

2019.02.25. - 2019.03.01.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Csirkemell sonka Trapista sajt szeletelt Félbarna kenyér Uborka Energia: 313,30 Kcal / 1 309,59 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 21,78 g 6,93 g 3,78 g Szénhidrát Cukor Só 40,58 g 0,00 g 2,83 g 1,7,(6)	Tej poharas Vagdalthúskrém Félbarna kenyér Zöldpaprika Energia: 373,23 Kcal / 1 560,10 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 16,01 g 11,94 g 2,96 g Szénhidrát Cukor Só 49,66 g 0,00 g 1,74 g 1,7,(6)	Danon könnyű és finom joghurt Brokkolipást. meleg sz. Energia: 427,09 Kcal / 1 785,24 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 13,47 g 15,12 g 6,79 g Szénhidrát Cukor Só 58,76 g 14,99 g 1,99 g 1,7,(6)	Körözött Teljes kiörlésű kenyér Paradicsom Energia: 223,44 Kcal / 933,98 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 10,38 g 3,87 g 1,68 g Szénhidrát Cukor Só 36,49 g 0,00 g 0,80 g 1,7	Kefír Pizzás bagett Energia: 84,14 Kcal / 351,71 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 7,42 g 0,25 g 0,11 g Szénhidrát Cukor Só 12,96 g 0,00 g 0,70 g 1,7
Ebéd	Káposztaleves virslivel Diósmetélt Félbarna kenyér Alma Energia: 953,34 Kcal / 3 984,96 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 29,54 g 39,25 g 9,96 g Szénhidrát Cukor Só 118,68 g 21,08 g 3,77 g 1,3,7,8,9,(6),(10)	Lebbencsleves Zúza pörkölt Sárgaborsó főzelék Teljes kiörlésű kenyér Narancs Energia: 737,08 Kcal / 3 080,99 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 36,67 g 22,16 g 3,09 g Szénhidrát Cukor Só 95,56 g 0,03 g 2,97 g 1,3,9,(6),(7),(12)	K.mag lev.kenyér kocka Afrikai harcsapaprikás Párolt rizs Energia: 690,58 Kcal / 2 886,62 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 28,18 g 20,94 g 3,22 g Szénhidrát Cukor Só 96,50 g 0,03 g 3,36 g 1,4,7,9,(3),(6),(12)	Olasz zöldségleves Rakott burgonya Almakompót Energia: 792,44 Kcal / 3 312,40 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 25,29 g 33,05 g 11,29 g Szénhidrát Cukor Só 96,25 g 21,09 g 3,17 g 1,3,6,7,9	Sertés raguleves leves Kókuszos csiga Szőlő Energia: 736,06 Kcal / 3 076,73 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 28,69 g 26,66 g 10,01 g Szénhidrát Cukor Só 93,69 g 14,09 g 3,98 g 1,3,6,7,9
Uzsonna	Kakaó poharas Buzakorpas diakrud Energia: 254,84 Kcal / 1 065,23 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 12,34 g 1,77 g 0,61 g Szénhidrát Cukor Só 47,08 g 12,20 g 0,79 g 1,7	Padlizsán krém Félbarna kenyér Energia: 223,69 Kcal / 935,02 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 7,71 g 3,64 g 0,32 g Szénhidrát Cukor Só 39,75 g 0,00 g 1,55 g 1,(6),(7)	Retekkrém Teljes kiörlésű kenyér Alma Energia: 287,40 Kcal / 1 201,33 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 8,89 g 7,95 g 2,58 g Szénhidrát Cukor Só 44,18 g 0,00 g 0,90 g 1,7	Tej poharas Lekvár Félbarna kenyér Energia: 364,82 Kcal / 1 524,95 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 13,81 g 3,70 g 1,63 g Szénhidrát Cukor Só 68,60 g 18,69 g 1,67 g 1,7,(6),(12)	Sajtkrém Teljes kiörlésű kenyér Újhagyma Energia: 260,50 Kcal / 1 088,89 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 8,36 g 10,31 g 3,45 g Szénhidrát Cukor Só 33,26 g 0,00 g 0,93 g 1,7

Az étlapváltoztatás jogát a nyersanyag beszerzésétől függően fenntartjuk!
Détás étkeztestét biztosítunk!

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