



	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	<p>Pudingos tej Sertés pizzasonka felvágott Margarinos kenyér</p> <p>Energia: 349.40 Kcal / 1,460.49 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 12.07 g 7.69 g 3.42 g Szénhidrát Cukor Só 46.72 g 12.64 g 0.94 g 1,7,(6)</p>	<p>Tej Sajtos melegszendvics Uborka</p> <p>Energia: 272.22 Kcal / 1,137.88 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 13.59 g 8.27 g 4.04 g Szénhidrát Cukor Só 37.70 g 0.00 g 1.34 g 1,7,(6)</p>	<p>Tej Tojásomlett Teljes kiörlésű kenyér</p> <p>Energia: 367.27 Kcal / 1,535.19 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 17.24 g 15.45 g 4.64 g Szénhidrát Cukor Só 39.39 g 0.00 g 0.98 g 1,3,7</p>	<p>Citromos tea Főtt virsli Mustár Félbarna kenyér</p> <p>Energia: 343.06 Kcal / 1,433.99 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 13.06 g 13.18 g 4.75 g Szénhidrát Cukor Só 42.55 g 13.96 g 2.69 g 1,10,(6),(7),(12)</p>	<p>Tejeskávé Szendvics sonka Margarin delma Teljes kiörlésű kenyér Pritamin paprika</p> <p>Energia: 317.63 Kcal / 1,327.69 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 16.61 g 7.20 g 3.08 g Szénhidrát Cukor Só 46.24 g 10.97 g 0.72 g 1,7</p>
Ebéd	<p>Karfiol leves Bolognai spagetti</p> <p>Energia: 506.11 Kcal / 2,115.54 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 31.88 g 16.75 g 3.71 g Szénhidrát Cukor Só 68.47 g 4.92 g 2.09 g 1,3,7</p>	<p>Tarhonyaleves Sertés pörkölt Tök főzelék Teljes kiörlésű kenyér</p> <p>Energia: 594.54 Kcal / 2,485.18 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 24.57 g 27.31 g 5.62 g Szénhidrát Cukor Só 61.80 g 12.97 g 1.47 g 1,3,7,(10)</p>	<p>Borsókrémlev. lev.gyöngy Tavaszi csirkemell Párolt kuszkusz</p> <p>Energia: 739.42 Kcal / 3,090.78 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 32.37 g 30.04 g 3.66 g Szénhidrát Cukor Só 83.02 g 21.02 g 1.68 g 1,3,7,(10)</p>	<p>Csontleves Rakott brokkoli</p> <p>Energia: 379.54 Kcal / 1,586.48 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 22.57 g 14.30 g 4.23 g Szénhidrát Cukor Só 39.81 g 0.19 g 0.82 g 1,3,7,9,(10)</p>	<p>Muskátlis leves Kakaós csiga</p> <p>Energia: 461.88 Kcal / 1,930.66 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 19.78 g 14.12 g 3.38 g Szénhidrát Cukor Só 63.83 g 14.35 g 0.86 g 1,3,7,(10)</p>
Uzsonna	<p>Fatörzs kifli Alma</p> <p>Energia: 164.84 Kcal / 689.03 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 3.93 g 3.54 g 1.32 g Szénhidrát Cukor Só 28.84 g 5.54 g 0.33 g 1,3,7</p>	<p>Natúr joghurt Szezámagos zsemle</p> <p>Energia: 57.00 Kcal / 238.26 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 9.10 g 3.56 g 0.30 g Szénhidrát Cukor Só 26.67 g 1.75 g 1.00 g 6,11</p>	<p>Körözött Félbarna kenyér Zöldpaprika</p> <p>Energia: 160.59 Kcal / 671.27 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 7.59 g 2.92 g 1.45 g Szénhidrát Cukor Só 25.80 g 0.00 g 1.01 g 1,7,(6)</p>	<p>Poharas tej Magvas rudacska</p> <p>Energia: 233.98 Kcal / 978.04 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 11.60 g 8.35 g 2.33 g Szénhidrát Cukor Só 27.82 g 0.00 g 0.62 g 1,3,7,(8),(11)</p>	<p>Mackó sajt Búzakorpás diákrúd</p> <p>Energia: 201.34 Kcal / 841.60 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 9.52 g 7.02 g 3.79 g Szénhidrát Cukor Só 24.78 g 0.00 g 1.26 g 1,7</p>

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

Gyurján Józsefné s.k.
Élelmiszevezető

Róka László s.k.
Szakács

Soltész Andrásné s.k.
Dietetikus