



2023.10.16. - 2023.10.20.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	<p>Tej Szalámis kockasajt Teljes kiőrlésű kifli</p> <p>Energia: 298,40 Kcal / 1 247,31 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 16,32 g 10,02 g 5,42 g Szénhidrát Cukor Só 35,38 g 0,00 g 1,26 g Allergének: 1,7</p>	<p>Karamellás tej Margarinos kenyér Főtt tojás karika</p> <p>Energia: 325,88 Kcal / 1 362,18 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 12,83 g 5,94 g 2,50 g Szénhidrát Cukor Só 53,56 g 12,86 g 1,09 g Allergének: 1,3,6,7</p>	<p>Tej Sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p>Energia: 212,01 Kcal / 886,20 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 12,42 g 7,51 g 1,70 g Szénhidrát Cukor Só 23,48 g 0,00 g 1,05 g Allergének: 1,7</p>	<p>Vaniliás tej Zalai felvágott Félbarna kenyér</p> <p>Energia: 382,94 Kcal / 1 600,69 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 15,89 g 9,67 g 3,88 g Szénhidrát Cukor Só 55,67 g 14,86 g 1,50 g Allergének: 1,7,(6)</p>	<p>Tej Szezámós tojáspástétom Félbarna kenyér Uborka</p> <p>Energia: 318,91 Kcal / 1 333,04 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 15,13 g 8,07 g 2,87 g Szénhidrát Cukor Só 44,73 g 2,92 g 1,28 g Allergének: 1,3,6,7,10,11,(12)</p>
Ebéd	<p>Vegyes gyüm. leves Krumplis tészta Ecetes cékla konzerv</p> <p>Energia: 816,52 Kcal / 3 413,05 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 16,80 g 13,47 g 3,29 g Szénhidrát Cukor Só 152,73 g 47,51 g 0,94 g Allergének: 1,3,7</p>	<p>Tavaszi leves Aprópecsenye Lencse főzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p>Energia: 768,94 Kcal / 3 214,17 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 41,29 g 34,59 g 6,74 g Szénhidrát Cukor Só 71,36 g 14,07 g 1,40 g Allergének: 1,7,9,10,(3),(12)</p>	<p>Borsókrémlev. k.kock. Csikóstokány st. Főtt tészta köret</p> <p>Energia: 797,83 Kcal / 3 334,93 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 34,95 g 30,72 g 6,17 g Szénhidrát Cukor Só 92,07 g 2,68 g 1,56 g Allergének: 1,7,(3),(6),(10)</p>	<p>Reszelttészta leves Bácskai rizseshús Almakompót</p> <p>Energia: 715,63 Kcal / 2 991,33 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 26,82 g 22,83 g 4,24 g Szénhidrát Cukor Só 99,37 g 21,09 g 0,52 g Allergének: 1,3,9,(7),(10)</p>	<p>Kassai burg.leves Sajtós pogácsa</p> <p>Energia: 586,42 Kcal / 2 451,24 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 28,17 g 17,79 g 6,92 g Szénhidrát Cukor Só 77,00 g 0,00 g 0,63 g Allergének: 1,3,6,7,(10)</p>
Uzsonna	<p>Csirkemell sonka Félbarna kenyér</p> <p>Energia: 195,57 Kcal / 817,48 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 9,21 g 2,20 g 0,58 g Szénhidrát Cukor Só 33,17 g 2,87 g 1,77 g Allergének: 1,(6),(7)</p>	<p>Mackó kockasajt Kifli Alma</p> <p>Energia: 237,27 Kcal / 991,79 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 8,80 g 7,04 g 3,72 g Szénhidrát Cukor Só 33,98 g 0,00 g 0,70 g Allergének: 1,7</p>	<p>Margaréta 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 0,32 g Allergének: 1,3,7</p>	<p>Májkrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p>Energia: 130,73 Kcal / 546,45 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 4,99 g 6,68 g 1,27 g Szénhidrát Cukor Só 11,98 g 0,00 g 1,29 g Allergének: 1,6,(7),(10)</p>	<p>Kefir Hagymás kifli</p> <p>Energia: 192,14 Kcal / 803,15 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 12,14 g 0,97 g 0,18 g Szénhidrát Cukor Só 33,48 g 0,00 g 1,16 g Allergének: 1,7</p>

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

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