



2023.09.04. - 2023.09.08.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek																																																												
<b>Tízórai</b>	<p><b>Tej Májkrém</b> Teljes kiörlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p>Energia: 233,67 Kcal / 976,74 KJ</p> <table> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsvav</td> </tr> <tr> <td>12,15 g</td> <td>9,77 g</td> <td>2,90 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>23,48 g</td> <td>0,00 g</td> <td>1,29 g</td> </tr> </table> <p>Allergének: 1,6,7,(10)</p>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	12,15 g	9,77 g	2,90 g	Szénhidrát	Cukor	Só	23,48 g	0,00 g	1,29 g	<p><b>Tej Sajtkrém</b> Teljes kiörlésű kenyér Paradicsom</p> <p>Energia: 230,36 Kcal / 962,90 KJ</p> <table> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsvav</td> </tr> <tr> <td>11,97 g</td> <td>9,38 g</td> <td>3,41 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>23,65 g</td> <td>0,00 g</td> <td>1,06 g</td> </tr> </table> <p>Allergének: 1,6,7</p>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	11,97 g	9,38 g	3,41 g	Szénhidrát	Cukor	Só	23,65 g	0,00 g	1,06 g	<p><b>Vaniliás tej</b> Uborkás szendvics</p> <p>Energia: 340,40 Kcal / 1 422,87 KJ</p> <table> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsvav</td> </tr> <tr> <td>14,93 g</td> <td>7,02 g</td> <td>3,86 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>53,95 g</td> <td>11,99 g</td> <td>0,87 g</td> </tr> </table> <p>Allergének: 1,6,7</p>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	14,93 g	7,02 g	3,86 g	Szénhidrát	Cukor	Só	53,95 g	11,99 g	0,87 g	<p><b>Tej Párizsi krém</b> Teljes kiörlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p>Energia: 225,22 Kcal / 941,42 KJ</p> <table> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsvav</td> </tr> <tr> <td>11,70 g</td> <td>9,32 g</td> <td>2,90 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>22,93 g</td> <td>0,00 g</td> <td>1,27 g</td> </tr> </table> <p>Allergének: 1,6,7,(10)</p>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	11,70 g	9,32 g	2,90 g	Szénhidrát	Cukor	Só	22,93 g	0,00 g	1,27 g	<p><b>Karamellás tej</b> Főtt tojás karika Kenőmájás Teljes kiörlésű kenyér</p> <p>Energia: 374,45 Kcal / 1 565,20 KJ</p> <table> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsvav</td> </tr> <tr> <td>18,00 g</td> <td>18,95 g</td> <td>7,14 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>31,98 g</td> <td>9,99 g</td> <td>2,19 g</td> </tr> </table> <p>Allergének: 1,3,7,(6),(10)</p>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	18,00 g	18,95 g	7,14 g	Szénhidrát	Cukor	Só	31,98 g	9,99 g	2,19 g
Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav																																																															
12,15 g	9,77 g	2,90 g																																																															
Szénhidrát	Cukor	Só																																																															
23,48 g	0,00 g	1,29 g																																																															
Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav																																																															
11,97 g	9,38 g	3,41 g																																																															
Szénhidrát	Cukor	Só																																																															
23,65 g	0,00 g	1,06 g																																																															
Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav																																																															
14,93 g	7,02 g	3,86 g																																																															
Szénhidrát	Cukor	Só																																																															
53,95 g	11,99 g	0,87 g																																																															
Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav																																																															
11,70 g	9,32 g	2,90 g																																																															
Szénhidrát	Cukor	Só																																																															
22,93 g	0,00 g	1,27 g																																																															
Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav																																																															
18,00 g	18,95 g	7,14 g																																																															
Szénhidrát	Cukor	Só																																																															
31,98 g	9,99 g	2,19 g																																																															
<b>Ebéd</b>	<p><b>Burg. leves kolbásszal</b> Darásmetélt izzel Túró rudi</p> <p>Energia: 995,76 Kcal / 4 162,28 KJ</p> <table> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsvav</td> </tr> <tr> <td>21,23 g</td> <td>30,77 g</td> <td>4,90 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>155,76 g</td> <td>44,90 g</td> <td>1,11 g</td> </tr> </table> <p>Allergének: 1,3,(7),(10),(12)</p>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	21,23 g	30,77 g	4,90 g	Szénhidrát	Cukor	Só	155,76 g	44,90 g	1,11 g	<p><b>Tavaszi leves</b> Bácskai rizseshús Vödrös cékla saláta</p> <p>Energia: 598,50 Kcal / 2 501,73 KJ</p> <table> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsvav</td> </tr> <tr> <td>26,54 g</td> <td>23,08 g</td> <td>4,28 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>70,15 g</td> <td>0,08 g</td> <td>1,05 g</td> </tr> </table> <p>Allergének: 9,(1),(3),(7),(10),(12)</p>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	26,54 g	23,08 g	4,28 g	Szénhidrát	Cukor	Só	70,15 g	0,08 g	1,05 g	<p><b>Brokkolikrém leves</b> levesgyönggyel Zalai cs.mell. tokány Párolt bulgur</p> <p>Energia: 688,41 Kcal / 2 877,55 KJ</p> <table> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsvav</td> </tr> <tr> <td>35,21 g</td> <td>28,70 g</td> <td>7,11 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>74,96 g</td> <td>0,46 g</td> <td>1,89 g</td> </tr> </table> <p>Allergének: 1,7,(3),(6),(10)</p>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	35,21 g	28,70 g	7,11 g	Szénhidrát	Cukor	Só	74,96 g	0,46 g	1,89 g	<p><b>Parad.leves kölessel</b> Sertés pörkölt Főtt tészta köret</p> <p>Energia: 740,61 Kcal / 3 095,75 KJ</p> <table> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsvav</td> </tr> <tr> <td>30,12 g</td> <td>29,62 g</td> <td>5,56 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>85,09 g</td> <td>25,41 g</td> <td>0,85 g</td> </tr> </table> <p>Allergének: 1,9,(3),(7),(10)</p>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	30,12 g	29,62 g	5,56 g	Szénhidrát	Cukor	Só	85,09 g	25,41 g	0,85 g	<p><b>Tárkonyos ragu leves</b> Házi dübencs</p> <p>Energia: 559,88 Kcal / 2 340,30 KJ</p> <table> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsvav</td> </tr> <tr> <td>26,89 g</td> <td>21,17 g</td> <td>6,01 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>64,53 g</td> <td>0,08 g</td> <td>0,63 g</td> </tr> </table> <p>Allergének: 1,3,7,(10)</p>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	26,89 g	21,17 g	6,01 g	Szénhidrát	Cukor	Só	64,53 g	0,08 g	0,63 g
Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav																																																															
21,23 g	30,77 g	4,90 g																																																															
Szénhidrát	Cukor	Só																																																															
155,76 g	44,90 g	1,11 g																																																															
Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav																																																															
26,54 g	23,08 g	4,28 g																																																															
Szénhidrát	Cukor	Só																																																															
70,15 g	0,08 g	1,05 g																																																															
Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav																																																															
35,21 g	28,70 g	7,11 g																																																															
Szénhidrát	Cukor	Só																																																															
74,96 g	0,46 g	1,89 g																																																															
Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav																																																															
30,12 g	29,62 g	5,56 g																																																															
Szénhidrát	Cukor	Só																																																															
85,09 g	25,41 g	0,85 g																																																															
Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav																																																															
26,89 g	21,17 g	6,01 g																																																															
Szénhidrát	Cukor	Só																																																															
64,53 g	0,08 g	0,63 g																																																															
<b>Uzsonna</b>	<p><b>Briós</b> Alma</p> <p>Energia: 189,19 Kcal / 790,81 KJ</p> <table> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsvav</td> </tr> <tr> <td>4,21 g</td> <td>3,82 g</td> <td>1,32 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>33,74 g</td> <td>5,54 g</td> <td>0,32 g</td> </tr> </table> <p>Allergének: 1,3,7</p>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	4,21 g	3,82 g	1,32 g	Szénhidrát	Cukor	Só	33,74 g	5,54 g	0,32 g	<p><b>Joghurt natúr</b> Hagymás kifli</p> <p>Energia: 183,03 Kcal / 765,07 KJ</p> <table> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsvav</td> </tr> <tr> <td>11,00 g</td> <td>0,94 g</td> <td>0,23 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>31,94 g</td> <td>0,00 g</td> <td>1,06 g</td> </tr> </table> <p>Allergének: 1</p>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	11,00 g	0,94 g	0,23 g	Szénhidrát	Cukor	Só	31,94 g	0,00 g	1,06 g	<p><b>Margarin delma light</b> Félbarna kenyér Alma</p> <p>Energia: 231,65 Kcal / 968,30 KJ</p> <table> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsvav</td> </tr> <tr> <td>5,06 g</td> <td>3,30 g</td> <td>0,69 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>43,45 g</td> <td>2,87 g</td> <td>1,13 g</td> </tr> </table> <p>Allergének: 1,(6),(7)</p>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	5,06 g	3,30 g	0,69 g	Szénhidrát	Cukor	Só	43,45 g	2,87 g	1,13 g	<p><b>Bécsi pereg</b> Körte</p> <p>Energia: 200,60 Kcal / 838,51 KJ</p> <table> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsvav</td> </tr> <tr> <td>4,09 g</td> <td>3,58 g</td> <td>1,32 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>37,64 g</td> <td>5,54 g</td> <td>0,32 g</td> </tr> </table> <p>Allergének: 1,3,7</p>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	4,09 g	3,58 g	1,32 g	Szénhidrát	Cukor	Só	37,64 g	5,54 g	0,32 g	<p><b>Magyaros vajkrém</b> Félbarna kenyér Paradicsom</p> <p>Energia: 244,30 Kcal / 1 021,17 KJ</p> <table> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsvav</td> </tr> <tr> <td>5,21 g</td> <td>8,76 g</td> <td>3,95 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>34,50 g</td> <td>2,87 g</td> <td>1,05 g</td> </tr> </table> <p>Allergének: 1,7,(6)</p>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	5,21 g	8,76 g	3,95 g	Szénhidrát	Cukor	Só	34,50 g	2,87 g	1,05 g
Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav																																																															
4,21 g	3,82 g	1,32 g																																																															
Szénhidrát	Cukor	Só																																																															
33,74 g	5,54 g	0,32 g																																																															
Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav																																																															
11,00 g	0,94 g	0,23 g																																																															
Szénhidrát	Cukor	Só																																																															
31,94 g	0,00 g	1,06 g																																																															
Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav																																																															
5,06 g	3,30 g	0,69 g																																																															
Szénhidrát	Cukor	Só																																																															
43,45 g	2,87 g	1,13 g																																																															
Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav																																																															
4,09 g	3,58 g	1,32 g																																																															
Szénhidrát	Cukor	Só																																																															
37,64 g	5,54 g	0,32 g																																																															
Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav																																																															
5,21 g	8,76 g	3,95 g																																																															
Szénhidrát	Cukor	Só																																																															
34,50 g	2,87 g	1,05 g																																																															

**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