382,04 Kcal / 1 596,93 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 23,03 g 11,30 g 4,56 g Szénhidrát Cukor Só 46,58 g 1,40 g 3,37 g 1,7
Ebéd	Káposzta leves Bolognai spagetti Graham kenyér Túró rudi Energia: 831,89 Kcal / 3 477,30 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 40,64 g 28,15 g 8,91 g Szénhidrát Cukor Só 102,60 g 3,14 g 5,36 g 1,3,7,9,(6),(12)	Zöldségleves Aprópecsenye Zöldborsó főzelék Magvas kenyér Energia: 833,93 Kcal / 3 485,83 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 39,90 g 38,19 g 7,35 g Szénhidrát Cukor Só 81,32 g 15,02 g 3,13 g 1,3,7,9,(6),(11),(12)	Reszlettészta leves Sült csirke comb Párolt rizs Uborka saláta Energia: 698,59 Kcal / 2 920,11 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 38,64 g 21,09 g 3,42 g Szénhidrát Cukor Só 87,76 g 9,14 g 3,27 g 1,3,9,(6),(7),(10),(11),(12)	Orja leves Rakott burgonya Vegyes gyümölcs saláta Energia: 783,29 Kcal / 3 274,15 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 27,45 g 31,09 g 10,96 g Szénhidrát Cukor Só 96,41 g 13,61 g 3,44 g 1,3,6,7,9,(12)	Raguleves Almás lepény Energia: 690,79 Kcal / 2 887,50 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 28,62 g 21,96 g 6,36 g Szénhidrát Cukor Só 93,31 g 17,01 g 2,38 g 1,3,6,7,9,(12)
Uzsonna	Leveles stangli Alma Energia: 180,64 Kcal / 755,08 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 6,27 g 3,20 g 1,49 g Szénhidrát Cukor Só 30,95 g 0,00 g 0,02 g 1,3,7	Croissan sajtos Kiwi Energia: 290,50 Kcal / 1 214,29 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 6,22 g 15,05 g 7,05 g Szénhidrát Cukor Só 30,69 g 0,00 g 0,45 g 1,3,7	Babos zakuska Félbarna kenyér Energia: 251,35 Kcal / 1 050,64 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 9,83 g 3,68 g 0,34 g Szénhidrát Cukor Só 44,44 g 0,00 g 2,10 g 1,9,(6),(7)	Margarin delma light Trapista sajt szeletelt Teljes kiörlésű kenyér Zöldpaprika Energia: 257,17 Kcal / 1 074,97 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 9,86 g 8,71 g 3,17 g Szénhidrát Cukor Só 34,51 g 0,00 g 1,19 g 1,7	Macko kockasajt Graham kifli Energia: 208,64 Kcal / 872,12 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 9,23 g 6,75 g 3,72 g Szénhidrát Cukor Só 27,50 g 0,00 g 1,56 g 1,7,(6)

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

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