

2018.06.04. - 2018.06.08.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Joghurt natúr Vagdalthúskrém Félbarna kenyér Zöldpaprika Energia: 333,17 Kcal / 1 392,65 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 14,87 g 9,11 g 1,49 g Szénhidrát Cukor Só 46,72 g 0,00 g 1,97 g Allergének: 1,(6),(7)	Tej poharas Vajkrém natúr Félbarna kenyér Paradicsom Energia: 362,97 Kcal / 1 517,21 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 14,72 g 11,40 g 1,55 g Szénhidrát Cukor Só 50,29 g 0,00 g 1,78 g Allergének: 1,7,(6)	Kakaó poharas Liga margarin Teljes kiörlésű kenyér Retek Energia: 450,72 Kcal / 1 884,01 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 15,92 g 16,05 g 4,39 g Szénhidrát Cukor Só 60,10 g 12,20 g 1,40 g Allergének: 1,7	Joghurt natúr Sajtos omllett Rozskenyér Energia: 439,59 Kcal / 1 837,49 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 21,70 g 14,78 g 4,20 g Szénhidrát Cukor Só 53,95 g 0,00 g 2,32 g Allergének: 1,3,7,(6)	Tej poharas Kolbászkrem Teljes kiörlésű kenyér Energia: 313,57 Kcal / 1 310,72 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 13,30 g 9,45 g 3,20 g Szénhidrát Cukor Só 43,45 g 0,00 g 1,03 g Allergének: 1,7
Ebéd	Álföldi cs.májgal. Leves Káposztás kocka Eper Energia: 698,43 Kcal / 2 919,44 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 27,61 g 26,81 g 3,84 g Szénhidrát Cukor Só 84,74 g 0,03 g 2,54 g Allergének: 1,3,9,(6),(7),(12)	Parasztleves Halfasirt Finomfőzelék Magvas kenyér Energia: 762,82 Kcal / 3 188,59 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 33,07 g 23,46 g 3,41 g Szénhidrát Cukor Só 103,58 g 18,01 g 3,62 g Allergének: 1,3,4,7,9,(6),(11),(12)	Paradicsom leves Natur csirkemell Mexikói rizsköret Meggy befőtt Energia: 756,90 Kcal / 3 163,84 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 33,34 g 20,72 g 2,44 g Szénhidrát Cukor Só 107,63 g 26,99 g 2,69 g Allergének: 1,3,9	Csontleves Főtt sertés hús Sós burgonya Almamártás Energia: 719,90 Kcal / 3 009,18 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 33,32 g 13,42 g 4,27 g Szénhidrát Cukor Só 114,43 g 32,30 g 2,65 g Allergének: 1,3,7,9,(6),(12)	Palócleves Diós kalács Cseresznye Energia: 857,07 Kcal / 3 582,55 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 31,10 g 32,62 g 8,57 g Szénhidrát Cukor Só 107,93 g 20,48 g 1,08 g Allergének: 1,3,6,7,8,9
Uzsonna	Margarin delma light Trapista sajt szeletelt Magvas zsemle Energia: 298,36 Kcal / 1 247,14 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 11,81 g 12,05 g 4,90 g Szénhidrát Cukor Só 35,30 g 0,00 g 1,72 g Allergének: 1,3,7,11	Margaréta Körte Energia: 216,50 Kcal / 904,97 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 4,21 g 3,67 g 1,32 g Szénhidrát Cukor Só 41,24 g 5,54 g 0,33 g Allergének: 1,3,7	Sajtkrém tömlős /50g-os/ Magvas kifli Energia: 317,77 Kcal / 1 328,28 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 8,96 g 14,78 g 0,00 g Szénhidrát Cukor Só 37,00 g 0,00 g 1,21 g Allergének: 1,3,7,11	Csirkemell sonka Margarin delma light Teljes kiörlésű kenyér Uborka Energia: 244,40 Kcal / 1 021,59 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 14,95 g 6,24 g 1,58 g Szénhidrát Cukor Só 31,81 g 0,00 g 1,79 g Allergének: 1,(6),(7)	Zalai felvágottas szendvics Zöldpaprika Energia: 329,73 Kcal / 1 378,27 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 17,46 g 14,11 g 6,48 g Szénhidrát Cukor Só 32,84 g 0,00 g 2,34 g Allergének: 1,7,(6)

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

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