

2021.11.22. - 2021.11.26.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<b>Tízórai</b>	<p><b>Vajkrém natúr</b> <b>Főtt tojás karika</b> <b>Teljes kiőrlésű kenyér</b> <b>Zöldpaprika</b></p> <p>Energia: 278,52 Kcal / 1 164,21 KJ Fehérje 10,10 g Zsír 10,94 g T.Zsírsvav 0,67 g Szénhidrát 34,92 g Cukor 0,00 g Só 0,85 g</p> <p>Allergének: 1,3</p>	<p><b>Párizsi krém</b> <b>Trapista sajt szeletelt</b> <b>Teljes kiőrlésű kenyér</b> <b>Kápia paprika</b></p> <p>Energia: 279,29 Kcal / 1 167,43 KJ Fehérje 10,99 g Zsír 11,53 g T.Zsírsvav 4,20 g Szénhidrát 34,85 g Cukor 0,00 g Só 1,27 g</p> <p>Allergének: 1,7,(6),(10)</p>	<p><b>Kefír</b> <b>Babos zakuszka</b> <b>Teljes kiőrlésű kenyér</b></p> <p>Energia: 302,10 Kcal / 1 262,78 KJ Fehérje 16,25 g Zsír 4,03 g T.Zsírsvav 0,50 g Szénhidrát 49,85 g Cukor 0,00 g Só 1,98 g</p> <p>Allergének: 1,7,9</p>	<p><b>Kenőmájás</b> <b>Rozskenyér</b> <b>Retek</b></p> <p>Energia: 269,16 Kcal / 1 125,09 KJ Fehérje 8,11 g Zsír 9,16 g T.Zsírsvav 2,98 g Szénhidrát 38,25 g Cukor 0,00 g Só 1,29 g</p> <p>Allergének: 1,(6),(7),(10)</p>	<p><b>Zsemle</b> <b>Zalai felvágott</b> <b>Zöldpaprika</b></p> <p>Energia: 226,93 Kcal / 948,57 KJ Fehérje 10,12 g Zsír 6,44 g T.Zsírsvav 2,18 g Szénhidrát 31,86 g Cukor 0,00 g Só 1,60 g</p> <p>Allergének: 1,(6),(7)</p>
<b>Ebéd</b>	<p><b>Gulyásleves st.</b> <b>Tejbendara</b> <b>Kakaó szórat</b> <b>Körte</b></p> <p>Energia: 716,24 Kcal / 2 993,88 KJ Fehérje 27,24 g Zsír 18,69 g T.Zsírsvav 6,38 g Szénhidrát 108,44 g Cukor 33,00 g Só 2,21 g</p> <p>Allergének: 1,3,7,9,(6),(12)</p>	<p><b>Parasztleves</b> <b>Zúza pörkölt</b> <b>Paradicsomos káposzta</b> <b>főzelék</b> <b>Teljes kiőrlésű kenyér</b></p> <p>Energia: 590,90 Kcal / 2 469,96 KJ Fehérje 25,54 g Zsír 20,65 g T.Zsírsvav 2,90 g Szénhidrát 74,49 g Cukor 14,02 g Só 3,14 g</p> <p>Allergének: 1,3,9,(6),(7),(12)</p>	<p><b>Fokh.kréMLEVES kenyk.</b> <b>Vetrece st.</b> <b>Főtt tészta köret</b></p> <p>Energia: 753,20 Kcal / 3 148,38 KJ Fehérje 34,83 g Zsír 34,42 g T.Zsírsvav 7,96 g Szénhidrát 75,13 g Cukor 0,03 g Só 3,28 g</p> <p>Allergének: 1,3,7,9,10,(6),(12)</p>	<p><b>Kertészleves</b> <b>Rakott zöldbab</b> <b>Teljes kiőrlésű kenyér</b> <b>Túró rudi</b></p> <p>Energia: 661,55 Kcal / 2 765,28 KJ Fehérje 30,09 g Zsír 28,37 g T.Zsírsvav 7,13 g Szénhidrát 70,27 g Cukor 0,03 g Só 2,17 g</p> <p>Allergének: 1,3,7,9,(6),(12)</p>	<p><b>Sertésragu leves reszelt</b> <b>tésztával</b> <b>Aranygaluska</b> <b>Vaníliásodó</b></p> <p>Energia: 1 003,41 Kcal / 4 194,25 KJ Fehérje 37,89 g Zsír 44,17 g T.Zsírsvav 11,69 g Szénhidrát 112,48 g Cukor 39,30 g Só 2,43 g</p> <p>Allergének: 1,3,6,7,8,9,(12)</p>
<b>Uzsonna</b>	<p><b>Tej vaniliás 0,2</b> <b>Torpedó</b></p> <p>Energia: 261,66 Kcal / 1 093,74 KJ Fehérje 24,06 g Zsír 8,70 g T.Zsírsvav 2,45 g Szénhidrát 53,39 g Cukor 12,20 g Só 1,07 g</p> <p>Allergének: 1,7</p>	<p><b>Tej poharas</b> <b>Baconos bagett 40-50gr</b> <b>Alma</b></p> <p>Energia: 244,28 Kcal / 1 021,09 KJ Fehérje 10,63 g Zsír 4,84 g T.Zsírsvav 1,91 g Szénhidrát 38,82 g Cukor 1,04 g Só 1,28 g</p> <p>Allergének: 1,7</p>	<p><b>Uborkás szendvics</b> <b>Mandarin</b></p> <p>Energia: 257,16 Kcal / 1 074,93 KJ Fehérje 8,57 g Zsír 7,92 g T.Zsírsvav 3,11 g Szénhidrát 37,31 g Cukor 0,00 g Só 1,16 g</p> <p>Allergének: 1,7</p>	<p><b>Joghurt natúr</b> <b>Fatörzs kifli</b></p> <p>Energia: 194,01 Kcal / 810,96 KJ Fehérje 9,27 g Zsír 3,39 g T.Zsírsvav 1,48 g Szénhidrát 30,90 g Cukor 5,54 g Só 0,82 g</p> <p>Allergének: 1,3,7</p>	<p><b>Tej poharas</b> <b>Magvas kifli</b></p> <p>Energia: 276,55 Kcal / 1 155,98 KJ Fehérje 13,06 g Zsír 4,53 g T.Zsírsvav 1,63 g Szénhidrát 45,55 g Cukor 0,00 g Só 1,23 g</p> <p>Allergének: 1,3,7,11</p>

**Az étlapváltoztatás jogát a nyersanyag beszerzésétől függően fenntartjuk!**  
**Dietetikus étkezést biztosítunk!**

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