



2023.09.18. - 2023.09.22.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<b>Tízórai</b>	<b>Karamellás tej</b> <b>Margarin delma</b> <b>Félbarna kenyér</b> <b>Zöldpaprika</b>  Energia: 320,76 Kcal / 1 340,78 KJ Fehérje Zsír T.Zsírsv 12,07 g 8,49 g 3,11 g Szénhidrát Cukor Só 48,67 g 10,97 g 1,54 g 1,7,(6)	<b>Tej</b> <b>Brokkolipást. meleg sz</b>  Energia: 265,97 Kcal / 1 111,75 KJ Fehérje Zsír T.Zsírsv 18,23 g 7,19 g 3,78 g Szénhidrát Cukor Só 40,41 g 0,00 g 1,46 g 1,7,(6)	<b>Tejeskávé</b> <b>Babos zakuszká</b> <b>Teljes kiőrlésű kenyér</b>  Energia: 344,05 Kcal / 1 438,13 KJ Fehérje Zsír T.Zsírsv 13,71 g 9,16 g 3,42 g Szénhidrát Cukor Só 51,31 g 10,99 g 0,94 g 1,7	<b>Vaniliás tej</b> <b>Tojásomlett</b> <b>Teljes kiőrlésű kenyér</b>  Energia: 437,98 Kcal / 1 830,76 KJ Fehérje Zsír T.Zsírsv 17,30 g 18,04 g 6,03 g Szénhidrát Cukor Só 51,09 g 11,99 g 0,94 g 1,3,7	<b>Tej</b> <b>Margarin</b> <b>Félbarna kenyér</b>  Energia: 249,89 Kcal / 1 044,54 KJ Fehérje Zsír T.Zsírsv 11,70 g 6,10 g 3,19 g Szénhidrát Cukor Só 36,75 g 0,00 g 1,23 g 1,7,(6)
<b>Ébéd</b>	<b>Burg. leves kolbásszal</b> <b>Túrógombóc</b> <b>Teljes kiőrlésű kenyér</b>  Energia: 623,13 Kcal / 2 604,68 KJ Fehérje Zsír T.Zsírsv 34,94 g 36,90 g 11,67 g Szénhidrát Cukor Só 83,62 g 19,43 g 1,87 g 1,3,7,(6),(10)	<b>Zöldborsó leves</b> <b>Bakonyi csirkemell</b> <b>Főtt tészta köret</b>  Energia: 559,37 Kcal / 2 338,17 KJ Fehérje Zsír T.Zsírsv 27,92 g 20,32 g 3,37 g Szénhidrát Cukor Só 65,11 g 0,85 g 1,33 g 1,3,7,(10)	<b>K.mag lev.kenyér kocka</b> <b>Panírozott halrúd</b> <b>Mexikói rizsköret</b> <b>Őszibarack befőtt</b>  Energia: 600,73 Kcal / 2 511,05 KJ Fehérje Zsír T.Zsírsv 18,43 g 31,18 g 3,91 g Szénhidrát Cukor Só 77,96 g 9,82 g 1,04 g 1,4,(6),(7),(10)	<b>Daragaluska leves</b> <b>Brassói aprópecsenye st.</b>  Energia: 494,88 Kcal / 2 068,60 KJ Fehérje Zsír T.Zsírsv 23,57 g 18,75 g 3,69 g Szénhidrát Cukor Só 56,58 g 0,01 g 2,05 g 1,3,(7),(10)	<b>Palócleves</b> <b>Szezámagos pogácsa</b> <b>Körte</b>  Energia: 469,37 Kcal / 1 961,97 KJ Fehérje Zsír T.Zsírsv 20,90 g 13,92 g 4,13 g Szénhidrát Cukor Só 64,46 g 0,05 g 0,93 g 1,3,7,11
<b>Uzsonna</b>	<b>Sonkás szendvics</b>  Energia: 187,29 Kcal / 782,87 KJ Fehérje Zsír T.Zsírsv 8,16 g 1,71 g 0,50 g Szénhidrát Cukor Só 29,50 g 0,00 g 1,70 g 1,3,7,10,(6)	<b>Kenőmájas</b> <b>Teljes kiőrlésű kenyér</b> <b>Uborka</b>  Energia: 153,43 Kcal / 641,34 KJ Fehérje Zsír T.Zsírsv 6,52 g 3,41 g 1,31 g Szénhidrát Cukor Só 23,98 g 0,00 g 0,78 g 1,(6),(7),(10)	<b>Margarin delma</b> <b>Félbarna kenyér</b> <b>Szilva</b>  Energia: 197,53 Kcal / 825,68 KJ Fehérje Zsír T.Zsírsv 5,31 g 5,40 g 1,48 g Szénhidrát Cukor Só 31,28 g 0,00 g 1,28 g 1,(6),(7)	<b>Vajkrém natúr</b> <b>Félbarna kenyér</b> <b>Alma</b>  Energia: 308,66 Kcal / 1 290,20 KJ Fehérje Zsír T.Zsírsv 8,72 g 8,72 g 0,24 g Szénhidrát Cukor Só 48,52 g 0,00 g 1,71 g 1,(6),(7)	<b>Graham kifli</b> <b>Mackó kockasajt</b>  Energia: 208,64 Kcal / 872,12 KJ Fehérje Zsír T.Zsírsv 9,23 g 6,75 g 3,72 g Szénhidrát Cukor Só 27,50 g 0,00 g 1,56 g 1,7,(6)

**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