

2021.09.13. - 2021.09.17.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<b>Tízórai</b>	<p><b>Tej poharas Körözött Félbarna kenyér Zöldpaprika</b></p> <p>Energia: 334,71 Kcal / 1 399,09 KJ Fehérje 17,66 g Zsír 6,77 g T.Zsír/sav 3,24 g Szénhidrát 50,38 g Cukor 0,00 g Só 1,78 g</p> <p><i>Allergének:</i> 1,7,(6)</p>	<p><b>Margarin delma light Félbarna kenyér Paradicsom Kefir</b></p> <p>Energia: 302,60 Kcal / 1 264,87 KJ Fehérje 14,17 g Zsír 5,90 g T.Zsír/sav 1,46 g Szénhidrát 47,84 g Cukor 0,00 g Só 2,28 g</p> <p><i>Allergének:</i> 1,7,(6)</p>	<p><b>Sajtos omlett Félbarna kenyér Alma</b></p> <p>Energia: 436,53 Kcal / 1 824,70 KJ Fehérje 17,83 g Zsír 15,28 g T.Zsír/sav 4,04 g Szénhidrát 55,88 g Cukor 0,00 g Só 2,32 g</p> <p><i>Allergének:</i> 1,3,7,(6)</p>	<p><b>Zöldf. szendv.krém Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</b></p> <p>Energia: 216,06 Kcal / 903,13 KJ Fehérje 7,07 g Zsír 5,16 g T.Zsír/sav 1,21 g Szénhidrát 35,07 g Cukor 0,00 g Só 0,75 g</p> <p><i>Allergének:</i> 1,(7)</p>	<p><b>Tej poharas Bécsi perec</b></p> <p>Energia: 234,07 Kcal / 978,41 KJ Fehérje 10,41 g Zsír 6,22 g T.Zsír/sav 2,95 g Szénhidrát 33,84 g Cukor 5,54 g Só 0,59 g</p> <p><i>Allergének:</i> 1,3,7</p>
<b>Ebéd</b>	<p><b>Alföldi cs.májgal. leves Slambuc Csemegeuborka</b></p> <p>Energia: 680,66 Kcal / 2 845,16 KJ Fehérje 27,68 g Zsír 21,74 g T.Zsír/sav 3,30 g Szénhidrát 92,31 g Cukor 0,03 g Só 4,25 g</p> <p><i>Allergének:</i> 1,3,9,10,(6),(7),(12)</p>	<p><b>Lebbencsleves Stefánia vagdalt Kelkáposzta főzelék Teljes kiőrlésű kenyér</b></p> <p>Energia: 813,23 Kcal / 3 399,30 KJ Fehérje 33,46 g Zsír 31,29 g T.Zsír/sav 6,32 g Szénhidrát 97,74 g Cukor 0,03 g Só 3,52 g</p> <p><i>Allergének:</i> 1,3,9,(6),(7),(12)</p>	<p><b>Olasz zöldségleves Hentes sertészelet Párolt bulgur</b></p> <p>Energia: 628,82 Kcal / 2 628,47 KJ Fehérje 32,39 g Zsír 24,88 g T.Zsír/sav 4,68 g Szénhidrát 72,21 g Cukor 0,00 g Só 3,14 g</p> <p><i>Allergének:</i> 1,3,9,10</p>	<p><b>K.mag lev.kenyér kocka Rakott burgonya Almakompót</b></p> <p>Energia: 842,00 Kcal / 3 519,56 KJ Fehérje 27,51 g Zsír 30,19 g T.Zsír/sav 9,97 g Szénhidrát 112,83 g Cukor 21,12 g Só 4,07 g</p> <p><i>Allergének:</i> 1,3,6,7,9,(12)</p>	<p><b>Orja leves Csirkemell Bp. módra Párolt rizs Uborka saláta</b></p> <p>Energia: 778,05 Kcal / 3 252,25 KJ Fehérje 50,30 g Zsír 23,55 g T.Zsír/sav 3,52 g Szénhidrát 90,42 g Cukor 9,02 g Só 3,07 g</p> <p><i>Allergének:</i> 1,3,9,(6),(7),(12)</p>
<b>Uzsonna</b>	<p><b>Mackó kockasajt Búzakorpás diakrúd Alma</b></p> <p>Energia: 253,52 Kcal / 1 059,71 KJ Fehérje 10,12 g Zsír 7,62 g T.Zsír/sav 3,79 g Szénhidrát 35,28 g Cukor 0,00 g Só 1,28 g</p> <p><i>Allergének:</i> 1,7</p>	<p><b>Párizsi Trapista sajt szeletelt Zsemle foci Szilva</b></p> <p>Energia: 317,42 Kcal / 1 326,82 KJ Fehérje 13,41 g Zsír 10,47 g T.Zsír/sav 4,54 g Szénhidrát 41,22 g Cukor 0,00 g Só 2,01 g</p> <p><i>Allergének:</i> 1,7,(6),(10)</p>	<p><b>Kakaó poharas Leveles stangli</b></p> <p>Energia: 257,27 Kcal / 1 075,39 KJ Fehérje 12,67 g Zsír 3,60 g T.Zsír/sav 2,03 g Szénhidrát 43,25 g Cukor 12,20 g Só 0,23 g</p> <p><i>Allergének:</i> 1,3,7</p>	<p><b>Tej poharas Kifli Körözött tömlős</b></p> <p>Energia: 334,17 Kcal / 1 396,83 KJ Fehérje 16,06 g Zsír 13,12 g T.Zsír/sav 6,49 g Szénhidrát 37,57 g Cukor 0,00 g Só 1,49 g</p> <p><i>Allergének:</i> 1,7</p>	<p><b>Mogyorókrém Teljes kiőrlésű kenyér</b></p> <p>Energia: 199,06 Kcal / 832,07 KJ Fehérje 6,51 g Zsír 4,44 g T.Zsír/sav 1,00 g Szénhidrát 33,01 g Cukor 0,14 g Só 0,73 g</p> <p><i>Allergének:</i> 1,6,7,8</p>

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

**Szabó Lajosné** s.k.      **Nagy Mária** s.k.      **Soltész Andrásné** s.k.  
Élelmezésvezető      Szakács      Dietetikus