

2023.09.25. - 2023.09.29.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Joghurt natúr Liga vénusz margarin Teljes kiőrlésű kenyér Retek Energia: 355,60 Kcal / 1 486,41 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 12,66 g 15,06 g 4,01 g Szénhidrát Cukor Só 41,44 g 0,00 g 1,44 g Allergének: 1,(7)	Tej Császárkrem Teljes kiőrlésű kenyér Energia: 268,36 Kcal / 1 121,74 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 13,72 g 4,24 g 1,78 g Szénhidrát Cukor Só 43,50 g 0,00 g 0,96 g Allergének: 1,3,7	Kefír Vagdalthúskrém Félbarna kenyér Energia: 288,00 Kcal / 1 203,84 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 15,40 g 4,09 g 0,32 g Szénhidrát Cukor Só 46,74 g 0,00 g 2,00 g Allergének: 1,7,(6)	Kakaó Kalács Energia: 411,01 Kcal / 1 718,02 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 15,25 g 8,36 g 3,57 g Szénhidrát Cukor Só 68,20 g 17,10 g 0,23 g Allergének: 1,3,7	Tej Főtt tojás Margarinos kenyér Energia: 344,17 Kcal / 1 438,63 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 19,06 g 8,50 g 3,08 g Szénhidrát Cukor Só 47,45 g 0,00 g 1,81 g Allergének: 1,3,7,(6)
Ebéd	Hamisgulyás leves Rizsfelfújt Energia: 646,10 Kcal / 2 700,70 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 20,82 g 14,99 g 5,29 g Szénhidrát Cukor Só 106,11 g 26,74 g 1,42 g Allergének: 1,3,7,(10)	Csontleves Bácskai rizseshús Cékla saláta Energia: 651,26 Kcal / 2 722,27 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 30,15 g 20,36 g 4,16 g Szénhidrát Cukor Só 86,10 g 5,23 g 1,50 g Allergének: 1,3,9,(7),(10)	Karfiol leves Hagymás csirkemáj Sós burgonya Csemeguborka Energia: 524,73 Kcal / 2 193,37 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 25,86 g 16,21 g 2,76 g Szénhidrát Cukor Só 67,38 g 0,23 g 2,53 g Allergének: 1,3,10,(7)	Zöldborsó leves Vagdalt normál Zöldbab főzelék Teljes kiőrlésű kenyér Energia: 697,02 Kcal / 2 913,54 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 28,06 g 27,06 g 6,76 g Szénhidrát Cukor Só 84,12 g 15,07 g 2,46 g Allergének: 1,3,7,(10)	Sertés raguleves leves Ízes bukta Energia: 642,56 Kcal / 2 685,90 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 24,66 g 17,91 g 3,74 g Szénhidrát Cukor Só 95,42 g 24,69 g 0,82 g Allergének: 1,3,7,(12)
Uzsonna	Zalai felvágott Trapista sajt szeletelt Félbarna kenyér Energia: 279,07 Kcal / 1 166,51 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 15,94 g 9,17 g 3,41 g Szénhidrát Cukor Só 37,19 g 0,00 g 2,47 g Allergének: 1,7,(6)	Bécsi perec Alma Energia: 171,80 Kcal / 718,12 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 4,01 g 3,62 g 1,32 g Szénhidrát Cukor Só 30,24 g 5,54 g 0,33 g Allergének: 1,3,7	Sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér Körte Energia: 271,73 Kcal / 1 135,83 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 10,28 g 2,90 g 0,05 g Szénhidrát Cukor Só 51,62 g 0,00 g 0,69 g Allergének: 1	Kifli Mackó kockasajt Energia: 195,52 Kcal / 817,27 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 8,32 g 6,56 g 3,72 g Szénhidrát Cukor Só 25,58 g 0,00 g 0,70 g Allergének: 1,7	Zalai felvágott Trapista sajt szeletelt Zsemle Zöldpaprika Energia: 226,93 Kcal / 948,57 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 15,80 g 7,46 g 2,76 g Szénhidrát Cukor Só 32,54 g 0,00 g 1,73 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