

2018.06.11. - 2018.06.15.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök
Tízórai	Joghurt natúr Margarin delma light Félbarna kenyér Zöldpaprika Energia: 292,34 Kcal / 1 221,98 KJ Fehérje Zsír T.Zsirsav 13,13 g 5,92 g 1,49 g Szénhidrát Cukor Só 45,80 g 0,00 g 2,17 g Allergének: 1,(6),(7)	Kakaó poharas Fatörzs kifli Energia: 265,82 Kcal / 1 111,13 KJ Fehérje Zsír T.Zsirsav 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	Trapista sajt szeletelt Túrista felvágott Zsemle foci Retek Energia: 256,07 Kcal / 1 070,37 KJ Fehérje Zsír T.Zsirsav 16,93 g 6,52 g 2,94 g Szénhidrát Cukor Só 32,12 g 0,00 g 1,16 g Allergének: 1,7,(6)	Sajtos omlett Félbarna kenyér Paradicsom Energia: 395,30 Kcal / 1 652,35 KJ Fehérje Zsír T.Zsirsav 17,73 g 14,78 g 4,06 g Szénhidrát Cukor Só 47,38 g 0,00 g 2,41 g Allergének: 1,3,7,(6)
Ebéd	Burg.leves virslivel Darásmetélt ízzel Rozskenyér Energia: 1 101,45 Kcal / 4 604,06 KJ Fehérje Zsír T.Zsirsav 26,89 g 33,94 g 6,67 g Szénhidrát Cukor Só 170,40 g 44,93 g 4,29 g Allergének: 1,3,9,(6),(7),(10),(12)	Daragaluska leves Zalai csirkemell tokány Sárgaborsó főzelék Rozskenyér Energia: 741,88 Kcal / 3 101,06 KJ Fehérje Zsír T.Zsirsav 42,79 g 24,66 g 3,86 g Szénhidrát Cukor Só 86,22 g 0,03 g 3,75 g Allergének: 1,3,9,(6),(7),(12)	K.mag leves kenyér kocka Rántott st. Szelet Párolt bulgur Tavaszi saláta Energia: 931,38 Kcal / 3 893,17 KJ Fehérje Zsír T.Zsirsav 38,81 g 31,60 g 5,38 g Szénhidrát Cukor Só 125,85 g 10,02 g 4,34 g Allergének: 1,3,9,(6),(7),(12)	Zöldborsó leves Vetrece st. Főtt tészta köret Alma Energia: 726,11 Kcal / 3 035,14 KJ Fehérje Zsír T.Zsirsav 34,54 g 31,65 g 6,44 g Szénhidrát Cukor Só 74,28 g 0,03 g 3,04 g Allergének: 1,3,7,9,10,(6),(12)
Uzsonna	Macko kockasajt Teljes kiőrlésű kifli Energia: 201,34 Kcal / 841,60 KJ Fehérje Zsír T.Zsirsav 9,52 g 7,02 g 3,79 g Szénhidrát Cukor Só 24,78 g 0,00 g 1,26 g Allergének: 1,7	Uborkás szendvics Energia: 205,78 Kcal / 860,16 KJ Fehérje Zsír T.Zsirsav 6,40 g 6,05 g 2,04 g Szénhidrát Cukor Só 31,20 g 0,00 g 1,01 g Allergének: 1,7	Mogyoró krém Félbarna kenyér Energia: 214,42 Kcal / 896,28 KJ Fehérje Zsír T.Zsirsav 6,89 g 4,29 g 0,95 g Szénhidrát Cukor Só 36,80 g 0,14 g 1,45 g Allergének: 1,6,7,8	Danon könnyű és finom joghurt Nutribella meggyes keksz Energia: 404,22 Kcal / 1 689,64 KJ Fehérje Zsír T.Zsirsav 9,82 g 13,38 g 6,12 g Szénhidrát Cukor Só 60,64 g 24,24 g 0,92 g Allergének: 1,7,12,(3),(5),(6),(8)

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 Diétetikus