

2020.12.14. - 2020.12.18.

| | Hétfő | Kedd | Szerda | Csütörtök | Péntek |
|----------------|--|---|---|---|---|
| Tízórai | <p>Tej Szendvicssonka Szezámagos zsemle Uborka</p> <p>Energia: 310,75 Kcal / 1 298,94 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 19,76 g 10,14 g 1,79 g Szénhidrát Cukor Só 34,73 g 0,00 g 1,41 g</p> <p><i>Allergének:</i> 1,3,7,(6),(8),(11)</p> | <p>Karamellás tej Leveles stangli</p> <p>Energia: 324,91 Kcal / 1 358,12 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 10,98 g 14,56 g 7,27 g Szénhidrát Cukor Só 37,10 g 10,99 g 0,62 g</p> <p><i>Allergének:</i> 1,3,7</p> | <p>Tea Gyros csirkehússal</p> <p>Energia: 290,78 Kcal / 1 215,46 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 11,78 g 9,05 g 1,13 g Szénhidrát Cukor Só 39,98 g 14,98 g 1,25 g</p> <p><i>Allergének:</i> 1,3,10,(7)</p> | <p>Pudingos tej Húsos melegszendvics Uborka</p> <p>Energia: 342,27 Kcal / 1 430,69 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 15,28 g 8,91 g 3,26 g Szénhidrát Cukor Só 49,56 g 11,22 g 1,40 g</p> <p><i>Allergének:</i> 1,7,(6)</p> | <p>Őszibarack ízű tea Lecsó Teljeskiőrlésű kenyér</p> <p>Energia: 334,00 Kcal / 1 396,12 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 10,17 g 13,01 g 1,99 g Szénhidrát Cukor Só 43,39 g 14,00 g 0,75 g</p> <p><i>Allergének:</i> 1,3</p> |
| Ebéd | <p>Alföldi májgaluska leves Darásmetélt ízzel</p> <p>Energia: 748,61 Kcal / 3 129,19 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 20,73 g 22,06 g 3,05 g Szénhidrát Cukor Só 115,81 g 35,81 g 2,19 g</p> <p><i>Allergének:</i> 1,3,9,(6),(7),(12)</p> | <p>Csontleves Marhapörkölt Kelkáposzta főzelék Magvas kenyér</p> <p>Energia: 573,25 Kcal / 2 396,19 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 29,45 g 24,76 g 5,22 g Szénhidrát Cukor Só 57,43 g 0,02 g 3,14 g</p> <p><i>Allergének:</i> 1,3,9,(6),(7),(12)</p> | <p>Köménymag leves kenyér kockával Bolognai spagetti</p> <p>Energia: 581,42 Kcal / 2 430,34 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 29,28 g 20,08 g 6,03 g Szénhidrát Cukor Só 70,20 g 1,42 g 3,42 g</p> <p><i>Allergének:</i> 1,3,7,9,(6),(12)</p> | <p>Hamis gulyásleves Zúza pörkölt Zöldborsó főzelék Teljeskiőrlésű kenyér</p> <p>Energia: 662,07 Kcal / 2 767,45 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 31,62 g 21,92 g 4,72 g Szénhidrát Cukor Só 83,26 g 11,99 g 2,41 g</p> <p><i>Allergének:</i> 1,3,7,9,(6),(12)</p> | <p>Babgulyás csipetkével Dióscsiga</p> <p>Energia: 638,18 Kcal / 2 667,59 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 29,43 g 18,85 g 4,82 g Szénhidrát Cukor Só 87,02 g 18,50 g 1,94 g</p> <p><i>Allergének:</i> 1,3,7,8,9,(6),(12)</p> |
| Uzsonna | <p>Delma light Teljeskiőrlésű kenyér Alma</p> <p>Energia: 162,83 Kcal / 680,63 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 4,11 g 4,57 g 1,03 g Szénhidrát Cukor Só 25,77 g 0,00 g 0,60 g</p> <p><i>Allergének:</i> 1,(7)</p> | <p>Túrókrém Teljeskiőrlésű kenyér Körte</p> <p>Energia: 218,20 Kcal / 912,08 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 6,86 g 3,84 g 1,61 g Szénhidrát Cukor Só 38,68 g 6,99 g 0,42 g</p> <p><i>Allergének:</i> 1,7</p> | <p>Vanília puding Narancs</p> <p>Energia: 307,52 Kcal / 1 285,43 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 8,30 g 6,51 g 3,09 g Szénhidrát Cukor Só 52,81 g 23,78 g 0,39 g</p> <p><i>Allergének:</i> 1,7,12,(3),(6),(8)</p> | <p>Briós Mandarin</p> <p>Energia: 183,90 Kcal / 768,70 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 4,31 g 3,52 g 1,32 g Szénhidrát Cukor Só 33,04 g 5,54 g 0,32 g</p> <p><i>Allergének:</i> 1,3,7</p> | <p>Tej Kockasajt magvas Teljes kiőrlésű kifli Uborka</p> <p>Energia: 264,00 Kcal / 1 103,52 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 15,61 g 5,95 g 2,87 g Szénhidrát Cukor Só 36,59 g 0,00 g 1,03 g</p> <p><i>Allergének:</i> 1,7</p> |

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

Gyurján Józsefné s.k.
Élelmezésvezető

Juhász Istvánné s.k.
Szakács

Soltész Andrásné s.k.
Dietetikus