

2021.01.04. - 2021.01.08.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<b>Tízórai</b>	<p><b>Tea</b> <b>Kacsamáj pástétom</b> <b>Félbarna kenyér</b> <b>Savanyú káposzta</b></p> <p>Energia: 231,47 Kcal / 967,54 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 7,03 g 3,42 g 0,47 g Szénhidrát Cukor Só 42,64 g 14,00 g 1,50 g</p> <p><i>Allergének:</i> 1,(6),(7),(10),(12)</p>	<p><b>Tej</b> <b>Tojás-pástétom</b> <b>Teljeskiőrlésű kenyér</b> <b>Uborka</b></p> <p>Energia: 269,04 Kcal / 1 124,59 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 13,19 g 8,31 g 3,39 g Szénhidrát Cukor Só 35,09 g 0,00 g 1,21 g</p> <p><i>Allergének:</i> 1,3,7,10,(12)</p>	<p><b>Tej</b> <b>Kakaós kukorica pehely</b></p> <p>Energia: 234,51 Kcal / 980,25 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 9,50 g 6,20 g 3,04 g Szénhidrát Cukor Só 34,90 g 7,77 g 0,23 g</p> <p><i>Allergének:</i> 1,7</p>	<p><b>Kakaós tej</b> <b>Fatörzs kifli</b></p> <p>Energia: 311,13 Kcal / 1 300,52 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 11,32 g 7,12 g 3,38 g Szénhidrát Cukor Só 50,09 g 18,50 g 0,65 g</p> <p><i>Allergének:</i> 1,3,7</p>	<p><b>Tea</b> <b>Hamburger</b></p> <p>Energia: 344,71 Kcal / 1 440,89 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 13,51 g 13,61 g 3,35 g Szénhidrát Cukor Só 41,40 g 14,98 g 2,54 g</p> <p><i>Allergének:</i> 1,3,10,(7)</p>
<b>Ebéd</b>	<p><b>Zöldséges bableves</b> <b>Tejbenrizs</b> <b>Kakaó szórat</b></p> <p>Energia: 580,41 Kcal / 2 426,11 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 20,59 g 11,81 g 5,05 g Szénhidrát Cukor Só 97,22 g 26,48 g 1,54 g</p> <p><i>Allergének:</i> 1,7,9</p>	<p><b>Csontleves</b> <b>Sült csirkecomb</b> <b>Burgonya főzelék</b> <b>Félbarna kenyér</b></p> <p>Energia: 626,18 Kcal / 2 617,43 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 34,33 g 20,55 g 5,25 g Szénhidrát Cukor Só 74,96 g 13,01 g 3,38 g</p> <p><i>Allergének:</i> 1,3,7,9,(6),(10),(11),(12)</p>	<p><b>Zellerkrém leves kölessel</b> <b>Brokkolis harcsaszelet</b> <b>Párolt rizs</b> <b>Csemege uborka</b></p> <p>Energia: 673,45 Kcal / 2 815,02 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 24,45 g 30,92 g 8,90 g Szénhidrát Cukor Só 73,29 g 0,06 g 3,96 g</p> <p><i>Allergének:</i> 1,4,7,9,10,(3),(6),(12)</p>	<p><b>Parasztleves</b> <b>Savanyúkáposztás</b> <b>húsgombóc</b> <b>Félbarna kenyér</b></p> <p>Energia: 520,83 Kcal / 2 177,07 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 22,68 g 18,96 g 4,88 g Szénhidrát Cukor Só 64,13 g 0,02 g 4,15 g</p> <p><i>Allergének:</i> 1,3,7,9,(6),(12)</p>	<p><b>Pulykaragu leves</b> <b>Diós kalács</b></p> <p>Energia: 597,47 Kcal / 2 497,42 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 23,50 g 22,61 g 5,55 g Szénhidrát Cukor Só 74,37 g 23,30 g 1,32 g</p> <p><i>Allergének:</i> 1,3,7,8,9,(6),(12)</p>
<b>Uzsonna</b>	<p><b>Csirkemellsonka</b> <b>felvágott</b> <b>Edami sajtszelet</b> <b>Teljeskiőrlésű kenyér</b> <b>Mandarin</b></p> <p>Energia: 274,76 Kcal / 1 148,50 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 17,23 g 6,65 g 3,57 g Szénhidrát Cukor Só 35,68 g 0,00 g 1,58 g</p> <p><i>Allergének:</i> 1,7,(6)</p>	<p><b>Alma</b> <b>Croissan</b> <b>/csokis -, vaníliás/</b></p> <p>Energia: 264,39 Kcal / 1 105,15 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 5,62 g 14,85 g 7,05 g Szénhidrát Cukor Só 26,39 g 0,00 g 0,01 g</p> <p><i>Allergének:</i> 1,3,6,7</p>	<p><b>Zöldfűszeres</b> <b>szendvicskrém</b> <b>Teljeskiőrlésű kenyér</b> <b>Körte</b></p> <p>Energia: 185,91 Kcal / 777,10 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 5,11 g 2,42 g 0,04 g Szénhidrát Cukor Só 35,67 g 0,00 g 0,53 g</p> <p><i>Allergének:</i> 1</p>	<p><b>Natúr vajkrém</b> <b>Reszelt sajt</b> <b>Teljeskiőrlésű kenyér</b> <b>Újhagyma</b></p> <p>Energia: 253,98 Kcal / 1 061,64 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 9,53 g 12,45 g 2,72 g Szénhidrát Cukor Só 26,01 g 0,00 g 0,95 g</p> <p><i>Allergének:</i> 1,7</p>	<p><b>Gyümölcs joghurt</b> <b>Pritaminpaprika krém</b> <b>Teljeskiőrlésű kenyér</b> <b>Alma</b></p> <p>Energia: 330,92 Kcal / 1 383,25 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 10,64 g 8,06 g 3,17 g Szénhidrát Cukor Só 53,01 g 12,99 g 1,02 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