

2020.12.14. - 2020.12.18.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<b>Tízórai</b>	<b>Kakaó poharas Vajkrém natúr Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</b>  Energia: 379,36 Kcal / 1 585,72 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 14,54 g 9,55 g 0,61 g Szénhidrát Cukor Só 58,70 g 12,20 g 1,02 g Allergének: 1,7	<b>Tej poharas Tojásomlett Félbarna kenyér</b>  Energia: 455,22 Kcal / 1 902,82 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 21,18 g 16,84 g 5,01 g Szénhidrát Cukor Só 54,19 g 0,00 g 1,93 g Allergének: 1,3,7,(6)	<b>Tej poharas Szardínia krém Teljes kiőrlésű kenyér Uborka</b>  Energia: 340,04 Kcal / 1 421,37 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 16,40 g 10,71 g 3,58 g Szénhidrát Cukor Só 44,10 g 0,00 g 1,16 g Allergének: 1,3,4,7,(6)	<b>Kakaó poharas Tojásomlett Félbarna kenyér Zöldpaprika</b>  Energia: 415,75 Kcal / 1 737,84 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 17,05 g 11,31 g 3,06 g Szénhidrát Cukor Só 60,95 g 12,20 g 1,93 g Allergének: 1,3,7,10,(6),(12)	<b>Áfonyás túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér</b>  Energia: 239,95 Kcal / 1 002,99 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 9,79 g 2,25 g 0,81 g Szénhidrát Cukor Só 44,83 g 10,10 g 0,69 g Allergének: 1,7,(12)
<b>Ebéd</b>	<b>Zöldbableves Slambuc Csemegeuborka</b>  Energia: 678,02 Kcal / 2 834,12 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 19,30 g 18,56 g 3,71 g Szénhidrát Cukor Só 107,11 g 13,99 g 3,63 g Allergének: 1,3,7,10	<b>Csontleves Töltött káposzta st. Teljes kiőrlésű kenyér</b>  Energia: 559,30 Kcal / 2 337,87 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 26,09 g 19,34 g 4,99 g Szénhidrát Cukor Só 69,49 g 0,03 g 2,76 g Allergének: 1,3,7,9,(6),(12)	<b>Borsókrémlev. lev.gyöngy Vetrece st. Főtt tészta köret</b>  Energia: 825,35 Kcal / 3 449,96 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 37,93 g 39,72 g 7,52 g Szénhidrát Cukor Só 78,06 g 0,06 g 4,13 g Allergének: 1,3,7,9,10,(6),(12)	<b>Karfiol leves Marhapörkölt Burgonya főzelék tejf. Félbarna kenyér</b>  Energia: 849,40 Kcal / 3 550,49 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 31,24 g 39,44 g 10,92 g Szénhidrát Cukor Só 104,98 g 19,04 g 4,59 g Allergének: 1,3,7,9,(6),(12)	<b>Muskátlis leves Mákos kalács Diós kalács</b>  Energia: 688,56 Kcal / 2 878,18 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 29,98 g 25,78 g 6,67 g Szénhidrát Cukor Só 83,43 g 20,76 g 1,73 g Allergének: 1,3,6,7,8,9,(12)
<b>Uzsonna</b>	<b>Túristaszendvics Alma</b>  Energia: 338,15 Kcal / 1 413,47 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 19,70 g 9,88 g 4,72 g Szénhidrát Cukor Só 41,68 g 0,00 g 1,36 g Allergének: 1,7,(6)	<b>Mackókockasajt Teljes kiőrlésű kifli Kivi</b>  Energia: 262,24 Kcal / 1 096,16 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 10,52 g 7,62 g 3,79 g Szénhidrát Cukor Só 36,08 g 0,00 g 1,27 g Allergének: 1,7	<b>Zabfalatok Alma</b>  Energia: 284,29 Kcal / 1 188,33 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 7,80 g 9,30 g 0,00 g Szénhidrát Cukor Só 45,00 g 0,00 g 0,02 g Allergének: 1,3,7,9,10,(6),(12)	<b>Májkrem Teljes kiőrlésű kenyér Körte</b>  Energia: 318,60 Kcal / 1 331,75 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 8,86 g 8,27 g 2,13 g Szénhidrát Cukor Só 51,62 g 0,00 g 0,99 g Allergének: 1,(6),(7),(10)	<b>Danon könnyű és finom joghurt Bécsi pereg Alma</b>  Energia: 386,22 Kcal / 1 614,40 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 9,13 g 13,80 g 6,45 g Szénhidrát Cukor Só 55,38 g 20,53 g 0,77 g Allergének: 1,3,7

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

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