

2021.01.11. - 2021.01.15.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	<p>Tej poharas Vagdalthúskrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p>Energia: 348,07 Kcal / 1 454,93 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 15,03 g 11,94 g 3,01 g Szénhidrát Cukor Só 44,37 g 0,00 g 1,02 g</p> <p>Allergének: 1,7</p>	<p>Tej poharas Sonkakrém Főtt tojás karika Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p>Energia: 367,83 Kcal / 1 537,53 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 16,52 g 13,40 g 4,21 g Szénhidrát Cukor Só 44,85 g 0,00 g 1,15 g</p> <p>Allergének: 1,3,7,(6)</p>	<p>Liga vénusz margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p>Energia: 298,65 Kcal / 1 248,36 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 6,88 g 14,94 g 3,85 g Szénhidrát Cukor Só 33,80 g 0,00 g 0,88 g</p> <p>Allergének: 1,(7)</p>	<p>Tojáspástétom Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p>Energia: 272,27 Kcal / 1 138,09 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 9,61 g 10,43 g 2,58 g Szénhidrát Cukor Só 34,66 g 0,00 g 0,98 g</p> <p>Allergének: 1,3,10,(7),(12)</p>	<p>Joghurt natúr Szendvics sonka Félbarna kenyér</p> <p>Energia: 275,55 Kcal / 1 151,80 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 18,92 g 2,07 g 0,16 g Szénhidrát Cukor Só 44,47 g 0,00 g 1,90 g</p> <p>Allergének: 1,(6),(7)</p>
Ebéd	<p>Zöldségleves Bolognai spagetti Alma</p> <p>Energia: 757,59 Kcal / 3 166,73 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 35,95 g 27,13 g 8,10 g Szénhidrát Cukor Só 91,07 g 8,11 g 3,85 g</p> <p>Allergének: 1,3,7,9,(6),(12)</p>	<p>Kertészleves Marhapörkölt Sárgaborsó főzelék Félbarna kenyér</p> <p>Energia: 722,35 Kcal / 3 019,42 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 38,56 g 35,14 g 8,81 g Szénhidrát Cukor Só 76,38 g 0,03 g 3,30 g</p> <p>Allergének: 1,3,9,(6),(7),(12)</p>	<p>V.hagymakrém leves Tavaszi csirkemell Párolt bulgur Alma</p> <p>Energia: 784,79 Kcal / 3 280,42 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 39,17 g 27,92 g 4,45 g Szénhidrát Cukor Só 97,07 g 0,03 g 3,32 g</p> <p>Allergének: 1,7,9,(3),(6),(12)</p>	<p>Húsleves Főtt sertés hús Sós burgonya Meggymártás</p> <p>Energia: 683,20 Kcal / 2 855,78 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 33,45 g 13,15 g 4,27 g Szénhidrát Cukor Só 105,68 g 22,92 g 2,33 g</p> <p>Allergének: 1,3,7,9,(6),(12)</p>	<p>Palócleves Szezámmagos pogácsa Félbarna kenyér Banán</p> <p>Energia: 871,62 Kcal / 3 643,37 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 32,34 g 25,42 g 7,95 g Szénhidrát Cukor Só 126,77 g 0,05 g 2,39 g</p> <p>Allergének: 1,3,6,7,9,11</p>
Uzsonna	<p>Párizsis szendvics Zöldpaprika</p> <p>Energia: 313,07 Kcal / 1 308,63 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 15,74 g 13,37 g 6,32 g Szénhidrát Cukor Só 32,08 g 0,00 g 2,25 g</p> <p>Allergének: 1,7,(6),(10)</p>	<p>Kifli Macko kockasajt Körte</p> <p>Energia: 248,51 Kcal / 1 038,77 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 8,72 g 6,86 g 3,72 g Szénhidrát Cukor Só 37,58 g 0,00 g 0,71 g</p> <p>Allergének: 1,7</p>	<p>Tarka puding</p> <p>Energia: 371,98 Kcal / 1 554,88 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 8,93 g 8,52 g 4,02 g Szénhidrát Cukor Só 64,53 g 41,42 g 1,09 g</p> <p>Allergének: 1,7,(3),(5),(6),(8),(11),(12)</p>	<p>Tej poharas Graham kifli</p> <p>Energia: 230,39 Kcal / 963,03 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 11,85 g 3,50 g 1,63 g Szénhidrát Cukor Só 37,60 g 0,00 g 1,13 g</p> <p>Allergének: 1,7,(6)</p>	<p>Zöldf. szendv.krém Teljes kiőrlésű kenyér Retek</p> <p>Energia: 209,48 Kcal / 875,63 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 6,93 g 5,09 g 1,19 g Szénhidrát Cukor Só 33,73 g 0,00 g 0,78 g</p> <p>Allergének: 1,(7)</p>

**Az étlapváltoztatás jogát a nyersanyag beszerzésétől függően fenntartjuk!
Diétás étkezéstétést biztosítunk!**

Szabó Lajosné s.k. **Nagy Mária** s.k. **Soltész Andrásné** s.k.
Élelmiszevezető Szakács Dietetikus