



2018.02.12. - 2018.02.16.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	<p>Kakaó poharas Briós</p> <p>Energia: 265,82 Kcal / 1 111,13 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 10,61 g 4,22 g 1,86 g Szénhidrát Cukor Só 46,04 g 17,74 g 0,55 g 1,3,7</p>	<p>Tej poharas Trapista sajt szeletelt Margarin delma light Rozskenyér</p> <p>Energia: 395,21 Kcal / 1 651,98 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 18,02 g 14,15 g 6,53 g Szénhidrát Cukor Só 48,47 g 0,00 g 1,85 g 1,7,(6)</p>	<p>Kópé szelet Margarin Graham kenyér Retek</p> <p>Energia: 416,26 Kcal / 1 739,97 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 13,95 g 22,15 g 3,80 g Szénhidrát Cukor Só 39,10 g 0,00 g 1,47 g 1,(6),(7)</p>	<p>Tej poharas Tojásomlett Teljes kiőrlésű kenyér Uborka</p> <p>Energia: 445,74 Kcal / 1 863,19 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 21,30 g 17,04 g 5,06 g Szénhidrát Cukor Só 51,25 g 0,00 g 1,23 g 1,3,7</p>	<p>Danone görög joghurt Kenőmájás Rozskenyér Paradicsom</p> <p>Energia: 412,54 Kcal / 1 724,42 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 13,17 g 19,21 g 8,13 g Szénhidrát Cukor Só 46,24 g 0,00 g 1,69 g 1,7,(6),(10)</p>
Ebéd	<p>Görög gyümölcsleves Slambuc Csemeguborka</p> <p>Energia: 688,91 Kcal / 2 879,64 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 16,24 g 18,29 g 3,73 g Szénhidrát Cukor Só 114,39 g 33,62 g 3,60 g 1,3,7,10,15</p>	<p>Tavaszi leves Marhapörkölt Kelkáposzta főzelék Magvas kenyér</p> <p>Energia: 790,73 Kcal / 3 305,25 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 34,83 g 41,42 g 9,02 g Szénhidrát Cukor Só 82,31 g 0,03 g 3,22 g 1,3,9,(6),(7),(11),(12)</p>	<p>Paradicsomleves kölessel Szezámós afrikai harcsa Burgonyapüré Vágott vegyes savanyú</p> <p>Energia: 913,40 Kcal / 3 818,01 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 33,55 g 31,46 g 6,58 g Szénhidrát Cukor Só 121,99 g 20,11 g 3,23 g 1,3,4,6,7,9,11,(12)</p>	<p>Csontleves Csikóstkány st. Kukoricás rizsköret Narancs</p> <p>Energia: 758,50 Kcal / 3 170,53 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 32,49 g 30,13 g 5,78 g Szénhidrát Cukor Só 87,46 g 0,03 g 3,11 g 1,3,7,9,(6),(12)</p>	<p>Muskátlis leves Diós csiga Alma</p> <p>Energia: 798,45 Kcal / 3 337,52 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 31,79 g 28,41 g 7,26 g Szénhidrát Cukor Só 102,53 g 25,42 g 2,10 g 1,3,6,7,8,9,(12)</p>
Uzsonna	<p>Joghurt natúr Kolbáskrém Graham kenyér Zöldpaprika</p> <p>Energia: 304,30 Kcal / 1 271,97 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 13,35 g 6,62 g 1,68 g Szénhidrát Cukor Só 46,99 g 0,00 g 1,78 g 1,(6),(7)</p>	<p>Kacsaszir Félbarna kenyér Alma</p> <p>Energia: 402,24 Kcal / 1 681,36 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 7,44 g 20,98 g 6,02 g Szénhidrát Cukor Só 45,01 g 0,00 g 1,41 g 1,(6),(7)</p>	<p>Kefir Kifli</p> <p>Energia: 186,32 Kcal / 778,82 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 10,94 g 0,51 g 0,11 g Szénhidrát Cukor Só 34,28 g 0,00 g 0,60 g 1,7</p>	<p>Áfonyás túrókrém Félbarna kenyér</p> <p>Energia: 255,31 Kcal / 1 067,20 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 10,17 g 2,10 g 0,76 g Szénhidrát Cukor Só 48,62 g 10,10 g 1,41 g 1,7,(6),(12)</p>	<p>Macko kockasajt Kifli</p> <p>Energia: 195,52 Kcal / 817,27 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 8,32 g 6,56 g 3,72 g Szénhidrát Cukor Só 25,58 g 0,00 g 0,70 g 1,7</p>

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

Kiss Ágnes s.k.
Élelmészvezető

Nagy Mária s.k.
Szakács

Soltész Andrásné s.k.
Dietetikus