

2023.10.09. - 2023.10.13.

| | Hétfő | Kedd | Szerda | Csütörtök | Péntek |
|----------------|--|---|--|--|--|
| Tízórai | Gyümölcs jog.poh. Vadász felvágott Margarin delma light Zsemle Energia: 468,12 Kcal / 1 956,74 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 18,92 g 19,67 g 7,91 g Szénhidrát Cukor Só 53,43 g 12,99 g 2,41 g Allergének: 1,7,(6) | Karamellás tej Tojáspástétom Teljes kiörlésű kenyér Energia: 271,95 Kcal / 1 136,75 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 12,83 g 9,75 g 2,75 g Szénhidrát Cukor Só 32,39 g 9,99 g 1,25 g Allergének: 1,3,6,7,10,(12) | Kakaós tej Főtt tojás karika Margarinos kenyér Paradicsom Energia: 353,21 Kcal / 1 476,42 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 13,41 g 6,33 g 2,70 g Szénhidrát Cukor Só 58,91 g 16,86 g 1,09 g Allergének: 1,3,6,7 | Tejeskávé Pizzás bagett Energia: 159,92 Kcal / 668,47 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 7,44 g 3,05 g 1,63 g Szénhidrát Cukor Só 25,50 g 10,99 g 0,10 g Allergének: 1,7 | Pudingos tej Babos zakuszká Teljes kiörlésű kenyér Energia: 321,69 Kcal / 1 344,66 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 13,00 g 9,41 g 2,05 g Szénhidrát Cukor Só 45,28 g 15,90 g 1,31 g Allergének: 1,7,(3),(10) |
| Ebéd | Gulyásleves st. Tejbendara Kakaó szórat Energia: 622,50 Kcal / 2 602,05 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 26,73 g 15,03 g 4,64 g Szénhidrát Cukor Só 94,01 g 32,97 g 0,63 g Allergének: 1,3,7,(10) | Reszeltészta leves Vetrece st. Párolt bulgur Energia: 656,13 Kcal / 2 742,62 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 32,44 g 27,20 g 6,00 g Szénhidrát Cukor Só 73,39 g 0,00 g 0,60 g Allergének: 1,3,7,9,10,(12) | Paradicsom leves Sertés pörkölt Sós burgonya Vágott vegyes sav. Energia: 644,38 Kcal / 2 693,51 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 28,47 g 23,06 g 4,43 g Szénhidrát Cukor Só 77,81 g 19,84 g 1,12 g Allergének: 1,(12) | Kertészleves Tarhonyás hús st. Őszibarack befőtt Energia: 702,63 Kcal / 2 936,99 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 32,19 g 26,85 g 5,29 g Szénhidrát Cukor Só 80,51 g 7,10 g 0,65 g Allergének: 1,(3),(7),(10) | Tárkonyos st.ragu lev. Kakaós csiga Energia: 795,26 Kcal / 3 324,19 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 29,01 g 26,73 g 6,52 g Szénhidrát Cukor Só 108,37 g 31,58 g 0,61 g Allergének: 1,6,7,(3),(10) |
| Uzsonna | Vajkrém natúr Félbarna kenyér Zöldpaprika Energia: 243,53 Kcal / 1 017,96 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 5,45 g 8,42 g 0,07 g Szénhidrát Cukor Só 35,18 g 2,87 g 1,15 g Allergének: 1,(6),(7) | Melírozott krém Félbarna kenyér Dióbél Energia: 261,48 Kcal / 1 092,99 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 6,32 g 7,20 g 1,89 g Szénhidrát Cukor Só 41,20 g 9,10 g 1,05 g Allergének: 1,6,8,(7),(12) | Mackó kockasajt Kifli 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 Allergének: 1,7 | Túrókrém édes Félbarna kenyér Energia: 231,33 Kcal / 966,96 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 7,93 g 3,20 g 1,45 g Szénhidrát Cukor Só 40,91 g 9,86 g 1,06 g Allergének: 1,7,(6) | Hagymás kifli Sajtkrém tömlős Energia: 226,87 Kcal / 948,32 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 9,27 g 8,41 g 4,17 g Szénhidrát Cukor Só 28,35 g 0,00 g 1,15 g Allergének: 1,7 |

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

Szabó Lajosné s.k. Széki Miklósné s.k. Soltész Andrásné s.k.
Élelmezésvezető Szakács Dietetikus