

2022.04.18. - 2022.04.22.

	Szerda	Csütörtök	Péntek																																				
Tízórai	<p>Tej poharas Macko kockasajt Graham kifli</p> <p>Energia: 305,70 Kcal / 1 277,83 KJ</p> <table> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsvav</td> </tr> <tr> <td>16,03 g</td> <td>9,75 g</td> <td>5,35 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>38,10 g</td> <td>0,00 g</td> <td>1,83 g</td> </tr> </table> <p>Allergének: 1,7,(6)</p>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	16,03 g	9,75 g	5,35 g	Szénhidrát	Cukor	Só	38,10 g	0,00 g	1,83 g	<p>Tej poharas Sajtkrém Főtt tojás karika Félbarna kenyér</p> <p>Energia: 405,96 Kcal / 1 696,91 KJ</p> <table> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsvav</td> </tr> <tr> <td>18,24 g</td> <td>15,56 g</td> <td>5,65 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>47,77 g</td> <td>0,00 g</td> <td>1,99 g</td> </tr> </table> <p>Allergének: 1,3,7,(6)</p>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	18,24 g	15,56 g	5,65 g	Szénhidrát	Cukor	Só	47,77 g	0,00 g	1,99 g	<p>Túrókrém sós Félbarna kenyér</p> <p>Energia: 223,26 Kcal / 933,23 KJ</p> <table> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsvav</td> </tr> <tr> <td>11,05 g</td> <td>3,00 g</td> <td>1,26 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>37,75 g</td> <td>0,00 g</td> <td>1,41 g</td> </tr> </table> <p>Allergének: 1,7,(6)</p>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	11,05 g	3,00 g	1,26 g	Szénhidrát	Cukor	Só	37,75 g	0,00 g	1,41 g
Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav																																					
16,03 g	9,75 g	5,35 g																																					
Szénhidrát	Cukor	Só																																					
38,10 g	0,00 g	1,83 g																																					
Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav																																					
18,24 g	15,56 g	5,65 g																																					
Szénhidrát	Cukor	Só																																					
47,77 g	0,00 g	1,99 g																																					
Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav																																					
11,05 g	3,00 g	1,26 g																																					
Szénhidrát	Cukor	Só																																					
37,75 g	0,00 g	1,41 g																																					
Ebéd	<p>Parad.leves kölessel Húsos rizottó Káposzta- s.répa saláta</p> <p>Energia: 777,14 Kcal / 3 248,45 KJ</p> <table> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsvav</td> </tr> <tr> <td>30,66 g</td> <td>24,30 g</td> <td>4,55 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>107,80 g</td> <td>26,97 g</td> <td>2,69 g</td> </tr> </table> <p>Allergének: 1,9</p>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	30,66 g	24,30 g	4,55 g	Szénhidrát	Cukor	Só	107,80 g	26,97 g	2,69 g	<p>Hamisgulyás leves Stefánia vagdalt Finomfőzelék Tejjes kiörlésű kenyér</p> <p>Energia: 812,87 Kcal / 3 397,80 KJ</p> <table> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsvav</td> </tr> <tr> <td>31,83 g</td> <td>31,40 g</td> <td>7,58 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>99,36 g</td> <td>18,01 g</td> <td>3,45 g</td> </tr> </table> <p>Allergének: 1,3,7,9,(6),(12)</p>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	31,83 g	31,40 g	7,58 g	Szénhidrát	Cukor	Só	99,36 g	18,01 g	3,45 g	<p>Babgulyás csipetk.st. Kakaós csiga Körte</p> <p>Energia: 954,56 Kcal / 3 990,06 KJ</p> <table> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsvav</td> </tr> <tr> <td>34,72 g</td> <td>31,57 g</td> <td>6,50 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>131,91 g</td> <td>26,50 g</td> <td>2,12 g</td> </tr> </table> <p>Allergének: 1,3,6,7,9,(12)</p>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	34,72 g	31,57 g	6,50 g	Szénhidrát	Cukor	Só	131,91 g	26,50 g	2,12 g
Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav																																					
30,66 g	24,30 g	4,55 g																																					
Szénhidrát	Cukor	Só																																					
107,80 g	26,97 g	2,69 g																																					
Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav																																					
31,83 g	31,40 g	7,58 g																																					
Szénhidrát	Cukor	Só																																					
99,36 g	18,01 g	3,45 g																																					
Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav																																					
34,72 g	31,57 g	6,50 g																																					
Szénhidrát	Cukor	Só																																					
131,91 g	26,50 g	2,12 g																																					
Uzsonna	<p>Fatörzs kifli Alma</p> <p>Energia: 178,76 Kcal / 747,22 KJ</p> <table> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsvav</td> </tr> <tr> <td>4,09 g</td> <td>3,70 g</td> <td>1,32 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>31,64 g</td> <td>5,54 g</td> <td>0,33 g</td> </tr> </table> <p>Allergének: 1,3,7</p>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	4,09 g	3,70 g	1,32 g	Szénhidrát	Cukor	Só	31,64 g	5,54 g	0,33 g	<p>Leveles stangli Kivi</p> <p>Energia: 165,00 Kcal / 689,70 KJ</p> <table> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsvav</td> </tr> <tr> <td>6,27 g</td> <td>2,96 g</td> <td>1,49 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>27,23 g</td> <td>0,00 g</td> <td>0,01 g</td> </tr> </table> <p>Allergének: 1,3,7</p>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	6,27 g	2,96 g	1,49 g	Szénhidrát	Cukor	Só	27,23 g	0,00 g	0,01 g	<p>Kefir Margarin delma light Félbarna kenyér Retek</p> <p>Energia: 278,22 Kcal / 1 162,96 KJ</p> <table> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsvav</td> </tr> <tr> <td>14,03 g</td> <td>3,87 g</td> <td>0,91 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>46,49 g</td> <td>0,00 g</td> <td>2,20 g</td> </tr> </table> <p>Allergének: 1,7,(6)</p>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	14,03 g	3,87 g	0,91 g	Szénhidrát	Cukor	Só	46,49 g	0,00 g	2,20 g
Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav																																					
4,09 g	3,70 g	1,32 g																																					
Szénhidrát	Cukor	Só																																					
31,64 g	5,54 g	0,33 g																																					
Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav																																					
6,27 g	2,96 g	1,49 g																																					
Szénhidrát	Cukor	Só																																					
27,23 g	0,00 g	0,01 g																																					
Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav																																					
14,03 g	3,87 g	0,91 g																																					
Szénhidrát	Cukor	Só																																					
46,49 g	0,00 g	2,20 g																																					

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

Szabó Lajosné s.k.
Élelmezésvezető

Széki Miklósné s.k.
Szakács

Soltész Andrásné s.k.
Dietetikus