

2018. január 15-19.

3.hét	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Tea gyümölcsös Halkrém Retek Kenyér félbarna <i>Allergének:</i> glutén, hal, tej energia 101 kcal szénhidr.3,6 g fehérje 5,9 g cukor 20 g zsír 6,8 g só 0 g	Tej Kalács Mogyorókrém <i>Allergének:</i> földimogyoró, glutén, tej, tojások energia 84 kcal szénhidr.15,1 g fehérje 3,2 g cukor 0 g zsír 1 g só 0 g	Tea gyümölcsös Bundás kenyér <i>Allergének:</i> glutén, tojások energia 587 kcal szénhidr.6,4 g fehérje 45,5 g cukor 20 g zsír 40,1 g só 0,2 g	Ráma margarin Tej Briós Lekvár <i>Allergének:</i> glutén, tej energia 140 kcal szénhidr.22,3 g fehérje 4 g cukor 0 g zsír 3,5 g só 0 g	Ráma margarin Tea gyümölcsös Kígyóborka Zalai felvágott <i>Allergének:</i> glutén, tej energia 32 kcal szénhidr.3,6 g fehérje 1 g cukor 20 g zsír 1,5 g só 0 g
Ebéd A	Karfiollevés Hentes sertéstokány Párolt rizs Kenyér félbarna <i>Allergének:</i> glutén, mustár, szójabab, tej, tojások, zeller energia 79 kcal szénhidr.11 g fehérje 4 g cukor 0 g zsír 1,9 g só 0,9 g	Pásztorlevés Székelykáposzta Kenyér félbarna Palacsinta <i>Allergének:</i> glutén, mustár, szójabab, tej, tojások, zeller energia 163 kcal szénhidr.10,2 g fehérje 10,9 g cukor 10 g zsír 8,2 g só 0,6 g	Kertészlevés Mediterrán Harcsa Köret tészta Kenyér félbarna <i>Allergének:</i> glutén, hal, mustár, szójabab, tej, tojások, zeller energia 55 kcal szénhidr.3,3 g fehérje 2,6 g cukor 0 g zsír 0,4 g só 0,6 g	Ananászbefőtt Rántott sertésborda Pet.burgonya Káposztasaláta Kenyér félbarna <i>Allergének:</i> glutén, tojások energia 206 kcal szénhidr.15,1 g fehérje 13,4 g cukor 0 g zsír 9,2 g só 0,5 g	Frankfurti leves Mákos guba Kenyér félbarna Narancs <i>Allergének:</i> glutén, mustár, szójabab, tej, tojások, zeller energia 856 kcal szénhidr.156 g fehérje 28,5 g cukor 35 g zsír 9,3 g só 0,4 g
Ebéd B	Karfiollevés Alföldi rántott hús Vajas burgonya Vegyes vágott Kenyér félbarna <i>Allergének:</i> glutén, mustár, szójabab, tej, tojások, zeller energia 152 kcal szénhidr.10,2 g fehérje 10,2 g cukor 0 g zsír 7,2 g só 0,7 g	Pásztorlevés Sólet Kenyér félbarna Palacsinta <i>Allergének:</i> glutén, mustár, szójabab, tej, tojások, zeller energia 747 kcal szénhidr.16,2 g fehérje 56,5 g cukor 10 g zsír 48 g só 0,7 g	Kertészlevés Csabai töltött karaj Mexikói rizs Cékla Kenyér félbarna <i>Allergének:</i> glutén, mustár, szójabab, tej, tojások, zeller energia 73 kcal szénhidr.11,3 g fehérje 4,2 g cukor 0 g zsír 1 g só 0,7 g	Brokkoli krémlevés Csirkepörkölt Galuska Káposzta saláta Kenyér félbarna <i>Allergének:</i> glutén, mustár, szójabab, tej, tojások, zeller energia 296 kcal szénhidr.17,8 g fehérje 21,6 g cukor 20 g zsír 14,4 g só 1,2 g	Frankfurti leves Lasagne Kenyér félbarna Narancs <i>Allergének:</i> glutén, mustár, szójabab, tej, tojások, zeller energia 84 kcal szénhidr.9,2 g fehérje 3,1 g cukor 0 g zsír 3,5 g só 0,7 g
Uzsonna	Sajtos rúd Narancs <i>Allergének:</i> glutén, tej, tojások energia 103 kcal szénhidr.9,6 g fehérje 1,8 g cukor 0 g zsír 6 g só 0 g	Ráma margarin Kárpát felvágott Kifli korpás Retek <i>Allergének:</i> glutén, tej energia 123 kcal szénhidr.22,5 g fehérje 3,8 g cukor 0 g zsír 1,5 g só 0 g	ökörzem Alma <i>Allergének:</i> glutén, tej energia 193 kcal szénhidr.32,3 g fehérje 6,5 g cukor 0 g zsír 3,6 g só 0 g	Paradicsom Sonkakrém Kenyér félbarna <i>Allergének:</i> glutén, tej energia 18 kcal szénhidr.1,6 g fehérje 0,8 g cukor 0 g zsír 0,9 g só 0 g	Ráma margarin Jégsaláta Trappista sajt Zsemle korpás <i>Allergének:</i> glutén, tej energia 99 kcal szénhidr.16,9 g fehérje 3,6 g cukor 0 g zsír 1,8 g só 0 g

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Juhász Józsefné
Főszakács

Horváth Zsigmond
Élelmezésvezető