

2019.01.07. - 2019.01.11.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	<p>Tej poharas Zalai felvágottas szendv.</p> <p>Energia: 416,99 Kcal / 1 743,02 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 23,66 g 16,96 g 8,11 g Szénhidrát Cukor Só 41,94 g 0,00 g 2,61 g</p> <p>Allergének: 1,7,(6)</p>	<p>Kefir Májkrem Félbarna kenyér</p> <p>Energia: 320,58 Kcal / 1 340,02 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 15,44 g 7,87 g 2,19 g Szénhidrát Cukor Só 46,61 g 0,00 g 2,30 g</p> <p>Allergének: 1,7,(6),(10)</p>	<p>Margarinos kenyér Főtt tojás Zöldpaprika</p> <p>Energia: 320,46 Kcal / 1 339,52 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 12,88 g 12,65 g 3,14 g Szénhidrát Cukor Só 38,39 g 0,00 g 1,64 g</p> <p>Allergének: 1,3,(6),(7)</p>	<p>Kakaó poharas Kalács</p> <p>Energia: 411,01 Kcal / 1 718,02 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 15,25 g 8,96 g 3,57 g Szénhidrát Cukor Só 68,20 g 17,10 g 0,23 g</p> <p>Allergének: 1,3,7</p>	<p>Tej poharas Csirkemell sonka Teljes kiörlésű kenyér Uborka</p> <p>Energia: 333,63 Kcal / 1 394,57 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 24,88 g 4,60 g 1,94 g Szénhidrát Cukor Só 47,77 g 0,00 g 2,12 g</p> <p>Allergének: 1,7,(6)</p>
Ebéd	<p>Alföldi cs.májgal. Leves Mákos metélt Alma</p> <p>Energia: 777,92 Kcal / 3 251,71 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 30,39 g 25,11 g 5,04 g Szénhidrát Cukor Só 106,09 g 20,01 g 2,53 g</p> <p>Allergének: 1,3,9,(6),(7),(12)</p>	<p>Lebbencsleves Sült csirke comb Zöldborsó főzelék Félbarna kenyér Alma</p> <p>Energia: 846,04 Kcal / 3 536,45 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 48,57 g 26,11 g 5,50 g Szénhidrát Cukor Só 102,37 g 15,14 g 3,79 g</p> <p>Allergének: 1,3,7,9,(6),(10),(11),(12)</p>	<p>Karfiolkrem leves Afrikai harcsa rántva Petrezselymes burgonya Cékla saláta</p> <p>Energia: 836,82 Kcal / 3 497,91 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 30,73 g 34,81 g 5,19 g Szénhidrát Cukor Só 98,15 g 5,03 g 3,90 g</p> <p>Allergének: 1,3,4,7,9,(6),(12)</p>	<p>Csontleves Toroskáposzta Félbarna kenyér Banán</p> <p>Energia: 675,71 Kcal / 2 824,47 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 34,52 g 18,55 g 3,66 g Szénhidrát Cukor Só 91,43 g 0,03 g 5,36 g</p> <p>Allergének: 1,3,9,(6),(7),(12)</p>	<p>Gulyásleves st. Ízes bukta Narancs</p> <p>Energia: 927,76 Kcal / 3 878,04 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 27,88 g 20,35 g 3,87 g Szénhidrát Cukor Só 155,91 g 59,12 g 1,70 g</p> <p>Allergének: 1,3,7,9,(6),(12)</p>
Uzsonna	<p>Kefir Teljes kiörlésű kifli</p> <p>Energia: 192,14 Kcal / 803,15 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 12,14 g 0,97 g 0,18 g Szénhidrát Cukor Só 33,48 g 0,00 g 1,16 g</p> <p>Allergének: 1,7</p>	<p>Körözött Teljes kiörlésű kenyér Paradicsom</p> <p>Energia: 223,44 Kcal / 933,98 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 10,38 g 3,87 g 1,68 g Szénhidrát Cukor Só 36,49 g 0,00 g 0,80 g</p> <p>Allergének: 1,7</p>	<p>Tej poharas Buzakorpas diakrud</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>Allergének: 1,7</p>	<p>Császárkrem Teljes kiörlésű kenyér Paradicsom</p> <p>Energia: 233,08 Kcal / 974,27 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 7,44 g 6,94 g 1,69 g Szénhidrát Cukor Só 34,94 g 0,00 g 0,78 g</p> <p>Allergének: 1,3,(7)</p>	<p>Macko kockasajt Chiabatta</p> <p>Energia: 75,31 Kcal / 314,80 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 4,80 g 6,30 g 3,74 g Szénhidrát Cukor Só 4,26 g 0,00 g 0,80 g</p> <p>Allergének: 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