

2023.10.16. - 2023.10.20.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	<p>Tej Kópé szelet Trapista sajt szeletelt Félbarna kenyér Zöldpaprika</p> <p>Energia: 285,94 Kcal / 1 195,23 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 19,82 g 4,84 g 2,42 g Szénhidrát Cukor Só 49,09 g 0,00 g 1,80 g</p> <p><i>Allergének:</i> 1,7,(6)</p>	<p>Joghurt natúr Kenőmájas Teljes kiőrlésű kenyér Pritamin paprika</p> <p>Energia: 271,55 Kcal / 1 135,08 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 14,69 g 4,74 g 1,86 g Szénhidrát Cukor Só 41,72 g 0,00 g 1,54 g</p> <p><i>Allergének:</i> 1,(6),(7),(10)</p>	<p>Tej Brokkolipást. meleg sz.</p> <p>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</p> <p><i>Allergének:</i> 1,7,(6)</p>	<p>Kakaó Szendvics sonka Eidami sajt szeletelt Szezámmagos zsemle</p> <p>Energia: 156,94 Kcal / 656,01 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 26,60 g 7,33 g 1,83 g Szénhidrát Cukor Só 43,32 g 13,95 g 0,99 g</p> <p><i>Allergének:</i> 6,7,11,(1)</p>	<p>Kakaó Kolbászkрем Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p>Energia: 318,16 Kcal / 1 329,91 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 17,15 g 7,02 g 2,52 g Szénhidrát Cukor Só 60,31 g 12,20 g 1,24 g</p> <p><i>Allergének:</i> 1,7,(6)</p>
Ebéd	<p>Zöldborsó leves Túrós csusza tepertővel</p> <p>Energia: 577,36 Kcal / 2 413,36 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 25,67 g 20,07 g 6,24 g Szénhidrát Cukor Só 72,26 g 0,83 g 1,07 g</p> <p><i>Allergének:</i> 1,3,7,(10)</p>	<p>Őszibarack krémleves Firenzei csirkemell Sós burgonya Csemeguborka</p> <p>Energia: 797,92 Kcal / 3 335,31 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 34,42 g 25,45 g 6,89 g Szénhidrát Cukor Só 108,05 g 36,75 g 2,21 g</p> <p><i>Allergének:</i> 1,3,7,10</p>	<p>Lebencsleves Székelykáposzta Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p>Energia: 591,83 Kcal / 2 473,85 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 30,57 g 24,47 g 5,85 g Szénhidrát Cukor Só 61,45 g 0,16 g 3,01 g</p> <p><i>Allergének:</i> 1,3,7,(10),(12)</p>	<p>Daragaluska leves Marhapörkölt Kelkáposzta főzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p>Energia: 717,62 Kcal / 2 999,65 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 32,68 g 37,78 g 9,29 g Szénhidrát Cukor Só 74,63 g 0,01 g 2,19 g</p> <p><i>Allergének:</i> 1,3,(7),(10)</p>	<p>Tárkonyos st.ragu lev. Mákos kalács Alma</p> <p>Energia: 810,69 Kcal / 3 388,68 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 31,10 g 27,89 g 7,25 g Szénhidrát Cukor Só 107,82 g 21,05 g 0,85 g</p> <p><i>Allergének:</i> 1,3,7,(10)</p>
Uzsonna	<p>Sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér Alma</p> <p>Energia: 226,82 Kcal / 948,11 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 8,98 g 2,53 g 0,66 g Szénhidrát Cukor Só 43,83 g 0,00 g 0,74 g</p> <p><i>Allergének:</i> 1,7</p>	<p>Margaréta Szőlő</p> <p>Energia: 193,45 Kcal / 808,62 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 4,03 g 3,43 g 1,32 g Szénhidrát Cukor Só 35,91 g 5,54 g 0,32 g</p> <p><i>Allergének:</i> 1,3,7</p>	<p>Csirkemell sonka Eidami sajt Félbarna kenyér Narancs</p> <p>Energia: 266,18 Kcal / 1 112,63 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 21,90 g 2,44 g 1,00 g Szénhidrát Cukor Só 46,89 g 0,00 g 2,46 g</p> <p><i>Allergének:</i> 1,7,(6)</p>	<p>Bécsi pereg Körte</p> <p>Energia: 216,50 Kcal / 904,97 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 4,21 g 3,67 g 1,32 g Szénhidrát Cukor Só 41,24 g 5,54 g 0,33 g</p> <p><i>Allergének:</i> 1,3,7</p>	<p>Kifli Szalámis kockasajt</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><i>Allergének:</i> 1,7</p>

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

Gyurján Józsefné s.k
Élelmézszevető

Róka László s.k.
Szakács

Soltész Andrásné s.k.
Dietetikus