

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli	Tej * Margarin Kornspitz En: 1457 kJ (348 kCal) Zsír: 8,3 g T.Zsír: 3,2 g Szh: 40,6 g Cukor: 0,0 g Feh: 12,2 g Só: 1,3 g Allergének:1,7	Gyümölcsös tea Tavaszi felvágott Margarin Félbarna kenyér * En: 921 kJ (220 kCal) Zsír: 5,3 g T.Zsír: 0,2 g Szh: 26,8 g Cukor: 5,0 g Feh: 6,1 g Só: 1,2 g Allergének:1,6	Citromos tea R Halkrém Teljeskiörlesű kenyér * En: 685 kJ (163 kCal) Zsír: 3,0 g T.Zsír: 0,8 g Szh: 27,0 g Cukor: 5,6 g Feh: 7,0 g Só: 1,0 g Allergének:1,4,6,7	Tej * Sárgabarack dzsem Margarin Félbarna kenyér * En: 1309 kJ (313 kCal) Zsír: 8,0 g T.Zsír: 3,2 g Szh: 38,3 g Cukor: 5,4 g Feh: 10,8 g Só: 1,0 g Allergének:1,7	Gyümölcsös tea Tejfölös túró Teljeskiörlesű kenyér * Zöldpaprika En: 671 kJ (160 kCal) Zsír: 2,0 g T.Zsír: 0,9 g Szh: 27,9 g Cukor: 5,8 g Feh: 7,4 g Só: 0,7 g Allergének:1,7
Tízórai	Kiwi En: 218 kJ (52 kCal) Zsír: 0,0 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 11,3 g Cukor: 11,3 g Feh: 1,0 g Só: 0,0 g	Narancs En: 172 kJ (41 kCal) Zsír: 0,0 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 8,5 g Cukor: 8,5 g Feh: 0,6 g Só: 0,0 g	Alma *- En: 130 kJ (31 kCal) Zsír: 0,0 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 7,0 g Cukor: 0,0 g Feh: 0,4 g Só: 0,0 g	Körte En: 218 kJ (52 kCal) Zsír: 0,3 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 12,0 g Cukor: 12,0 g Feh: 0,4 g Só: 0,0 g	100%-s almalé En: 248 kJ (59 kCal) Zsír: 0,0 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 14,7 g Cukor: 13,0 g Feh: 0,0 g Só: 0,0 g
Ebéd	Milánói makaroni R Reszelt sajt En: 1595 kJ (381 kCal) Zsír: 11,4 g T.Zsír: 5,5 g Szh: 44,7 g Cukor: 3,3 g Feh: 22,4 g Só: 0,7 g Allergének:1,7	Natur sertés szelet feltét Paraj főzelék * 1/2 adag főtt burgonya En: 1535 kJ (367 kCal) Zsír: 17,2 g T.Zsír: 3,1 g Szh: 34,9 g Cukor: 0,1 g Feh: 16,3 g Só: 0,8 g Allergének:1,7,12	Sertés ragu leves Tejbendara Kakaó szórát En: 2483 kJ (593 kCal) Zsír: 13,7 g T.Zsír: 4,5 g Szh: 92,5 g Cukor: 27,1 g Feh: 21,8 g Só: 0,6 g Allergének:1,3,7,9	Fokhagymás aprópecsenye Kelkáposzta főzelék * En: 660 kJ (158 kCal) Zsír: 5,4 g T.Zsír: 0,6 g Szh: 22,0 g Cukor: 0,3 g Feh: 4,4 g Só: 0,0 g Allergének:1,12	Sült csirkecomb /grill Kukoricás rizs Uborka saláta * En: 2704 kJ (646 kCal) Zsír: 12,9 g T.Zsír: 0,5 g Szh: 82,2 g Cukor: 6,5 g Feh: 45,9 g Só: 1,9 g
Uzsonna	Magyaros vajkrém Teljeskiörlesű kenyér * Jégcsapretek En: 690 kJ (165 kCal) Zsír: 6,3 g T.Zsír: 2,9 g Szh: 22,1 g Cukor: 0,1 g Feh: 4,6 g Só: 0,8 g Allergének:1,7	Krémsajt Kifli * Kigyó uborka * En: 717 kJ (171 kCal) Zsír: 4,1 g T.Zsír: 2,5 g Szh: 27,9 g Cukor: 1,7 g Feh: 4,9 g Só: 0,8 g Allergének:1,7	Vajas kenyér * Káposzta saláta En: 340 kJ (81 kCal) Zsír: 0,0 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 20,1 g Cukor: 20,0 g Feh: 0,0 g Só: 0,0 g	Kenőmájás Szezámós kifli * Jégcsapretek En: 928 kJ (222 kCal) Zsír: 6,9 g T.Zsír: 2,4 g Szh: 30,5 g Cukor: 0,0 g Feh: 8,8 g Só: 0,6 g Allergének:1,6,7,11	Sajtos pogácsa En: 18070 kJ (4316 kCal) Zsír: 220,0 g T.Zsír: 100,0 g Szh: 577,0 g Cukor: 34,0 g Feh: 121,0 g Só: 16,0 g Allergének:1,7

Az esetleges étlapváltozásokért elnézést kérünk!

Konyha vezető Sipos Lászlóné