

2022.04.04. - 2022.04.08.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<b>Tízórai</b>	<b>Párizsi Főtt tojás karika Zsemle Uborka</b> Energia: 248,06 Kcal / 1 036,89 KJ Fehérje 11,65 g Zsír 8,27 g T.Zsír 2,68 g Szénhidrát Cukor Só 31,47 g 0,00 g 1,61 g Allergének: 1,3,(6),(7),(10)	<b>Tej poharas Körözött tömlős Magvas kifli</b> Energia: 393,45 Kcal / 1 644,62 KJ Fehérje 18,18 g Zsír 14,34 g T.Zsír 6,49 g Szénhidrát Cukor Só 47,44 g 0,00 g 2,45 g Allergének: 1,3,7,11	<b>Csirke mell sonka Korpás zsemle Uborka</b> Energia: 168,57 Kcal / 704,62 KJ Fehérje 12,30 g Zsír 1,22 g T.Zsír 0,23 g Szénhidrát Cukor Só 26,89 g 0,00 g 1,26 g Allergének: 1,(6),(7)	<b>Tej poharas Pizzás csiga Körte</b> Energia: 174,60 Kcal / 729,83 KJ Fehérje 7,58 g Zsír 5,00 g T.Zsír 2,08 g Szénhidrát Cukor Só 24,50 g 0,00 g 0,43 g Allergének: 1,7,(3),(6),(12)	<b>Kenőmájas Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</b> Energia: 260,99 Kcal / 1 090,94 KJ Fehérje 9,16 g Zsír 9,50 g T.Zsír 3,03 g Szénhidrát Cukor Só 34,39 g 0,00 g 1,11 g Allergének: 1,(6),(7),(10)
<b>Ebéd</b>	<b>Káposztaleves virslivel Rizsfelfújt Kivi</b> Energia: 793,94 Kcal / 3 318,67 KJ Fehérje 26,97 g Zsír 30,37 g T.Zsír 10,89 g Szénhidrát Cukor Só 101,10 g 26,47 g 3,09 g Allergének: 1,3,7,9,(6),(10)	<b>Meggy leves Vagdalt / zöldséges / Sárgaborsó főzelék Teljes kiőrlésű kenyér</b> Energia: 835,18 Kcal / 3 491,05 KJ Fehérje 36,39 g Zsír 22,33 g T.Zsír 5,13 g Szénhidrát Cukor Só 120,41 g 30,98 g 3,12 g Allergének: 1,3,7	<b>K.mag lev.kenyér kocka Dubarry szelet Párolt bulgur</b> Energia: 890,13 Kcal / 3 720,74 KJ Fehérje 42,77 g Zsír 38,49 g T.Zsír 10,39 g Szénhidrát Cukor Só 96,26 g 0,03 g 3,40 g Allergének: 1,3,7,9,(6),(12)	<b>Zöldségleves Zúza pörkölt Sós burgonya Tavaszi saláta</b> Energia: 539,66 Kcal / 2 255,78 KJ Fehérje 23,50 g Zsír 15,44 g T.Zsír 2,35 g Szénhidrát Cukor Só 74,92 g 10,02 g 2,52 g Allergének: 1,3,9,(6),(7),(12)	<b>Palócleves Sajtos pogácsa Mandarin</b> Energia: 664,07 Kcal / 2 775,81 KJ Fehérje 28,99 g Zsír 24,59 g T.Zsír 8,39 g Szénhidrát Cukor Só 80,64 g 0,00 g 1,81 g Allergének: 1,3,6,7,9
<b>Uzsonna</b>	<b>Búzakorpás diákrúd Mackó kockasajt</b> Energia: 201,34 Kcal / 841,60 KJ Fehérje 9,52 g Zsír 7,02 g T.Zsír 3,79 g Szénhidrát Cukor Só 24,78 g 0,00 g 1,26 g Allergének: 1,7	<b>Sonkakrém Félbarna kenyér</b> Energia: 246,52 Kcal / 1 030,45 KJ Fehérje 7,10 g Zsír 7,79 g T.Zsír 1,90 g Szénhidrát Cukor Só 36,72 g 0,00 g 1,53 g Allergének: 1,(6),(7)	<b>Tej poharas Margarin delma light Teljes kiőrlésű kenyér Alma</b> Energia: 292,92 Kcal / 1 224,41 KJ Fehérje 13,33 g Zsír 6,83 g T.Zsír 2,48 g Szénhidrát Cukor Só 44,14 g 0,00 g 1,11 g Allergének: 1,7	<b>Melírozott krém Félbarna kenyér</b> Energia: 273,49 Kcal / 1 143,19 KJ Fehérje 6,93 g Zsír 7,70 g T.Zsír 1,90 g Szénhidrát Cukor Só 43,78 g 6,23 g 1,50 g Allergének: 1,(6),(7),(12)	<b>Tej vaniliás 0,2 Nutribella meggyes keksz</b> Energia: 207,19 Kcal / 866,05 KJ Fehérje 11,90 g Zsír 4,40 g T.Zsír 1,53 g Szénhidrát Cukor Só 61,80 g 21,45 g 0,72 g Allergének: 1,7,12,(3),(5),(6),(8)

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

**Szabó Lajosné** s.k.  
Élelmiszevezető

**Széki Miklósné** s.k.  
Szakács

**Soltész Andrásné** s.k.  
Dietetikus