

2022.05.16. - 2022.05.20.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<b>Tízórai</b>	<p><b>Kakaós tej</b> <b>Búzakorpás diákrúd</b></p> <p>Energia: 271,95 Kcal / 1 136,75 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 12,42 g 4,10 g 1,89 g Szénhidrát Cukor Só 46,03 g 10,99 g 0,83 g Allergének: 1,7</p>	<p><b>Őszibarack ízű tea</b> <b>Zalaikrém</b> <b>Főtt tojás karika</b> <b>Retek</b> <b>Félbarna kenyér</b></p> <p>Energia: 231,05 Kcal / 965,79 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 7,45 g 5,70 g 1,52 g Szénhidrát Cukor Só 37,28 g 10,00 g 1,28 g Allergének: 1,3,(6),(7)</p>	<p><b>Pudingos tej</b> <b>Leveles stangli</b></p> <p>Energia: 299,99 Kcal / 1 253,96 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 12,47 g 8,21 g 4,54 g Szénhidrát Cukor Só 43,71 g 12,66 g 0,29 g Allergének: 1,3,7</p>	<p><b>Tej</b> <b>Kópé szelet</b> <b>Teljes kiörlésű kenyér</b> <b>Zöldpaprika</b></p> <p>Energia: 316,20 Kcal / 1 321,72 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 16,47 g 11,85 g 3,08 g Szénhidrát Cukor Só 35,03 g 0,00 g 0,72 g Allergének: 1,7</p>	<p><b>Kakaós tej</b> <b>Kenőmájás</b> <b>Félbarna kenyér</b> <b>Paradicsom</b></p> <p>Energia: 345,14 Kcal / 1 442,69 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 13,88 g 10,16 g 4,05 g Szénhidrát Cukor Só 49,15 g 10,99 g 1,60 g Allergének: 1,7,(6),(10)</p>
<b>Ebéd</b>	<p><b>Habart alma lev.</b> <b>Pásztor tarhonya</b> <b>Csemeguborka</b> <b>Narancs</b></p> <p>Energia: 632,13 Kcal / 2 642,30 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 15,77 g 14,05 g 2,95 g Szénhidrát Cukor Só 108,45 g 28,40 g 3,78 g Allergének: 1,3,7,10</p>	<p><b>Reszelttészta leves</b> <b>Sertés pörkölt</b> <b>Kelkáposzta főzelék</b> <b>Teljes kiörlésű kenyér</b></p> <p>Energia: 509,43 Kcal / 2 129,42 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 25,99 g 23,98 g 4,14 g Szénhidrát Cukor Só 46,61 g 0,02 g 2,17 g Allergének: 1,3,9,(6),(7),(12)</p>	<p><b>Parad.leves kölessel</b> <b>Afrikai harcsa rántva</b> <b>Petrezselymes burgonya</b> <b>Csemeguborka</b></p> <p>Energia: 677,05 Kcal / 2 830,07 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 23,79 g 20,18 g 2,29 g Szénhidrát Cukor Só 98,51 g 19,98 g 3,23 g Allergének: 1,3,4,7,9,10</p>	<p><b>Lebbencsleves</b> <b>Tavaszi csirkemell szelet</b> <b>Párolt rizs</b></p> <p>Energia: 575,81 Kcal / 2 406,89 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 24,08 g 21,91 g 2,61 g Szénhidrát Cukor Só 69,78 g 0,03 g 1,94 g Allergének: 1,3,9,(6),(7),(12)</p>	<p><b>Palócleves</b> <b>Sajtos pogácsa</b> <b>Alma</b></p> <p>Energia: 519,75 Kcal / 2 172,56 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 21,99 g 19,75 g 6,13 g Szénhidrát Cukor Só 62,44 g 0,06 g 2,54 g Allergének: 1,3,7,9,(6),(12)</p>
<b>Uzsonna</b>	<p><b>Sajtkrém</b> <b>Teljes kiörlésű kenyér</b> <b>Uborka</b></p> <p>Energia: 179,92 Kcal / 752,07 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 6,49 g 6,21 g 2,25 g Szénhidrát Cukor Só 24,31 g 0,00 g 0,67 g Allergének: 1,7</p>	<p><b>Tej</b> <b>Tojáspástétom</b> <b>Félbarna kenyér</b></p> <p>Energia: 268,71 Kcal / 1 123,21 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 13,44 g 7,16 g 2,57 g Szénhidrát Cukor Só 37,31 g 0,00 g 1,47 g Allergének: 1,3,7,10,(6),(12)</p>	<p><b>Margarinos kenyér</b> <b>Alma</b></p> <p>Energia: 208,81 Kcal / 872,83 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 5,80 g 4,45 g 0,95 g Szénhidrát Cukor Só 35,79 g 0,00 g 1,16 g Allergének: 1,(6),(7)</p>	<p><b>Szalámis kockasajt</b> <b>Kifli</b></p> <p>Energia: 195,52 Kcal / 817,27 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 8,32 g 6,56 g 3,72 g Szénhidrát Cukor Só 25,58 g 0,00 g 0,70 g Allergének: 1,7</p>	<p><b>Lekvár</b> <b>Félbarna kenyér</b></p> <p>Energia: 187,13 Kcal / 782,20 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 5,00 g 0,50 g 0,00 g Szénhidrát Cukor Só 40,41 g 12,46 g 1,00 g Allergének: 1,(6),(7),(12)</p>

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

**Kiss Ágnes** s.k  
Élelmészvezető

**Róka László** s.k.  
Szakács

**Soltész Andrásné** s.k.  
Dietetikus