

2018.10.08. - 2018.10.12.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	<p>Turista felvágott Trapista sajt szeletelt Zsemle foci Retek</p> <p>Energia: 293,25 Kcal / 1 225,79 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 19,70 g 9,33 g 4,72 g Szénhidrát Cukor Só 32,28 g 0,00 g 1,41 g</p> <p>Allergének: 1,7,(6)</p>	<p>Tej poharas Májkrem Félbarna kenyér Zöldpaprika</p> <p>Energia: 361,33 Kcal / 1 510,36 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 16,04 g 10,82 g 3,71 g Szénhidrát Cukor Só 49,51 g 0,00 g 1,97 g</p> <p>Allergének: 1,7,(6),(10)</p>	<p>Tej poharas Sajtos omlott Félbarna kenyér Paradicsom</p> <p>Energia: 492,36 Kcal / 2 058,06 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 24,53 g 17,78 g 5,69 g Szénhidrát Cukor Só 57,98 g 0,00 g 2,68 g</p> <p>Allergének: 1,3,7,(6)</p>	<p>Kakaó poharas Teljes kiőrlésű kifli</p> <p>Energia: 254,84 Kcal / 1 065,23 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 12,34 g 1,77 g 0,61 g Szénhidrát Cukor Só 47,08 g 12,20 g 0,79 g</p> <p>Allergének: 1,7</p>	<p>Tej poharas Macko kockasajt Kifli</p> <p>Energia: 292,58 Kcal / 1 222,98 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 15,12 g 9,56 g 5,35 g Szénhidrát Cukor Só 36,18 g 0,00 g 0,97 g</p> <p>Allergének: 1,7</p>
Ebéd	<p>Alföldi cs.májgal. Leves Káposztás kocka Alma</p> <p>Energia: 703,13 Kcal / 2 939,08 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 27,03 g 26,92 g 3,84 g Szénhidrát Cukor Só 86,47 g 0,03 g 2,55 g</p> <p>Allergének: 1,3,9,(6),(7),(12)</p>	<p>Magyaros burg.leves Pulykasült majorannás Tök főzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p>Energia: 698,91 Kcal / 2 921,44 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 29,54 g 28,51 g 6,46 g Szénhidrát Cukor Só 79,64 g 19,01 g 2,82 g</p> <p>Allergének: 1,7,9,(3),(6),(12)</p>	<p>Parad.leves kölessel Harcsafalatka Párolt rizs Cékla saláta</p> <p>Energia: 689,89 Kcal / 2 883,74 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 24,11 g 20,45 g 2,15 g Szénhidrát Cukor Só 101,30 g 24,98 g 2,56 g</p> <p>Allergének: 1,3,4,9,(7)</p>	<p>Húsleves Főtt sertés hús Sós burgonya Sóska mártás</p> <p>Energia: 684,05 Kcal / 2 859,33 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 33,94 g 17,15 g 4,84 g Szénhidrát Cukor Só 96,64 g 20,01 g 2,79 g</p> <p>Allergének: 1,3,7,9,(6),(12)</p>	<p>Jókai bableves csipetk. Mákos kalács Teljes kiőrlésű kenyér Narancs</p> <p>Energia: 991,17 Kcal / 4 143,09 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 42,37 g 32,81 g 9,26 g Szénhidrát Cukor Só 129,37 g 20,98 g 3,38 g</p> <p>Allergének: 1,3,6,7</p>
Uzsonna	<p>Kefir Császárkrem Félbarna kenyér Uborka</p> <p>Energia: 309,48 Kcal / 1 293,63 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 14,62 g 6,94 g 1,73 g Szénhidrát Cukor Só 46,78 g 0,00 g 2,11 g</p> <p>Allergének: 1,3,7,(6)</p>	<p>Fatörzs kifli Narancs</p> <p>Energia: 199,13 Kcal / 832,36 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 4,51 g 3,52 g 1,32 g Szénhidrát Cukor Só 35,99 g 5,54 g 0,33 g</p> <p>Allergének: 1,3,7</p>	<p>Mézés vaj Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p>Energia: 259,04 Kcal / 1 082,79 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 6,55 g 6,45 g 1,57 g Szénhidrát Cukor Só 43,38 g 10,53 g 0,76 g</p> <p>Allergének: 1,(7)</p>	<p>Vagdalthúskrem Trapista sajt szeletelt Félbarna kenyér Körte</p> <p>Energia: 383,05 Kcal / 1 601,15 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 11,98 g 12,05 g 3,12 g Szénhidrát Cukor Só 55,72 g 0,00 g 1,72 g</p> <p>Allergének: 1,7,(6)</p>	<p>Margarin delma light Főtt tojás karika Félbarna kenyér Uborka</p> <p>Energia: 264,46 Kcal / 1 105,44 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 10,07 g 8,05 g 1,95 g Szénhidrát Cukor Só 37,61 g 0,00 g 1,76 g</p> <p>Allergének: 1,3,(6),(7)</p>

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