

2023.10.02. - 2023.10.06.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<b>Tízórai</b>	<p><b>Kakaó Gyros</b></p> <p>Energia: 394,38 Kcal / 1 648,51 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 25,18 g 10,25 g 1,72 g Szénhidrát Cukor Só 49,86 g 13,04 g 1,03 g 1,3,7,10</p>	<p><b>Tej Tojáspástétom Félbarna kenyér Zöldpaprika</b></p> <p>Energia: 322,42 Kcal / 1 347,72 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 16,95 g 6,34 g 2,46 g Szénhidrát Cukor Só 49,01 g 0,00 g 1,87 g 1,3,7,10,(6),(12)</p>	<p><b>Kakaó Kalács</b></p> <p>Energia: 451,33 Kcal / 1 886,56 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 16,43 g 9,41 g 4,00 g Szénhidrát Cukor Só 74,69 g 17,79 g 0,23 g 1,3,7</p>	<p><b>Tej Sajtos omlett Teljes kiörlésű kenyér</b></p> <p>Energia: 430,84 Kcal / 1 800,91 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 26,44 g 16,07 g 4,54 g Szénhidrát Cukor Só 53,30 g 0,00 g 1,54 g 1,3,7</p>	<p><b>Zalai felvágott Trapista sajt szeletelt Teljes kiörlésű kenyér Pritamin paprika</b></p> <p>Energia: 247,04 Kcal / 1 032,63 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 23,00 g 8,98 g 3,38 g Szénhidrát Cukor Só 35,56 g 0,00 g 1,69 g 1,7,(6)</p>
<b>Ebéd</b>	<p><b>Gulyásleves st. Káposztás kocka</b></p> <p>Energia: 724,51 Kcal / 3 028,45 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 25,72 g 28,96 g 4,81 g Szénhidrát Cukor Só 88,45 g 0,76 g 1,13 g 1,3,(7),(10)</p>	<p><b>Tarhonyaleves Sertés pörkölt Szárazbab főzelék Teljes kiörlésű kenyér</b></p> <p>Energia: 940,59 Kcal / 3 931,67 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 44,31 g 34,39 g 7,22 g Szénhidrát Cukor Só 112,39 g 19,95 g 1,92 g 1,3,7,(10)</p>	<p><b>K.mag lev.kenyér kocka Rakott karfiol</b></p> <p>Energia: 554,69 Kcal / 2 318,60 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 27,38 g 20,73 g 5,70 g Szénhidrát Cukor Só 64,14 g 0,02 g 1,56 g 1,3,7,(6),(10)</p>	<p><b>Zöldségleves Vetrece st. Főtt tészta köret</b></p> <p>Energia: 668,83 Kcal / 2 795,71 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 30,49 g 30,00 g 6,62 g Szénhidrát Cukor Só 68,01 g 0,80 g 1,79 g 1,3,7,10,(12)</p>	<p><b>Raguleves Pizza /sonkás/</b></p> <p>Energia: 644,22 Kcal / 2 692,84 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 35,07 g 28,28 g 5,76 g Szénhidrát Cukor Só 64,40 g 1,61 g 1,78 g 1,3,7,9,10,(6)</p>
<b>Uzsonna</b>	<p><b>Párizsi Margarin Teljes kiörlésű kenyér</b></p> <p>Energia: 274,64 Kcal / 1 148,00 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 12,17 g 8,26 g 2,81 g Szénhidrát Cukor Só 37,59 g 0,00 g 1,69 g 1,(6),(7),(10)</p>	<p><b>Búzakorpás diákrúd Körte</b></p> <p>Energia: 205,52 Kcal / 859,07 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 5,94 g 1,22 g 0,07 g Szénhidrát Cukor Só 42,28 g 0,00 g 0,57 g 1</p>	<p><b>Mogyoró krém Teljes kiörlésű kenyér</b></p> <p>Energia: 167,29 Kcal / 699,27 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 6,50 g 0,94 g 0,05 g Szénhidrát Cukor Só 32,99 g 0,14 g 0,68 g 1,6,7,8</p>	<p><b>Túrista felv. Eidami sajt szeletelt Félbarna kenyér Uborka</b></p> <p>Energia: 310,14 Kcal / 1 296,39 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 25,02 g 13,58 g 2,60 g Szénhidrát Cukor Só 38,93 g 0,00 g 2,59 g 1,7,(6)</p>	<p><b>Kefir Kifli</b></p> <p>Energia: 186,32 Kcal / 778,82 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 10,94 g 0,51 g 0,11 g Szénhidrát Cukor Só 34,28 g 0,00 g 0,60 g 1,7</p>

**Az étlapváltoztatás jogát a nyersanyag beszerzésétől függően fenntartjuk!  
Diétás étkeztetést biztosítunk!**

Gyurján Józsefné s.k  
Élelmezésvezető

Róka László s.k.  
Szakács

Soltész Andrásné s.k.  
Dietetikus