

2019.02.18. - 2019.02.22.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika Energia: 260,99 Kcal / 1 090,94 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 9,16 g 9,50 g 3,03 g Szénhidrát Cukor Só 34,39 g 0,00 g 1,11 g Allergének: 1,(6),(7),(10)	Margarinos kenyér Főtt tojás karika Retek Energia: 284,91 Kcal / 1 190,92 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 10,18 g 10,15 g 2,52 g Szénhidrát Cukor Só 37,87 g 0,00 g 1,64 g Allergének: 1,3,(6),(7)	Zöldf. szendv.krém Félbarna kenyér Paradicsom Energia: 231,42 Kcal / 967,34 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 7,45 g 5,01 g 1,16 g Szénhidrát Cukor Só 38,86 g 0,00 g 1,47 g Allergének: 1,(6),(7)	Danon könnyű és finom joghurt Sajtos kifli Energia: 325,49 Kcal / 1 360,55 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 10,59 g 12,58 g 6,62 g Szénhidrát Cukor Só 42,09 g 14,99 g 1,19 g Allergének: 1,3,7	Kefír Uborkás szendvics Energia: 271,89 Kcal / 1 136,50 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 13,20 g 6,25 g 2,15 g Szénhidrát Cukor Só 40,40 g 0,00 g 1,61 g Allergének: 1,7
Ebéd	Zöldségleves Pásztor tarhonya Mandarin Energia: 642,77 Kcal / 2 686,78 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 31,12 g 24,28 g 4,53 g Szénhidrát Cukor Só 73,33 g 0,03 g 4,00 g Allergének: 1,3,9,(6),(7),(12)	Orja leves Stefánia vagdalt Burgonya főzelék tejf. Teljes kiőrlésű kenyér Alma Energia: 935,90 Kcal / 3 912,06 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 33,83 g 30,76 g 7,71 g Szénhidrát Cukor Só 128,80 g 19,01 g 3,51 g Allergének: 1,3,7,9,(6),(12)	V.hagymakrém leves Csirkemell Bp. módra Párolt bulgur Őszibarack befőtt Energia: 905,75 Kcal / 3 786,04 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 52,67 g 30,28 g 5,58 g Szénhidrát Cukor Só 108,53 g 14,03 g 3,39 g Allergének: 1,7,9,(3),(6),(12)	Zöldborsó leves Erdélyi rakott káp. Félbarna kenyér Mandarin Energia: 691,20 Kcal / 2 889,22 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 30,25 g 23,22 g 5,90 g Szénhidrát Cukor Só 88,87 g 0,03 g 4,61 g Allergének: 1,3,7,9,(6),(12)	Babgulyás csipetk. Almás lepény Teljes kiőrlésű kenyér Energia: 811,33 Kcal / 3 391,36 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 34,26 g 21,48 g 6,04 g Szénhidrát Cukor Só 118,80 g 17,01 g 2,55 g Allergének: 1,3,6,7,9,(12)
Uzsonna	Kakaó poharas Brios 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 Allergének: 1,3,7	Tej poharas Leveles stangli Energia: 225,52 Kcal / 942,67 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 12,47 g 5,60 g 3,12 g Szénhidrát Cukor Só 31,05 g 0,00 g 0,27 g Allergének: 1,3,7	Tej poharas Nutribella fahéjas keksz Energia: 207,28 Kcal / 866,43 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 8,80 g 7,95 g 2,29 g Szénhidrát Cukor Só 24,89 g 5,99 g 0,62 g Allergének: 1,7,(3),(5),(6),(12)	Tej poharas Vagdalthúskrém Teljes kiőrlésű kenyér Pritamin paprika Energia: 357,87 Kcal / 1 495,90 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 15,63 g 12,09 g 3,01 g Szénhidrát Cukor Só 45,87 g 0,00 g 1,02 g Allergének: 1,7	Zalai felvágott Margarinos kenyér Retek Energia: 349,90 Kcal / 1 462,58 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 13,72 g 15,71 g 4,81 g Szénhidrát Cukor Só 37,99 g 0,00 g 2,57 g Allergének: 1,(6),(7)

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

Kiss Ágnes s.k. Nagy Mária s.k. Soltész Andrásné s.k.
Élelmészvezető Szakács Dietetikus