

2023.09.04. - 2023.09.08.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	<p>Kefir Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p>Energia: 231,79 Kcal / 968,88 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 13,28 g 1,05 g 0,16 g Szénhidrát Cukor Só 42,02 g 0,00 g 1,28 g</p> <p><i>Allergének:</i> 1,7</p>	<p>Tej Vajkrém natúr Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p>Energia: 344,50 Kcal / 1 440,01 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 14,32 g 11,57 g 1,68 g Szénhidrát Cukor Só 45,70 g 0,00 g 1,05 g</p> <p><i>Allergének:</i> 1,7</p>	<p>Joghurt natúr Tojáspástétom Teljes kiőrlésű kenyér Uborka</p> <p>Energia: 263,86 Kcal / 1 102,93 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 15,35 g 3,58 g 0,83 g Szénhidrát Cukor Só 41,76 g 0,00 g 1,39 g</p> <p><i>Allergének:</i> 1,3,10,(12)</p>	<p>Kefir Retekkrém Félbarna kenyér</p> <p>Energia: 259,97 Kcal / 1 086,67 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 15,50 g 2,05 g 0,96 g Szénhidrát Cukor Só 46,74 g 0,00 g 2,05 g</p> <p><i>Allergének:</i> 1,7,(6)</p>	<p>Kakaó Csirkemell sonka Főtt tojás Félbarna kenyér</p> <p>Energia: 427,93 Kcal / 1 788,75 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 28,14 g 7,06 g 2,20 g Szénhidrát Cukor Só 62,45 g 12,20 g 2,69 g</p> <p><i>Allergének:</i> 1,3,7,(6)</p>
Ebéd	<p>Zölds.bablev. csipetk. Túrós metélt Alma</p> <p>Energia: 791,15 Kcal / 3 307,01 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 35,64 g 24,51 g 6,47 g Szénhidrát Cukor Só 105,53 g 0,15 g 1,74 g</p> <p><i>Allergének:</i> 1,3,7,9,(10)</p>	<p>Daragaluska leves Rakott karfiol Félbarna kenyér</p> <p>Energia: 618,76 Kcal / 2 586,42 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 30,02 g 22,17 g 6,30 g Szénhidrát Cukor Só 73,86 g 0,50 g 2,02 g</p> <p><i>Allergének:</i> 1,3,7,(6),(10)</p>	<p>Paradicsom leves rizzsel Sertés pörkölt Sós burgonya Vágott vegyes sav.</p> <p>Energia: 665,25 Kcal / 2 780,75 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 28,45 g 24,09 g 4,48 g Szénhidrát Cukor Só 82,06 g 15,10 g 2,24 g</p> <p><i>Allergének:</i> 1,9,(12)</p>	<p>Tarhonyaleves Aprópecsenye Finomfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p>Energia: 818,34 Kcal / 3 420,66 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 35,77 g 33,90 g 6,91 g Szénhidrát Cukor Só 91,40 g 18,20 g 2,14 g</p> <p><i>Allergének:</i> 1,3,7,(10)</p>	<p>Kassai burg.leves Kakaós csiga Őszibarack</p> <p>Energia: 923,12 Kcal / 3 858,64 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 28,40 g 29,20 g 6,77 g Szénhidrát Cukor Só 135,41 g 33,14 g 1,12 g</p> <p><i>Allergének:</i> 1,7</p>
Uzsonna	<p>Zalai felvágott Eidami sajt szeletelt Félbarna kenyér Paradicsom</p> <p>Energia: 287,83 Kcal / 1 203,13 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 19,18 g 9,76 g 3,72 g Szénhidrát Cukor Só 39,13 g 0,00 g 2,54 g</p> <p><i>Allergének:</i> 1,7,(6)</p>	<p>Mézes vaj Félbarna kenyér</p> <p>Energia: 223,57 Kcal / 934,52 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 6,91 g 0,70 g 0,21 g Szénhidrát Cukor Só 47,14 g 10,53 g 1,40 g</p> <p><i>Allergének:</i> 1,(6),(7)</p>	<p>Sajtkrém Félbarna kenyér Alma</p> <p>Energia: 231,75 Kcal / 968,72 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 9,24 g 2,26 g 0,82 g Szénhidrát Cukor Só 45,52 g 0,00 g 1,45 g</p> <p><i>Allergének:</i> 1,7,(6)</p>	<p>Zöldf. szendv.krém Félbarna kenyér Paradicsom</p> <p>Energia: 191,11 Kcal / 798,84 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 7,34 g 0,79 g 0,23 g Szénhidrát Cukor Só 38,44 g 0,00 g 1,41 g</p> <p><i>Allergének:</i> 1,(6),(7)</p>	<p>Kifli Mackó kockasajt</p> <p>Energia: 195,52 Kcal / 817,27 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 8,32 g 6,56 g 3,72 g Szénhidrát Cukor Só 25,58 g 0,00 g 0,70 g</p> <p><i>Allergének:</i> 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