



2023.10.02. - 2023.10.06.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Gyümölcs jog.poh. Kópé szelet Trappista sajt szeletelt Zsemle foci Energia: 483,23 Kcal / 2 019,90 KJ Fehérje Zsír T.Zsírsav 22,45 g 19,19 g 6,70 g Szénhidrát Cukor Só 53,67 g 12,99 g 0,88 g Allergének: 1,7	Vaniliás tej Májkrem Főtt tojás karika Félbarna kenyér Energia: 366,38 Kcal / 1 531,47 KJ Fehérje Zsír T.Zsírsav 14,60 g 8,39 g 3,27 g Szénhidrát Cukor Só 56,34 g 14,86 g 1,33 g Allergének: 1,3,6,7,(10)	Tej Sajtos omlett Félbarna kenyér Paradicsom Energia: 455,85 Kcal / 1 905,45 KJ Fehérje Zsír T.Zsírsav 21,70 g 16,22 g 5,35 g Szénhidrát Cukor Só 53,85 g 2,87 g 1,40 g Allergének: 1,3,7,(6)	Kakaós tej Brokkolipást. meleg sz. Energia: 343,35 Kcal / 1 435,20 KJ Fehérje Zsír T.Zsírsav 13,17 g 5,68 g 2,89 g Szénhidrát Cukor Só 58,13 g 16,86 g 1,06 g Allergének: 1,6,7	Tej Margarin delma light Főtt tojás karika Teljes kiörlésű kenyér Energia: 229,30 Kcal / 958,47 KJ Fehérje Zsír T.Zsírsav 11,70 g 10,27 g 2,81 g Szénhidrát Cukor Só 21,93 g 0,00 g 1,19 g Allergének: 1,3,7
Ebéd	Alföldi cs.májgal. leves Káposztás kocka Energia: 627,39 Kcal / 2 622,49 KJ Fehérje Zsír T.Zsírsav 22,12 g 24,83 g 3,82 g Szénhidrát Cukor Só 76,33 g 0,75 g 0,51 g Allergének: 1,3,(7),(10)	Magyaros burg.leves Finomfőzelék Borsos st.tokány Teljes kiörlésű kenyér Energia: 678,68 Kcal / 2 836,88 KJ Fehérje Zsír T.Zsírsav 31,75 g 27,18 g 5,91 g Szénhidrát Cukor Só 74,82 g 17,98 g 1,34 g Allergének: 1,7,(3),(10)	K.mag lev.kenyér kocka Csirkepörkölt Főtt tészta köret Energia: 679,50 Kcal / 2 840,31 KJ Fehérje Zsír T.Zsírsav 37,95 g 27,01 g 4,38 g Szénhidrát Cukor Só 68,53 g 1,86 g 1,17 g Allergének: 1,(3),(6),(7),(10)	Daragaluska leves Pincepörkölt Csemegeuborka Energia: 565,86 Kcal / 2 365,29 KJ Fehérje Zsír T.Zsírsav 29,02 g 20,85 g 4,31 g Szénhidrát Cukor Só 63,92 g 0,00 g 1,32 g Allergének: 1,3,10,15,(7)	Palócleves Pizza /párizsis/ Energia: 697,72 Kcal / 2 916,47 KJ Fehérje Zsír T.Zsírsav 31,30 g 35,59 g 10,63 g Szénhidrát Cukor Só 62,06 g 1,40 g 1,42 g Allergének: 1,3,7,10,(6)
Uzsonna	Császárkrem Félbarna kenyér Zöldpaprika Energia: 234,55 Kcal / 980,42 KJ Fehérje Zsír T.Zsírsav 6,53 g 7,25 g 2,72 g Szénhidrát Cukor Só 34,18 g 2,87 g 1,42 g Allergének: 1,3,6,(7)	Fatörzs kifli Alma Energia: 206,59 Kcal / 863,55 KJ Fehérje Zsír T.Zsírsav 4,41 g 4,02 g 1,32 g Szénhidrát Cukor Só 37,24 g 5,54 g 0,32 g Allergének: 1,3,7	Panirozott halrúd Búzakorpás diákrúd Energia: 175,48 Kcal / 733,51 KJ Fehérje Zsír T.Zsírsav 8,13 g 2,42 g 0,07 g Szénhidrát Cukor Só 29,74 g 0,00 g 0,56 g Allergének: 1	Vagdalthúskrem Félbarna kenyér Kaliforniai paprika Energia: 216,84 Kcal / 906,39 KJ Fehérje Zsír T.Zsírsav 6,45 g 4,54 g 0,38 g Szénhidrát Cukor Só 35,64 g 2,87 g 1,05 g Allergének: 1,6,(7)	Leveles stangli Körte Energia: 207,95 Kcal / 869,23 KJ Fehérje Zsír T.Zsírsav 6,27 g 3,05 g 1,49 g Szénhidrát Cukor Só 38,45 g 0,00 g 0,00 g Allergének: 1,3,7

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

Szabó Lajosné s.k. **Széki Miklósné** s.k. **Soltész Andrásné** s.k.
Élelmészvezető Szakács Dietetikus