

2022.01.10. - 2022.01.14.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	<p>Tej poharas Magyaros vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p>Energia: 319,71 Kcal / 1 336,39 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 13,66 g 9,85 g 4,58 g Szénhidrát Cukor Só 43,72 g 0,00 g 0,95 g 1,7</p>	<p>Tej poharas Sonkakerém Főtt tojáskarika 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 1,3,7,(6)</p>	<p>Liga, vénusz, margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p>Energia: 266,87 Kcal / 1 115,52 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 6,87 g 11,44 g 2,90 g Szénhidrát Cukor Só 33,78 g 0,00 g 0,83 g 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 1,3,10,(7),(12)</p>	<p>Joghurt natúr Szendvics sonka Liga ,vénusz margarin Félbarna kenyér</p> <p>Energia: 361,48 Kcal / 1 510,99 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 17,35 g 12,27 g 3,01 g Szénhidrát Cukor Só 44,48 g 0,00 g 2,05 g 1,(6),(7)</p>
Ebéd	<p>Magyaros burg.leves Túrógombóc Mandarin</p> <p>Energia: 662,48 Kcal / 2 769,17 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 26,99 g 25,02 g 6,23 g Szénhidrát Cukor Só 80,87 g 16,51 g 2,17 g 1,3,7,9,(6),(12)</p>	<p>Tavaszi leves Marhapörkölt Kelkáposzta főzelék Félbarna kenyér</p> <p>Energia: 745,53 Kcal / 3 116,32 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 33,34 g 37,60 g 9,02 g Szénhidrát Cukor Só 81,16 g 0,03 g 3,52 g 1,3,9,(6),(7),(12)</p>	<p>Daragaluska leves Rakott karfiol Teljes kiőrlésű kenyér Banán</p> <p>Energia: 706,40 Kcal / 2 952,75 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 30,15 g 24,96 g 7,10 g Szénhidrát Cukor Só 88,98 g 0,03 g 2,12 g 1,3,6,7,9,(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 2,77 g 1,3,7,9,(6),(12)</p>	<p>Palócleves Sajtos pogácsa Körte</p> <p>Energia: 715,43 Kcal / 2 990,50 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 29,17 g 24,86 g 8,39 g Szénhidrát Cukor Só 92,76 g 0,00 g 1,82 g 1,3,6,7,9</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 1,7,(6),(10)</p>	<p>Kifli Macko kockasajt Körte</p> <p>Energia: 259,11 Kcal / 1 083,08 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 8,80 g 6,92 g 3,72 g Szénhidrát Cukor Só 39,98 g 0,00 g 0,71 g 1,7</p>	<p>Körözött tömlős Sajtos kifli</p> <p>Energia: 245,36 Kcal / 1 025,60 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 10,79 g 12,41 g 6,35 g Szénhidrát Cukor Só 22,34 g 0,00 g 1,98 g 1,3,7</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 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 1,(7)</p>

Az étlapváltoztatás jogát a nyersanyag beszerzésétől függően fenntartjuk!
Dietetikus étkeztetést biztosítunk!

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