



2023.09.18. - 2023.09.22.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Kakaó Margarin delma Félbarna kenyér Zöldpaprika Energia: 362,19 Kcal / 1 513,95 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 14,35 g 6,72 g 2,08 g Szénhidrát Cukor Só 60,64 g 12,20 g 1,90 g Allergének: 1,7,(6)	Tej Brokkolipást. meleg sz. Energia: 282,50 Kcal / 1 180,85 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 17,03 g 4,24 g 2,13 g Szénhidrát Cukor Só 48,04 g 0,00 g 1,74 g Allergének: 1,7,(6)	Kefír Babos zakuszka Teljes kiőrlésű kenyér Energia: 302,66 Kcal / 1 265,12 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 16,26 g 4,04 g 0,50 g Szénhidrát Cukor Só 49,97 g 0,00 g 1,70 g Allergének: 1,7	Tej Sajtos omllett Teljes kiőrlésű kenyér Energia: 430,84 Kcal / 1 800,91 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 26,44 g 16,07 g 4,54 g Szénhidrát Cukor Só 53,30 g 0,20 g 1,54 g Allergének: 1,3,7	Kakaó Margarin Félbarna kenyér Energia: 309,85 Kcal / 1 295,17 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 13,86 g 1,70 g 0,75 g Szénhidrát Cukor Só 59,41 g 12,20 g 1,63 g Allergének: 1,7,(6)
Ebéd	Burg. leves kolbásszal Túrógombóc Teljes kiőrlésű kenyér Energia: 726,64 Kcal / 3 037,36 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 41,45 g 47,17 g 14,44 g Szénhidrát Cukor Só 91,36 g 17,01 g 2,33 g Allergének: 1,3,7,(6),(10)	Zöldborsó leves Bakonyi csirkemell Főtt tészta köret Energia: 614,13 Kcal / 2 567,06 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 33,86 g 21,90 g 3,76 g Szénhidrát Cukor Só 69,22 g 0,90 g 1,66 g Allergének: 1,3,7,(10)	K.mag lev.kenyér kocka Panírozott halrúd Mexikói rizsköret Őszibarack befőtt Energia: 752,17 Kcal / 3 144,07 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 26,32 g 36,07 g 4,69 g Szénhidrát Cukor Só 105,39 g 14,16 g 1,70 g Allergének: 1,4,(6),(7),(10)	Daragaluska leves Brassói aprópecsenye st. Energia: 568,10 Kcal / 2 374,66 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 28,63 g 22,41 g 4,58 g Szénhidrát Cukor Só 61,20 g 0,39 g 1,04 g Allergének: 1,3,(7),(10)	Palócleves Szezámagos pogácsa Körte Energia: 614,16 Kcal / 2 567,19 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 27,86 g 16,79 g 5,23 g Szénhidrát Cukor Só 87,11 g 0,06 g 1,37 g Allergének: 1,3,7,11
Uzsonna	Sonkás szendvics Energia: 234,87 Kcal / 981,76 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 9,77 g 1,91 g 0,54 g Szénhidrát Cukor Só 37,47 g 0,00 g 2,14 g Allergének: 1,3,7,10,(6)	Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér Uborka Energia: 211,41 Kcal / 883,69 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 8,95 g 4,49 g 1,70 g Szénhidrát Cukor Só 33,54 g 0,00 g 1,05 g Allergének: 1,(6),(7),(10)	Margarin delma Félbarna kenyér Szilva Energia: 263,47 Kcal / 1 101,30 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 7,51 g 5,60 g 1,54 g Szénhidrát Cukor Só 44,80 g 0,00 g 1,68 g Allergének: 1,(6),(7)	Vajkrém natúr Félbarna kenyér Alma Energia: 289,75 Kcal / 1 211,16 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 7,82 g 8,70 g 0,21 g Szénhidrát Cukor Só 44,69 g 0,00 g 1,51 g Allergének: 1,(6),(7)	Graham kifli Mackó kockasajt Energia: 208,64 Kcal / 872,12 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 9,23 g 6,75 g 3,72 g Szénhidrát Cukor Só 27,50 g 0,00 g 1,56 g Allergének: 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