



2023.09.11. - 2023.09.15.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Körözött Tej Félbarna kenyér Zöldpaprika Energia: 311,52 Kcal / 1 302,15 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 14,97 g 6,71 g 3,31 g Szénhidrát Cukor Só 45,84 g 2,87 g 1,16 g Allergének: 1,7,(6)	Kakaós tej Margarin delma light Félbarna kenyér Uborka Energia: 342,14 Kcal / 1 430,15 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 11,94 g 6,07 g 2,51 g Szénhidrát Cukor Só 58,37 g 16,86 g 1,14 g Allergének: 1,7,(6)	Sonkakrém Főtt tojás karika Tej Félbarna kenyér Energia: 297,14 Kcal / 1 242,05 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 14,53 g 6,30 g 2,50 g Szénhidrát Cukor Só 43,75 g 2,87 g 1,15 g Allergének: 1,3,6,7	Tej Zöldf. szendv.krém Teljes kiörlésű kenyér Paradicsom Energia: 202,55 Kcal / 846,66 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 10,50 g 7,00 g 1,98 g Szénhidrát Cukor Só 23,63 g 0,00 g 1,05 g Allergének: 1,6,7	Tej Bécsi perec Energia: 234,07 Kcal / 978,41 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 10,41 g 6,22 g 2,95 g Szénhidrát Cukor Só 33,84 g 5,54 g 0,32 g Allergének: 1,3,7
Ebéd	Alföldi cs.májgal. leves Slambuc Csemegeuborka Energia: 655,96 Kcal / 2 741,91 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 23,25 g 20,35 g 3,29 g Szénhidrát Cukor Só 92,28 g 0,75 g 1,06 g Allergének: 1,3,10,15,(7)	Hamisgulyás leves Vagdalt normál Sárgaborsó főzelék Teljes kiörlésű kenyér Energia: 678,24 Kcal / 2 835,04 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 36,27 g 20,31 g 3,65 g Szénhidrát Cukor Só 86,33 g 0,00 g 1,87 g Allergének: 1,3,(7),(10)	Olasz zöldségleves Hentes tokány Párolt rizs Energia: 618,60 Kcal / 2 585,75 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 28,16 g 24,70 g 4,65 g Szénhidrát Cukor Só 69,67 g 1,03 g 1,15 g Allergének: 10,(1),(3),(7)	K.mag lev.kenyér kocka Rakott burgonya Almakompót Energia: 701,30 Kcal / 2 931,43 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 22,02 g 22,45 g 7,16 g Szénhidrát Cukor Só 99,62 g 22,32 g 1,56 g Allergének: 1,3,6,7,(10)	Orja leves Túrós lepény Energia: 547,14 Kcal / 2 287,05 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 25,78 g 11,65 g 5,13 g Szénhidrát Cukor Só 83,68 g 16,28 g 0,86 g Allergének: 1,3,6,7,(10)
Uzsonna	Mackó kockasajt Búzakorpás diákrúd Alma Energia: 243,09 Kcal / 1 016,12 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 10,00 g 7,50 g 3,79 g Szénhidrát Cukor Só 33,18 g 0,00 g 1,26 g Allergének: 1,7	Párizsi Trappista sajt szeletelt Zsemle Energia: 269,50 Kcal / 1 126,51 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 12,25 g 10,39 g 4,63 g Szénhidrát Cukor Só 31,70 g 0,00 g 1,61 g Allergének: 1,7,(6),(10)	Leveles stangli Alma Energia: 170,21 Kcal / 711,48 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 6,15 g 3,08 g 1,49 g Szénhidrát Cukor Só 28,85 g 0,00 g 0,00 g Allergének: 1,3,7	Körözött tömlős Kifli Energia: 237,11 Kcal / 991,12 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 9,26 g 10,12 g 4,86 g Szénhidrát Cukor Só 26,97 g 0,00 g 1,22 g Allergének: 1,7	Padlizsán krém Teljes kiörlésű kenyér Energia: 133,69 Kcal / 558,82 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 4,07 g 6,36 g 0,39 g Szénhidrát Cukor Só 14,22 g 0,48 g 1,16 g Allergének: 1

**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