

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<b>Reggeli</b>	Tej (2,8%) Sajtos stangli R  En: 1157 kJ ( 276 kCal) Zsír: 7,5 g T.Zsír: 3,9 g Szh: 39,8 g Cukor: 11,4 g Feh: 11,3 g Só: 0,9 g Allergének:1,7	Tej (2,8%) Méz R Margarin R Zsemle (vizes) R  En: 1194 kJ ( 285 kCal) Zsír: 13,7 g T.Zsír: 3,1 g Szh: 29,3 g Cukor: 10,7 g Feh: 9,6 g Só: 0,7 g Allergének:1,7	Citromos tea R Tejfőlés túró R Kifli R  En: 55 kJ ( 13 kCal) Zsír: 0,0 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 3,1 g Cukor: 3,0 g Feh: 0,1 g Só: 0,0 g	Tej (2,8%) Gabonapehely R  En: 504 kJ ( 120 kCal) Zsír: 5,6 g T.Zsír: 3,0 g Szh: 10,6 g Cukor: 10,6 g Feh: 6,8 g Só: 0,2 g Allergének:1,7	
<b>Tízórai</b>	Alma R  En: 117 kJ ( 28 kCal) Zsír: 0,0 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 6,3 g Cukor: 0,0 g Feh: 0,4 g Só: 0,0 g	Gyümölcslé R  En: 350 kJ ( 84 kCal) Zsír: 0,0 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 17,4 g Cukor: 17,4 g Feh: 0,0 g Só: 0,0 g	Narancs R  En: 155 kJ ( 37 kCal) Zsír: 0,0 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 7,7 g Cukor: 7,7 g Feh: 0,5 g Só: 0,0 g	Banán R  En: 397 kJ ( 95 kCal) Zsír: 0,1 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 21,8 g Cukor: 21,8 g Feh: 1,2 g Só: 0,1 g	
<b>Ebéd</b>	Gulyásleves R Szilvás gombóc R Fahéjas porcukor  En: 1977 kJ ( 472 kCal) Zsír: 11,0 g T.Zsír: 1,9 g Szh: 72,3 g Cukor: 30,9 g Feh: 17,4 g Só: 1,7 g Allergének:1,3,9,12	Főtt tojás R Parajmártás R Tört burgonya R  En: 0 kJ ( 0 kCal) Zsír: 0,0 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 0,0 g Cukor: 0,0 g Feh: 0,0 g Só: 0,0 g	Paradicsomos-tonhalas penne R Sajt szórat R Alma R  En: 1570 kJ ( 375 kCal) Zsír: 4,5 g T.Zsír: 0,4 g Szh: 58,5 g Cukor: 2,5 g Feh: 22,1 g Só: 0,3 g Allergének:1,3,4	Majorannás csirketokány R Sütőtökfőzelék R  En: 1500 kJ ( 358 kCal) Zsír: 12,6 g T.Zsír: 1,8 g Szh: 39,1 g Cukor: 7,7 g Feh: 20,0 g Só: 0,9 g Allergének:1,7	
<b>Uzsonna</b>	Füstölt sajtos brokkolikrém R Margarin R Félbarna kenyér R Kígyóuborka R  En: 629 kJ ( 150 kCal) Zsír: 8,1 g T.Zsír: 0,1 g Szh: 16,3 g Cukor: 0,0 g Feh: 3,2 g Só: 0,6 g Allergének:1	Vaj R Félbarna kenyér R Savanyú káposzta R  En: 310 kJ ( 74 kCal) Zsír: 0,3 g T.Zsír: 0,1 g Szh: 15,9 g Cukor: 0,0 g Feh: 2,9 g Só: 0,5 g Allergének:1	Gépsonka R Margarin R Teljes kiőrlésű kenyér R Zöldpaprika R  En: 646 kJ ( 154 kCal) Zsír: 8,2 g T.Zsír: 0,1 g Szh: 15,3 g Cukor: 0,0 g Feh: 2,8 g Só: 0,6 g Allergének:1	Petrezselymes vajkrém R Félbarna kenyér R Jégcsap retek R  En: 563 kJ ( 135 kCal) Zsír: 6,3 g T.Zsír: 3,0 g Szh: 16,7 g Cukor: 0,1 g Feh: 3,6 g Só: 0,6 g Allergének:1,7	

Az esetleges étlapváltozásokért elnézést kérünk!

Konyha vezető Sipos Lászlóné