



2023.09.11. - 2023.09.15.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<b>Tízórai</b>	<p><b>Tej</b> <b>Túrista felv.</b> <b>Trapista sajt szeletelt</b> <b>Teljes kiörlésű kenyér</b></p> <p>Energia: 332,21 Kcal / 1 388,64 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 19,07 g 14,82 g 4,30 g Szénhidrát Cukor Só 34,59 g 0,00 g 1,48 g</p> <p>Allergének: 1,7,(6)</p>	<p><b>Kakaós tej</b> <b>Tojásomlett</b> <b>Félbarna kenyér</b> <b>Zöldpaprika</b></p> <p>Energia: 432,82 Kcal / 1 809,19 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 18,15 g 15,76 g 4,94 g Szénhidrát Cukor Só 54,15 g 11,07 g 1,49 g</p> <p>Allergének: 1,3,7,(6)</p>	<p><b>Pudingos tej</b> <b>Tavaszi felvágott</b> <b>Margarin delma</b> <b>Félbarna kenyér</b></p> <p>Energia: 322,93 Kcal / 1 349,85 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 11,71 g 8,56 g 3,87 g Szénhidrát Cukor Só 49,42 g 12,64 g 1,42 g</p> <p>Allergének: 1,7,(6)</p>	<p><b>Citromos tea</b> <b>Trapista sajt szeletelt</b> <b>Magyaros vajkrém</b> <b>Félbarna kenyér</b></p> <p>Energia: 263,18 Kcal / 1 100,09 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 8,33 g 9,05 g 4,31 g Szénhidrát Cukor Só 40,97 g 13,99 g 1,07 g</p> <p>Allergének: 1,7,(6)</p>	<p><b>Tej</b> <b>Májkrém</b> <b>Teljes kiörlésű kenyér</b> <b>Paradicsom</b></p> <p>Energia: 273,72 Kcal / 1 144,15 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 13,14 g 8,49 g 3,84 g Szénhidrát Cukor Só 35,86 g 0,00 g 0,92 g</p> <p>Allergének: 1,7,(6),(10)</p>
<b>Ébéd</b>	<p><b>Alföldi cs.májgal. leves</b> <b>Darásmetélt ízzel</b> <b>Alma</b></p> <p>Energia: 760,40 Kcal / 3 178,47 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 20,96 g 22,19 g 3,11 g Szénhidrát Cukor Só 117,61 g 33,38 g 1,29 g</p> <p>Allergének: 1,3,(7),(10),(12)</p>	<p><b>Lebbencsleves</b> <b>Borsos st.tokány</b> <b>Tök főzelék</b> <b>Teljes kiörlésű kenyér</b></p> <p>Energia: 579,08 Kcal / 2 420,55 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 24,40 g 24,10 g 5,27 g Szénhidrát Cukor Só 65,22 g 13,29 g 1,48 g</p> <p>Allergének: 1,3,7,(10)</p>	<p><b>Reszelttészta leves</b> <b>Tavaszi csirkemell szelet</b> <b>Párolt rizs</b></p> <p>Energia: 562,27 Kcal / 2 350,29 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 24,57 g 20,36 g 2,54 g Szénhidrát Cukor Só 69,55 g 0,45 g 1,13 g</p> <p>Allergének: 1,3,9,(7),(10)</p>	<p><b>Húsleves</b> <b>Főtt sertés hús</b> <b>Sós burgonya</b> <b>Paradicsom mártás</b></p> <p>Energia: 554,43 Kcal / 2 317,52 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 27,07 g 15,22 g 3,54 g Szénhidrát Cukor Só 76,03 g 9,00 g 1,62 g</p> <p>Allergének: 1,3,7,9,(10)</p>	<p><b>Káposztaleves virslivel</b> <b>Mákos kalács</b> <b>Alma</b></p> <p>Energia: 649,73 Kcal / 2 715,87 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 20,11 g 27,86 g 7,44 g Szénhidrát Cukor Só 78,81 g 16,52 g 1,60 g</p> <p>Allergének: 1,3,7,(6),(10)</p>
<b>Uzsonna</b>	<p><b>Körözött</b> <b>Félbarna kenyér</b> <b>Paradicsom</b></p> <p>Energia: 174,22 Kcal / 728,24 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 8,02 g 2,94 g 1,47 g Szénhidrát Cukor Só 28,71 g 0,00 g 1,11 g</p> <p>Allergének: 1,7,(6)</p>	<p><b>Uborkás szendvics</b></p> <p>Energia: 152,55 Kcal / 637,66 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 6,12 g 0,87 g 0,27 g Szénhidrát Cukor Só 31,18 g 0,00 g 0,87 g</p> <p>Allergének: 1,7</p>	<p><b>Szardinia krém</b> <b>Félbarna kenyér</b> <b>Citrom karika</b></p> <p>Energia: 168,45 Kcal / 704,12 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 7,37 g 2,88 g 0,78 g Szénhidrát Cukor Só 26,98 g 0,00 g 1,12 g</p> <p>Allergének: 1,3,4,(6),(7)</p>	<p><b>Padlizsán krém</b> <b>Teljes kiörlésű kenyér</b></p> <p>Energia: 157,27 Kcal / 657,39 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 5,30 g 3,52 g 0,36 g Szénhidrát Cukor Só 25,90 g 0,00 g 0,62 g</p> <p>Allergének: 1</p>	<p><b>Gyümölcs joghurt</b> <b>Kifli</b></p> <p>Energia: 286,32 Kcal / 1 196,82 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 9,73 g 6,10 g 3,13 g Szénhidrát Cukor Só 47,53 g 12,99 g 0,49 g</p> <p>Allergének: 1,7</p>

**Az étlapváltoztatás jogát a nyersanyag beszerzésétől függően fenntartjuk!**  
**Dietetikus étkezést biztosítunk!**

**Kiss Ágnes s.k.**  
Élelmezésvezető

**Róka László s.k.**  
Szakács

**Soltész Andrásné s.k.**  
Dietetikus