

2021.02.22. - 2021.02.26.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	<p>Csirkemell sonka Zsemle Uborka</p> <p>Energia: 205,42 Kcal / 858,66 KJ Fehérje 14,46 g Zsír 0,99 g T.Zsír/sav 0,21 g Szénhidrát 34,43 g Cukor 0,00 g Só 1,79 g</p> <p><i>Allergének:</i> 1,(6),(7)</p>	<p>Tej poharas Tojáspástétom Félbarna kenyér Zöldpaprika</p> <p>Energia: 387,92 Kcal / 1 621,51 KJ Fehérje 17,09 g Zsír 13,37 g T.Zsír/sav 4,15 g Szénhidrát 49,35 g Cukor 0,00 g Só 1,97 g</p> <p><i>Allergének:</i> 1,3,7,10,(6),(12)</p>	<p>Brokkolipást. meleg sz. Alma</p> <p>Energia: 282,24 Kcal / 1 179,76 KJ Fehérje 9,15 g Zsír 5,74 g T.Zsír/sav 1,66 g Szénhidrát 47,62 g Cukor 0,00 g Só 1,57 g</p> <p><i>Allergének:</i> 1,7,(6)</p>	<p>Áfonyás túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p>Energia: 239,95 Kcal / 1 002,99 KJ Fehérje 9,79 g Zsír 2,25 g T.Zsír/sav 0,81 g Szénhidrát 44,83 g Cukor 10,10 g Só 0,69 g</p> <p><i>Allergének:</i> 1,7,(12)</p>	<p>Kefir Hot-dog</p> <p>Energia: 385,35 Kcal / 1 610,76 KJ Fehérje 20,93 g Zsír 15,32 g T.Zsír/sav 5,47 g Szénhidrát 40,48 g Cukor 0,00 g Só 3,37 g</p> <p><i>Allergének:</i> 1,7,10,(6),(12)</p>
Ebéd	<p>Káposztaleves virslivel Diósmetélt Félbarna kenyér Alma</p> <p>Energia: 1 005,07 Kcal / 4 201,19 KJ Fehérje 31,50 g Zsír 39,45 g T.Zsír/sav 9,96 g Szénhidrát 129,14 g Cukor 21,08 g Só 4,17 g</p> <p><i>Allergének:</i> 1,3,7,8,9,(6),(10)</p>	<p>Lebbencsleves Zúza pörkölt Zöldbab főzelék Teljes kiőrlésű kenyér Mandarin</p> <p>Energia: 721,85 Kcal / 3 017,33 KJ Fehérje 36,47 g Zsír 22,16 g T.Zsír/sav 3,09 g Szénhidrát 92,61 g Cukor 0,03 g Só 2,96 g</p> <p><i>Allergének:</i> 1,3,7,9,(6),(12)</p>	<p>V.hagymakrém leves Natúr sertésszelet Rizi-bizi Cékla saláta</p> <p>Energia: 787,79 Kcal / 3 292,96 KJ Fehérje 32,81 g Zsír 31,33 g T.Zsír/sav 6,48 g Szénhidrát 92,42 g Cukor 5,03 g Só 4,27 g</p> <p><i>Allergének:</i> 1,7,9,(3),(6),(12)</p>	<p>Reszeltészta leves Rakott burgonya Almakompót</p> <p>Energia: 743,21 Kcal / 3 106,62 KJ Fehérje 25,01 g Zsír 29,38 g T.Zsír/sav 9,96 g Szénhidrát 92,53 g Cukor 21,09 g Só 3,13 g</p> <p><i>Allergének:</i> 1,3,6,7,9,(12)</p>	<p>Sertés raguleves Túrós béles Körte</p> <p>Energia: 803,21 Kcal / 3 357,42 KJ Fehérje 37,67 g Zsír 24,18 g T.Zsír/sav 6,69 g Szénhidrát 107,79 g Cukor 21,08 g Só 1,21 g</p> <p><i>Allergének:</i> 1,3,6,7,9</p>
Uzsonna	<p>Kakaó poharas Búzakorpás diakrúd</p> <p>Energia: 254,84 Kcal / 1 065,23 KJ Fehérje 12,34 g Zsír 1,77 g T.Zsír/sav 0,61 g Szénhidrát 47,08 g Cukor 12,20 g Só 0,79 g</p> <p><i>Allergének:</i> 1,7</p>	<p>Kifli Mackó kockasajt</p> <p>Energia: 195,52 Kcal / 817,27 KJ Fehérje 8,32 g Zsír 6,56 g T.Zsír/sav 3,72 g Szénhidrát 25,58 g Cukor 0,00 g Só 0,70 g</p> <p><i>Allergének:</i> 1,7</p>	<p>Danon könnyű és finom joghurt Pizzás bagett</p> <p>Energia: 215,06 Kcal / 898,95 KJ Fehérje 5,54 g Zsír 10,03 g T.Zsír/sav 5,13 g Szénhidrát 25,40 g Cukor 14,99 g Só 0,53 g</p> <p><i>Allergének:</i> 1,7</p>	<p>Tej poharas Zsemle foci Pick csemege szal. szel.</p> <p>Energia: 315,73 Kcal / 1 319,75 KJ Fehérje 16,08 g Zsír 9,38 g T.Zsír/sav 3,84 g Szénhidrát 41,38 g Cukor 0,00 g Só 1,87 g</p> <p><i>Allergének:</i> 1,7,(6)</p>	<p>Sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér Újhagyma</p> <p>Energia: 260,50 Kcal / 1 088,89 KJ Fehérje 8,36 g Zsír 10,31 g T.Zsír/sav 3,45 g Szénhidrát 33,26 g Cukor 0,00 g Só 0,93 g</p> <p><i>Allergének:</i> 1,7</p>

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

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