

2020.12.21. - 2020.12.25.

	Hétfő	Kedd	Szerda
Tízórai	<p>Párizsi krém Félbarna kenyér Retek</p> <p>Energia: 263,29 Kcal / 1 100,55 KJ Fehérje Zsír T.Zsírsvav 8,78 g 8,52 g 2,35 g Szénhidrát Cukor Só 37,55 g 0,00 g 1,81 g 1,(6),(7),(10)</p>	<p>Tej poharas Félbarna kenyér Uborka</p> <p>Energia: 344,32 Kcal / 1 439,26 KJ Fehérje Zsír T.Zsírsvav 17,79 g 8,64 g 3,05 g Szénhidrát Cukor Só 48,44 g 0,00 g 1,77 g 1,7,(6)</p>	<p>Sajtkrém tömlős /50g-os/ Búzakorpás diákrúd</p> <p>Energia: 226,87 Kcal / 948,32 KJ Fehérje Zsír T.Zsírsvav 9,27 g 8,41 g 4,17 g Szénhidrát Cukor Só 28,35 g 0,00 g 1,15 g 1,7</p>
Ebéd	<p>Zöldséges bableves Tejbandara Kakaó szórat Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p>Energia: 658,31 Kcal / 2 751,74 KJ Fehérje Zsír T.Zsírsvav 23,78 g 12,52 g 4,64 g Szénhidrát Cukor Só 111,76 g 32,97 g 2,19 g 1,7,9</p>	<p>Reszeltészta leves Hentes tokány Párolt bulgur Alma</p> <p>Energia: 718,45 Kcal / 3 003,12 KJ Fehérje Zsír T.Zsírsvav 33,22 g 27,46 g 4,94 g Szénhidrát Cukor Só 87,28 g 0,03 g 3,50 g 1,3,9,10,(6),(7),(12)</p>	<p>Ásványvíz Cs.mellsonka szel. Zsemle</p> <p>Energia: 407,57 Kcal / 1 703,64 KJ Fehérje Zsír T.Zsírsvav 49,48 g 3,18 g 1,06 g Szénhidrát Cukor Só 44,78 g 0,00 g 5,55 g 1,(6),(7)</p>
Uzsonna	<p>Fatörzs kifli Alma</p> <p>Energia: 189,19 Kcal / 790,81 KJ Fehérje Zsír T.Zsírsvav 4,21 g 3,82 g 1,32 g Szénhidrát Cukor Só 33,74 g 5,54 g 0,34 g 1,3,7</p>	<p>Túrista felv. Trapista sajt szeletelt Zsemle foci</p> <p>Energia: 285,97 Kcal / 1 195,35 KJ Fehérje Zsír T.Zsírsvav 19,10 g 9,28 g 4,72 g Szénhidrát Cukor Só 31,18 g 0,00 g 1,34 g 1,7,(6)</p>	<p>Briós Banán</p> <p>Energia: 294,46 Kcal / 1 230,84 KJ Fehérje Zsír T.Zsírsvav 5,56 g 3,37 g 1,32 g Szénhidrát Cukor Só 59,54 g 5,54 g 0,40 g 1,3,7</p>

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

Szabó Lajosné s.k. Nagy Mária s.k. Soltész Andrásné s.k.
Élelmészvezető Szakács Dietetikus