

2023.09.11. - 2023.09.15.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	<p>Tej Túrista felv. Liga vénusz margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p>Energia: 514,23 Kcal / 2 149,48 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 19,72 g 28,65 g 6,72 g Szénhidrát Cukor Só 43,78 g 0,00 g 2,07 g</p> <p><i>Allergének:</i> 1,7,(6)</p>	<p>Kefir Tojásomlett Félbarna kenyér Zöldpaprika</p> <p>Energia: 433,49 Kcal / 1 811,99 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 21,57 g 14,18 g 3,72 g Szénhidrát Cukor Só 54,41 g 0,14 g 2,26 g</p> <p><i>Allergének:</i> 1,3,7,(6)</p>	<p>Tej Tavaszi felvágott Margarin delma Félbarna kenyér</p> <p>Energia: 322,60 Kcal / 1 348,47 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 13,67 g 8,60 g 3,17 g Szénhidrát Cukor Só 47,24 g 0,00 g 1,94 g</p> <p><i>Allergének:</i> 1,7,(6)</p>	<p>Joghurt natúr Trapista sajt szeletelt Magyaros vajkrém Félbarna kenyér</p> <p>Energia: 314,00 Kcal / 1 312,52 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 18,70 g 9,89 g 4,82 g Szénhidrát Cukor Só 45,35 g 0,00 g 2,03 g</p> <p><i>Allergének:</i> 1,7,(6)</p>	<p>Kakaó Májkrém Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p>Energia: 338,56 Kcal / 1 415,18 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 15,65 g 4,70 g 1,55 g Szénhidrát Cukor Só 58,00 g 12,20 g 1,16 g</p> <p><i>Allergének:</i> 1,7,(6),(10)</p>
Ebéd	<p>Alföldi cs.májgal. leves Darásmetélt ízzel Alma</p> <p>Energia: 1 002,47 Kcal / 4 190,32 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 29,52 g 26,98 g 3,93 g Szénhidrát Cukor Só 158,16 g 45,83 g 1,68 g</p> <p><i>Allergének:</i> 1,3,(7),(10),(12)</p>	<p>Lebbencsleves Borsos st.tokány Tök főzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p>Energia: 725,22 Kcal / 3 031,42 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 31,43 g 27,64 g 6,38 g Szénhidrát Cukor Só 86,53 g 19,40 g 1,94 g</p> <p><i>Allergének:</i> 1,3,7,(10)</p>	<p>Reszelttészta leves Tavaszi csirkemell szelet Párolt rizs</p> <p>Energia: 702,93 Kcal / 2 938,25 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 34,63 g 23,67 g 2,98 g Szénhidrát Cukor Só 87,01 g 0,63 g 1,53 g</p> <p><i>Allergének:</i> 1,3,9,(7),(10)</p>	<p>Húsleves Főtt sertés hús Sós burgonya Paradicsom mártás</p> <p>Energia: 643,77 Kcal / 2 690,96 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 32,11 g 17,17 g 4,37 g Szénhidrát Cukor Só 88,75 g 10,38 g 1,75 g</p> <p><i>Allergének:</i> 1,3,7,(10)</p>	<p>Káposztaleves virslivel Mákos kalács Alma</p> <p>Energia: 833,45 Kcal / 3 483,82 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 26,28 g 34,91 g 9,52 g Szénhidrát Cukor Só 102,59 g 22,37 g 1,98 g</p> <p><i>Allergének:</i> 1,3,7,(6),(10)</p>
Uzsonna	<p>Körözött Félbarna kenyér Paradicsom</p> <p>Energia: 234,42 Kcal / 979,88 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 10,56 g 3,68 g 1,83 g Szénhidrát Cukor Só 39,48 g 0,00 g 1,51 g</p> <p><i>Allergének:</i> 1,7,(6)</p>	<p>Uborkás szendvics</p> <p>Energia: 162,68 Kcal / 680,00 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 11,24 g 2,52 g 1,20 g Szénhidrát Cukor Só 32,23 g 0,00 g 0,99 g</p> <p><i>Allergének:</i> 1,7</p>	<p>Szardinia krém Félbarna kenyér Citrom karika</p> <p>Energia: 228,91 Kcal / 956,84 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 9,82 g 3,57 g 0,97 g Szénhidrát Cukor Só 37,67 g 0,00 g 1,54 g</p> <p><i>Allergének:</i> 1,3,4,(6),(7)</p>	<p>Padlizsán krém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p>Energia: 208,33 Kcal / 870,82 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 7,33 g 3,79 g 0,37 g Szénhidrát Cukor Só 35,96 g 0,00 g 0,83 g</p> <p><i>Allergének:</i> 1</p>	<p>Kifli Gyümölcs joghurt</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><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