

2023.10.23. - 2023.10.27.

|                | <b>Kedd</b>   | <b>Szerda</b>   | <b>Csütörtök</b>   | <b>Péntek</b>  |
|----------------|---|---|--|--|
| <b>Tízórai</b> | <p><b>Tej</b><br/><b>Túrista felv.</b><br/><b>Margarin</b><br/><b>Teljes kiörlésű kenyér</b><br/><b>Pritamin paprika</b></p> <p>Energia: 418,65 Kcal / 1 749,96 KJ<br/>Fehérje 21,09 g Zsír 14,90 g T.Zsír 2,93 g Szénhidrát 49,59 g Cukor 0,00 g Só 1,97 g<br/>1,7,(6)</p> | <p><b>Kefír</b><br/><b>Sajtkrém</b><br/><b>Félbarna kenyér</b></p> <p>Energia: 204,39 Kcal / 854,35 KJ<br/>Fehérje 13,60 g Zsír 1,78 g T.Zsír 0,87 g Szénhidrát 35,86 g Cukor 0,00 g Só 1,64 g<br/>1,7,(6)</p>  | <p><b>Tej</b><br/><b>Reszelt trappist sajt</b><br/><b>Margarin</b><br/><b>Teljes kiörlésű kenyér</b></p> <p>Energia: 215,40 Kcal / 900,37 KJ<br/>Fehérje 17,11 g Zsír 4,63 g T.Zsír 2,25 g Szénhidrát 34,72 g Cukor 0,00 g Só 0,89 g<br/>1,7</p> | <p><b>Tej vaniliás</b><br/><b>Hot-dog</b></p> <p>Energia: 319,24 Kcal / 1 334,42 KJ<br/>Fehérje 21,13 g Zsír 16,12 g T.Zsír 5,90 g Szénhidrát 54,08 g Cukor 12,20 g Só 3,00 g<br/>1,7,10,(6),(12)</p>                        |
| <b>Ebéd</b>    | <p><b>Magyaros burg.leves</b><br/><b>Bolognai spagetti</b></p> <p>Energia: 658,50 Kcal / 2 752,53 KJ<br/>Fehérje 39,00 g Zsír 21,08 g T.Zsír 4,55 g Szénhidrát 92,26 g Cukor 3,09 g Só 2,66 g<br/>1,3,7,(10)</p>  | <p><b>Borsókrémlev. k.kock.</b><br/><b>Afrikai harcsapaprikás</b><br/><b>Főtt tészta köret</b></p> <p>Energia: 821,72 Kcal / 3 434,79 KJ<br/>Fehérje 35,58 g Zsír 29,01 g T.Zsír 4,72 g Szénhidrát 103,45 g Cukor 0,67 g Só 3,58 g<br/>1,3,4,7,(6),(10)</p> | <p><b>Alföldi cs.májgal. leves</b><br/><b>Rakott brokkoli</b></p> <p>Energia: 514,48 Kcal / 2 150,53 KJ<br/>Fehérje 35,76 g Zsír 22,41 g T.Zsír 6,45 g Szénhidrát 41,91 g Cukor 0,02 g Só 1,33 g<br/>1,3,7,(10)</p>                              | <p><b>Muskátli leves</b><br/><b>Túrós lepény</b><br/><b>Alma</b></p> <p>Energia: 668,60 Kcal / 2 794,75 KJ<br/>Fehérje 34,64 g Zsír 18,52 g T.Zsír 6,50 g Szénhidrát 89,83 g Cukor 16,14 g Só 1,28 g<br/>1,3,7,(10)</p>      |
| <b>Uzsonna</b> | <p><b>Túrókrém édes</b><br/><b>Teljes kiörlésű kenyér</b></p> <p>Energia: 235,15 Kcal / 982,93 KJ<br/>Fehérje 10,00 g Zsír 3,35 g T.Zsír 1,43 g Szénhidrát 40,98 g Cukor 6,98 g Só 0,69 g<br/>1,7</p>   | <p><b>Briós</b><br/><b>Alma</b></p> <p>Energia: 189,19 Kcal / 790,81 KJ<br/>Fehérje 4,21 g Zsír 3,82 g T.Zsír 1,32 g Szénhidrát 33,74 g Cukor 5,54 g Só 0,34 g<br/>1,3,7</p>  | <p><b>Mackó kockasajt</b><br/><b>Graham kifli</b><br/><b>Alma</b></p> <p>Energia: 260,82 Kcal / 1 090,23 KJ<br/>Fehérje 9,83 g Zsír 7,35 g T.Zsír 3,72 g Szénhidrát 38,00 g Cukor 0,00 g Só 1,58 g<br/>1,7,(6)</p>                               | <p><b>Danon könnyű és finom</b><br/><b>joghurt</b><br/><b>Hagymás bagett</b></p> <p>Energia: 470,23 Kcal / 1 965,56 KJ<br/>Fehérje 14,32 g Zsír 10,68 g T.Zsír 5,13 g Szénhidrát 78,64 g Cukor 14,99 g Só 2,01 g<br/>1,7</p> |

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

Gyurján Józsefné s.k  
Élelmészvezető

Róka László s.k.  
Szakács

Soltész Andrásné s.k.  
Dietetikus