

2017.12.18. - 2017.12.22.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	<p>Kakaó poharas Vajkrém natúr Magvas kenyér Paradicsom</p> <p>Energia: 423,46 Kcal / 1 770,06 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 15,68 g 14,62 g 0,56 g Szénhidrát Cukor Só 57,13 g 12,20 g 1,04 g 1,7,(11)</p>	<p>Tej poharas Orosházi banán</p> <p>Energia: 479,89 Kcal / 2 005,94 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 16,88 g 11,99 g 5,33 g Szénhidrát Cukor Só 75,54 g 15,47 g 1,16 g 1,3,7</p>	<p>Tavaszi felvágott Trapista sajt szeletelt Félbarna kenyér Uborka</p> <p>Energia: 334,68 Kcal / 1 398,96 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 17,04 g 12,22 g 5,77 g Szénhidrát Cukor Só 38,73 g 0,00 g 2,65 g 1,7,(6)</p>	<p>Főtt kolbász Rozskenyér Mustár</p> <p>Energia: 404,78 Kcal / 1 691,98 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 18,22 g 17,94 g 6,05 g Szénhidrát Cukor Só 42,13 g 0,00 g 3,04 g 1,10,(6),(7),(12)</p>	<p>Margarinos kenyér Retek</p> <p>Energia: 247,50 Kcal / 1 034,55 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 7,12 g 7,72 g 1,90 g Szénhidrát Cukor Só 37,09 g 0,00 g 1,53 g 1,(6),(7)</p>
Allegének:					
Ebéd	<p>Gulyásleves Tejbendara Kakaó szórat</p> <p>Energia: 652,65 Kcal / 2 728,08 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 26,76 g 18,33 g 6,38 g Szénhidrát Cukor Só 94,04 g 33,00 g 2,20 g 1,3,7,9,(6),(12)</p>	<p>Brokkoli krémleves Natur csirkemell Rizibizi Cékla saláta</p> <p>Energia: 725,91 Kcal / 3 034,30 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 36,13 g 29,48 g 4,62 g Szénhidrát Cukor Só 77,89 g 5,03 g 3,40 g 1,3,7,9,(6),(12)</p>	<p>Habartbab leves Slambuc Csemeguborka</p> <p>Energia: 756,27 Kcal / 3 161,21 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 23,76 g 18,94 g 3,96 g Szénhidrát Cukor Só 121,40 g 18,98 g 3,46 g 1,3,7,10</p>	<p>Csontleves Töltött káposzta Magvas kenyér</p> <p>Energia: 560,49 Kcal / 2 342,85 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 25,77 g 22,12 g 4,95 g Szénhidrát Cukor Só 63,84 g 0,03 g 2,68 g 1,3,7,9,(6),(11),(12)</p>	<p>Z.borsó leves Vetrece Főtt tészta</p> <p>Energia: 674,05 Kcal / 2 817,53 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 33,95 g 31,05 g 6,44 g Szénhidrát Cukor Só 63,80 g 0,03 g 3,19 g 1,3,7,9,10,(6),(12)</p>
Allegének:					
Uzsonna	<p>Pick szalámis szendvics Alma</p> <p>Energia: 295,43 Kcal / 1 234,90 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 11,11 g 9,98 g 4,52 g Szénhidrát Cukor Só 39,52 g 0,00 g 1,40 g 1,7</p>	<p>Macko kockasajt Teljes kiőrlésű kifli Kiwi</p> <p>Energia: 262,24 Kcal / 1 096,16 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 10,52 g 7,62 g 3,79 g Szénhidrát Cukor Só 36,08 g 0,00 g 1,27 g 1,7</p>	<p>Jó Reggelt! Keksz Narancs</p> <p>Energia: 503,01 Kcal / 2 102,58 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 8,92 g 20,08 g 2,65 g Szénhidrát Cukor Só 69,92 g 23,98 g 1,43 g 1,(3),(5),(6),(7),(12)</p>	<p>Kefír Tojáspástétom Félbarna kenyér Zöldpaprika</p> <p>Energia: 356,97 Kcal / 1 492,13 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 17,09 g 10,57 g 2,63 g Szénhidrát Cukor Só 47,95 g 0,00 g 2,30 g 1,3,7,10,(6),(12)</p>	<p>Joghurt natúr Teljes kiőrlésű kifli</p> <p>Energia: 183,03 Kcal / 765,07 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 11,00 g 0,94 g 0,23 g Szénhidrát Cukor Só 31,94 g 0,00 g 1,06 g 1</p>
Allegének:					

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