

2023.03.20. - 2023.03.24.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Zalai felvágott Főtt tojás karika Teljes kiőrlésű zsemle Energia: 221,78 Kcal / 927,04 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 11,64 g 8,18 g 2,62 g Szénhidrát Cukor Só 24,53 g 0,00 g 1,05 g Allergének: 1,3,(6),(7)	Tej Magyaros vajkrém Félbarna kenyér Energia: 334,79 Kcal / 1 399,42 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 11,71 g 11,70 g 5,57 g Szénhidrát Cukor Só 43,90 g 2,87 g 1,05 g Allergének: 1,7,(6)	Pudingos tej Párizsi Félbarna kenyér Energia: 385,42 Kcal / 1 611,06 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 14,51 g 9,11 g 3,84 g Szénhidrát Cukor Só 59,73 g 18,53 g 1,67 g Allergének: 1,7,(6),(10)	Kakaós tej Sajtkrém Graham kifli Energia: 324,66 Kcal / 1 357,08 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 13,68 g 6,70 g 3,51 g Szénhidrát Cukor Só 51,99 g 13,99 g 0,87 g Allergének: 1,6,7	Karamellás tej Pick csemege szal. szel. Vágott zsemle Energia: 310,67 Kcal / 1 298,60 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 14,94 g 7,77 g 3,17 g Szénhidrát Cukor Só 44,87 g 9,99 g 1,06 g Allergének: 1,7,(6)
Ébéd	Reszeltészta leves Bolognai spagetti Energia: 714,79 Kcal / 2 987,82 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 33,85 g 24,64 g 8,15 g Szénhidrát Cukor Só 86,17 g 12,35 g 1,00 g Allergének: 1,3,7,9,(10)	Zöldborsó leves Rakott káposzta Félbarna kenyér Energia: 561,51 Kcal / 2 347,11 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 25,56 g 21,94 g 6,23 g Szénhidrát Cukor Só 62,57 g 1,64 g 1,12 g Allergének: 1,3,7,(6),(10)	Paradicsom leves rizzsel Afrikai harcsa rántva Párolt bulgur Energia: 784,44 Kcal / 3 278,96 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 28,96 g 24,31 g 2,94 g Szénhidrát Cukor Só 114,47 g 19,79 g 1,36 g Allergének: 1,3,4,7,9,(10)	V.hagymakrém leves Brassói aprópecsenye st. Cékla saláta Energia: 698,23 Kcal / 2 918,60 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 28,12 g 24,08 g 5,52 g Szénhidrát Cukor Só 89,09 g 11,63 g 1,51 g Allergének: 1,7,(3),(6),(10)	Palócleves Kakaós csiga Energia: 838,07 Kcal / 3 503,13 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 28,63 g 29,14 g 6,67 g Szénhidrát Cukor Só 113,97 g 31,47 g 0,61 g Allergének: 1,6,7,(3),(10)
Uzsonna	Joghurt natúr Hagymás kifli Energia: 183,03 Kcal / 765,07 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 11,00 g 0,94 g 0,23 g Szénhidrát Cukor Só 31,94 g 0,00 g 1,06 g Allergének: 1	Mackó kockasajt Búzakorpás diákrúd Energia: 201,34 Kcal / 841,60 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 9,52 g 7,02 g 3,79 g Szénhidrát Cukor Só 24,78 g 0,00 g 1,26 g Allergének: 1,7	Túrókrém édes Félbarna kenyér Energia: 231,33 Kcal / 966,96 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 7,93 g 3,20 g 1,45 g Szénhidrát Cukor Só 40,91 g 9,86 g 1,06 g Allergének: 1,7,(6)	Margarinos kenyér Alma Energia: 210,60 Kcal / 880,31 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 4,89 g 1,98 g 0,50 g Szénhidrát Cukor Só 41,30 g 2,87 g 1,05 g Allergének: 1,6,(7)	Melírozott krém Dióbél Félbarna kenyér Energia: 261,48 Kcal / 1 092,99 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 6,32 g 7,20 g 1,89 g Szénhidrát Cukor Só 41,20 g 9,10 g 1,05 g Allergének: 1,6,8,(7),(12)

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

Szabó Lajosné s.k. **Széki Miklósné** s.k. **Soltész Andrásné** s.k.
Élelmezésvezető Szakács Dietetikus