

2023.09.04. - 2023.09.08.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	<p>Tej Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p>Energia: 238,91 Kcal / 998,64 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 11,43 g 6,21 g 3,08 g Szénhidrát Cukor Só 34,04 g 0,00 g 0,72 g 1,7</p>	<p>Kakaós tej Vajkrém natúr Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p>Energia: 343,89 Kcal / 1 437,46 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 12,63 g 11,63 g 1,86 g Szénhidrát Cukor Só 47,17 g 10,97 g 0,86 g 1,7</p>	<p>Tejeskávé Tojáspestétom Teljes kiőrlésű kenyér Uborka</p> <p>Energia: 311,58 Kcal / 1 302,40 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 13,58 g 7,81 g 3,45 g Szénhidrát Cukor Só 46,42 g 10,97 g 0,90 g 1,3,7,10,(12)</p>	<p>Vaniliás tej Retekkrém Félbarna kenyér</p> <p>Energia: 306,45 Kcal / 1 280,96 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 13,42 g 6,92 g 3,64 g Szénhidrát Cukor Só 49,47 g 11,97 g 1,28 g 1,7,(6)</p>	<p>Gyümölcs tea Főtt tojás Csirke mell sonka Félbarna kenyér</p> <p>Energia: 292,59 Kcal / 1 223,03 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 17,01 g 5,73 g 1,55 g Szénhidrát Cukor Só 42,98 g 13,97 g 1,83 g 1,3,(6),(7)</p>
Ébéd	<p>Zölds.bablev. csipetk. Túrós metélt Alma</p> <p>Energia: 638,26 Kcal / 2 667,93 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 28,65 g 20,94 g 5,33 g Szénhidrát Cukor Só 82,75 g 0,12 g 1,13 g 1,3,7,9</p>	<p>Daragaluska leves Rakott karfiol</p> <p>Energia: 408,26 Kcal / 1 706,53 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 21,00 g 17,06 g 4,33 g Szénhidrát Cukor Só 42,03 g 0,45 g 0,86 g 1,3,7,(10)</p>	<p>Paradicsom leves rizzsel Sertés pörkölt Sós burgonya Vágott vegyes sav.</p> <p>Energia: 569,44 Kcal / 2 380,26 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 22,99 g 19,54 g 3,58 g Szénhidrát Cukor Só 74,05 g 15,10 g 1,67 g 1,9,(12)</p>	<p>Tarhonyaleves Aprópecsenye Finomfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p>Energia: 650,18 Kcal / 2 717,75 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 28,27 g 27,42 g 5,46 g Szénhidrát Cukor Só 71,65 g 13,15 g 1,65 g 1,3,7,(10)</p>	<p>Kassai burg.leves Kakaós csiga Őszibarack</p> <p>Energia: 569,09 Kcal / 2 378,80 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 20,69 g 17,27 g 4,81 g Szénhidrát Cukor Só 82,01 g 15,28 g 0,79 g 1,7</p>
Uzsonna	<p>Zalai felvágott Eidami sajt szeletelt Félbarna kenyér Paradicsom</p> <p>Energia: 233,92 Kcal / 977,79 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 14,28 g 9,03 g 3,36 g Szénhidrát Cukor Só 27,93 g 0,00 g 2,07 g 1,7,(6)</p>	<p>Mézes vaj Félbarna kenyér</p> <p>Energia: 168,58 Kcal / 704,66 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 4,95 g 0,50 g 0,15 g Szénhidrát Cukor Só 35,87 g 9,72 g 1,00 g 1,(6),(7)</p>	<p>Bécsi pereg Alma</p> <p>Energia: 164,84 Kcal / 689,03 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 3,93 g 3,54 g 1,32 g Szénhidrát Cukor Só 28,84 g 5,54 g 0,33 g 1,3,7</p>	<p>Zöldf. szendv.krém Félbarna kenyér Paradicsom</p> <p>Energia: 137,20 Kcal / 573,50 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 5,28 g 0,57 g 0,16 g Szénhidrát Cukor Só 27,58 g 0,00 g 1,00 g 1,(6),(7)</p>	<p>Kifli Mackó kockasajt</p> <p>Energia: 195,52 Kcal / 817,27 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 8,32 g 6,56 g 3,72 g Szénhidrát Cukor Só 25,58 g 0,00 g 0,70 g 1,7</p>

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

Kiss Ágnes s.k.
Élelmezésvezető

Róka László s.k.
Szakács

Soltész Andrásné s.k.
Dietetikus