

2018.04.16. - 2018.04.20.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<b>Tízórai</b>	<b>Vajkrém natúr Rozskenyér Zöldpaprika</b>  Energia: 263,00 Kcal / 1 099,34 KJ Fehérje 8,83 g Zsír 8,38 g T.Zsír 0,00 g Szénhidrát Cukor Só 40,10 g 0,00 g 0,92 g Allergének: 1,(6),(7)	<b>Danon könnyű és finom joghurt Házi dübبencs</b>  Energia: 557,10 Kcal / 2 328,68 KJ Fehérje 17,88 g Zsír 21,04 g T.Zsír 7,58 g Szénhidrát Cukor Só 73,62 g 14,99 g 1,70 g Allergének: 1,3,7	<b>Kakaó poharas Kalács</b>  Energia: 411,01 Kcal / 1 718,02 KJ Fehérje 15,25 g Zsír 8,36 g T.Zsír 3,57 g Szénhidrát Cukor Só 68,20 g 17,10 g 0,23 g Allergének: 1,3,7	<b>Tojáspástétom Rozskenyér Retek</b>  Energia: 286,58 Kcal / 1 197,90 KJ Fehérje 9,10 g Zsír 10,20 g T.Zsír 2,52 g Szénhidrát Cukor Só 39,26 g 0,00 g 1,19 g Allergének: 1,3,10,(6),(7),(12)	<b>Főtt virsli Rozskenyér Mustár</b>  Energia: 332,92 Kcal / 1 391,61 KJ Fehérje 14,18 g Zsír 15,18 g T.Zsír 5,36 g Szénhidrát Cukor Só 34,50 g 0,00 g 2,64 g Allergének: 1,10,(6),(7),(12)
<b>Ebéd</b>	<b>Alföldi cs.májgal. Leves Paprikás burgonya st. Tavaszi saláta</b>  Energia: 622,25 Kcal / 2 601,01 KJ Fehérje 35,70 g Zsír 20,95 g T.Zsír 4,52 g Szénhidrát Cukor Só 71,00 g 10,02 g 3,10 g Allergének: 1,3,9,(6),(7),(12)	<b>Reszeltészta leves Töltött káposzta st. Rozskenyér</b>  Energia: 604,10 Kcal / 2 525,14 KJ Fehérje 24,50 g Zsír 22,12 g T.Zsír 5,43 g Szénhidrát Cukor Só 75,69 g 0,03 g 2,83 g Allergének: 1,3,7,9,(6),(12)	<b>Őszibarack krémleves Párolt kuszkusz Csemege uborka</b>  Energia: 780,16 Kcal / 3 261,07 KJ Fehérje 31,34 g Zsír 23,34 g T.Zsír 5,93 g Szénhidrát Cukor Só 108,55 g 61,24 g 4,12 g Allergének: 1,7,9,10	<b>Tarhonyaleves Rakott brokkoli Félbarna kenyér Banán</b>  Energia: 774,66 Kcal / 3 238,08 KJ Fehérje 33,03 g Zsír 25,38 g T.Zsír 6,85 g Szénhidrát Cukor Só 101,95 g 0,03 g 3,39 g Allergének: 1,3,6,7,9,(12)	<b>Sertésragu leves reszelt tésztával Aranygaluska Vaníliásodó</b>  Energia: 1 003,41 Kcal / 4 194,25 KJ Fehérje 37,89 g Zsír 44,17 g T.Zsír 11,69 g Szénhidrát Cukor Só 112,48 g 39,30 g 2,43 g Allergének: 1,3,6,7,8,9,(12)
<b>Uzsonna</b>	<b>Tej poharas Főtt tojás karika Zalai felvágottas szendvics</b>  Energia: 450,03 Kcal / 1 881,13 KJ Fehérje 26,36 g Zsír 19,36 g T.Zsír 8,73 g Szénhidrát Cukor Só 42,06 g 0,00 g 2,68 g Allergének: 1,3,7,(6)	<b>Sajtkrém tömlős /50g-os/ Búzakorpás diákrúd Zöldpaprika</b>  Energia: 274,11 Kcal / 1 145,78 KJ Fehérje 8,64 g Zsír 14,17 g T.Zsír 0,07 g Szénhidrát Cukor Só 27,83 g 0,00 g 0,81 g Allergének: 1	<b>Májkrém Félbarna kenyér Paradicsom</b>  Energia: 265,42 Kcal / 1 109,46 KJ Fehérje 9,14 g Zsír 7,77 g T.Zsír 2,10 g Szénhidrát Cukor Só 39,41 g 0,00 g 1,71 g Allergének: 1,(6),(7),(10)	<b>Joghurt natúr Bécsi pereg</b>  Energia: 194,01 Kcal / 810,96 KJ Fehérje 9,27 g Zsír 3,39 g T.Zsír 1,48 g Szénhidrát Cukor Só 30,90 g 5,54 g 0,82 g Allergének: 1,3,7	<b>Macko kockasajt Kifli</b>  Energia: 195,52 Kcal / 817,27 KJ Fehérje 8,32 g Zsír 6,56 g T.Zsír 3,72 g Szénhidrát Cukor Só 25,58 g 0,00 g 0,70 g Allergének: 1,7

**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