



2023.10.09. - 2023.10.13.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<b>Tízórai</b>	<p><b>Tej Sajtós melegszendvics Paradicsom</b></p> <p>Energia: 295,82 Kcal / 1 236,53 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 17,10 g 5,06 g 2,58 g Szénhidrát Cukor Só 49,45 g 0,00 g 1,75 g</p> <p>Allergének: 1,7,(6)</p>	<p><b>Kakaó Leveles stangli</b></p> <p>Energia: 257,27 Kcal / 1 075,39 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 12,67 g 3,60 g 2,03 g Szénhidrát Cukor Só 43,25 g 12,20 g 0,23 g</p> <p>Allergének: 1,3,7</p>	<p><b>Főtt tojás karika Májkrém Teljes kiőrlésű kenyér Pritamin paprika</b></p> <p>Energia: 194,53 Kcal / 813,14 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 9,58 g 5,90 g 1,60 g Szénhidrát Cukor Só 25,54 g 0,00 g 0,80 g</p> <p>Allergének: 1,3,(6),(7),(10)</p>	<p><b>Kakaó Zsemle foci</b></p> <p>Energia: 276,34 Kcal / 1 155,10 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 12,08 g 1,38 g 0,68 g Szénhidrát Cukor Só 53,58 g 12,20 g 1,08 g</p> <p>Allergének: 1,7</p>	<p><b>Tej Olasz felvágott Margarin Félbarna kenyér Pritamin paprika</b></p> <p>Energia: 322,80 Kcal / 1 349,30 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 19,62 g 16,14 g 6,42 g Szénhidrát Cukor Só 48,53 g 0,00 g 3,35 g</p> <p>Allergének: 1,7,(6)</p>
<b>Ebéd</b>	<p><b>Alföldi cs.májgal. leves Tejbendara Kakaó szórat Mandarin</b></p> <p>Energia: 609,53 Kcal / 2 547,84 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 25,98 g 14,83 g 5,65 g Szénhidrát Cukor Só 91,58 g 32,94 g 1,43 g</p> <p>Allergének: 1,3,7,(10)</p>	<p><b>Tavaszi leves Sült csirke comb Paradicsomos káposzta főzelék Teljes kiőrlésű kenyér</b></p> <p>Energia: 659,66 Kcal / 2 757,38 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 40,11 g 21,49 g 3,42 g Szénhidrát Cukor Só 75,42 g 14,17 g 2,22 g</p> <p>Allergének: 1,3,9,(6),(7),(10),(11)</p>	<p><b>Vegyes gyüm. leves Afrikai harcsa rántva Kukoricás rizsköret Cékla saláta</b></p> <p>Energia: 1 005,80 Kcal / 4 204,24 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 28,94 g 27,86 g 5,14 g Szénhidrát Cukor Só 157,97 g 48,47 g 2,51 g</p> <p>Allergének: 1,3,4,7</p>	<p><b>Húsleves Főtt sertés hús Sóska mártás Sós burgonya</b></p> <p>Energia: 681,75 Kcal / 2 849,72 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 32,84 g 16,57 g 4,84 g Szénhidrát Cukor Só 98,53 g 20,15 g 1,44 g</p> <p>Allergének: 1,3,7,(10)</p>	<p><b>Babgulyás st. Almás lepény</b></p> <p>Energia: 654,14 Kcal / 2 734,31 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 29,13 g 13,45 g 3,91 g Szénhidrát Cukor Só 103,30 g 16,96 g 1,64 g</p> <p>Allergének: 1,3,7,(10)</p>
<b>Uzsonna</b>	<p><b>Csirkemell sonka Eidami sajt szeletelt Teljes kiőrlésű kenyér</b></p> <p>Energia: 157,35 Kcal / 657,72 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 22,65 g 3,07 g 1,35 g Szénhidrát Cukor Só 26,90 g 0,00 g 1,44 g</p> <p>Allergének: 1,7,(6)</p>	<p><b>Fatörzs kifli Szilva</b></p> <p>Energia: 170,20 Kcal / 711,44 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 4,17 g 3,22 g 1,32 g Szénhidrát Cukor Só 30,38 g 5,54 g 0,33 g</p> <p>Allergének: 1,3,7</p>	<p><b>Joghurt natúr Magvas kifli</b></p> <p>Energia: 57,00 Kcal / 238,26 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 11,66 g 6,86 g 1,03 g Szénhidrát Cukor Só 29,18 g 0,00 g 0,94 g</p> <p>Allergének: 1,3,7,(8),(11)</p>	<p><b>Padlizsán krém Teljes kiőrlésű kenyér</b></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>Allergének: 1</p>	<p><b>Mackó kockasajt Kifli</b></p> <p>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</p> <p>Allergének: 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