



2023.10.23. - 2023.10.27.

	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek																																																
<b>Tízórai</b>	<p><b>Tejeskávé Vagdalthúskrém Félbarna kenyér</b></p> <p>Energia: 349,47 Kcal / 1 460,78 KJ</p> <table> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír/sav</td> </tr> <tr> <td>12,97 g</td> <td>7,45 g</td> <td>2,00 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>55,57 g</td> <td>13,86 g</td> <td>1,05 g</td> </tr> </table> <p>Allergének: 1,6,7</p>	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	12,97 g	7,45 g	2,00 g	Szénhidrát	Cukor	Só	55,57 g	13,86 g	1,05 g	<p><b>Tej Kenőmájas Főtt tojás karika Félbarna kenyér</b></p> <p>Energia: 341,77 Kcal / 1 428,60 KJ</p> <table> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír/sav</td> </tr> <tr> <td>16,01 g</td> <td>10,68 g</td> <td>4,60 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>43,63 g</td> <td>2,87 g</td> <td>1,64 g</td> </tr> </table> <p>Allergének: 1,3,7,(6),(10)</p>	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	16,01 g	10,68 g	4,60 g	Szénhidrát	Cukor	Só	43,63 g	2,87 g	1,64 g	<p><b>Tej Vajkrém natúr Félbarna kenyér</b></p> <p>Energia: 303,18 Kcal / 1 267,29 KJ</p> <table> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír/sav</td> </tr> <tr> <td>11,55 g</td> <td>8,26 g</td> <td>1,70 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>44,15 g</td> <td>2,87 g</td> <td>1,11 g</td> </tr> </table> <p>Allergének: 1,7,(6)</p>	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	11,55 g	8,26 g	1,70 g	Szénhidrát	Cukor	Só	44,15 g	2,87 g	1,11 g	<p><b>Kakaós tej Császákrém Főtt tojás karika Félbarna kenyér</b></p> <p>Energia: 404,50 Kcal / 1 690,81 KJ</p> <table> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír/sav</td> </tr> <tr> <td>14,75 g</td> <td>11,90 g</td> <td>4,91 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>57,79 g</td> <td>16,86 g</td> <td>1,46 g</td> </tr> </table> <p>Allergének: 1,3,6,7</p>	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	14,75 g	11,90 g	4,91 g	Szénhidrát	Cukor	Só	57,79 g	16,86 g	1,46 g
Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav																																																		
12,97 g	7,45 g	2,00 g																																																		
Szénhidrát	Cukor	Só																																																		
55,57 g	13,86 g	1,05 g																																																		
Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav																																																		
16,01 g	10,68 g	4,60 g																																																		
Szénhidrát	Cukor	Só																																																		
43,63 g	2,87 g	1,64 g																																																		
Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav																																																		
11,55 g	8,26 g	1,70 g																																																		
Szénhidrát	Cukor	Só																																																		
44,15 g	2,87 g	1,11 g																																																		
Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav																																																		
14,75 g	11,90 g	4,91 g																																																		
Szénhidrát	Cukor	Só																																																		
57,79 g	16,86 g	1,46 g																																																		
<b>Ebéd</b>	<p><b>Brokkolikrém leves levesgyönggyel Firenzei csirkemell Kukoricás rizsköret</b></p> <p>Energia: 870,87 Kcal / 3 640,24 KJ</p> <table> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír/sav</td> </tr> <tr> <td>38,50 g</td> <td>42,47 g</td> <td>10,94 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>81,64 g</td> <td>0,46 g</td> <td>0,96 g</td> </tr> </table> <p>Allergének: 1,3,7,(10)</p>	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	38,50 g	42,47 g	10,94 g	Szénhidrát	Cukor	Só	81,64 g	0,46 g	0,96 g	<p><b>Parasztleves Halfasírt Zöldborsó főzelék</b></p> <p>Energia: 638,17 Kcal / 2 667,55 KJ</p> <table> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír/sav</td> </tr> <tr> <td>32,06 g</td> <td>19,88 g</td> <td>3,90 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>81,11 g</td> <td>14,99 g</td> <td>1,53 g</td> </tr> </table> <p>Allergének: 1,3,4,7,(10)</p>	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	32,06 g	19,88 g	3,90 g	Szénhidrát	Cukor	Só	81,11 g	14,99 g	1,53 g	<p><b>Húsleves Főtt sertés hús Sós burgonya Sóska mártás</b></p> <p>Energia: 661,88 Kcal / 2 766,66 KJ</p> <table> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír/sav</td> </tr> <tr> <td>30,85 g</td> <td>15,43 g</td> <td>4,43 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>97,39 g</td> <td>20,18 g</td> <td>0,99 g</td> </tr> </table> <p>Allergének: 1,7,(3),(10)</p>	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	30,85 g	15,43 g	4,43 g	Szénhidrát	Cukor	Só	97,39 g	20,18 g	0,99 g	<p><b>Sertés raguleves leves Diós kalács</b></p> <p>Energia: 650,79 Kcal / 2 720,30 KJ</p> <table> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír/sav</td> </tr> <tr> <td>28,14 g</td> <td>23,42 g</td> <td>5,89 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>81,03 g</td> <td>20,58 g</td> <td>0,33 g</td> </tr> </table> <p>Allergének: 1,3,6,7,8,(10)</p>	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	28,14 g	23,42 g	5,89 g	Szénhidrát	Cukor	Só	81,03 g	20,58 g	0,33 g
Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav																																																		
38,50 g	42,47 g	10,94 g																																																		
Szénhidrát	Cukor	Só																																																		
81,64 g	0,46 g	0,96 g																																																		
Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav																																																		
32,06 g	19,88 g	3,90 g																																																		
Szénhidrát	Cukor	Só																																																		
81,11 g	14,99 g	1,53 g																																																		
Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav																																																		
30,85 g	15,43 g	4,43 g																																																		
Szénhidrát	Cukor	Só																																																		
97,39 g	20,18 g	0,99 g																																																		
Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav																																																		
28,14 g	23,42 g	5,89 g																																																		
Szénhidrát	Cukor	Só																																																		
81,03 g	20,58 g	0,33 g																																																		
<b>Uzsonna</b>	<p><b>Briós Alma</b></p> <p>Energia: 189,19 Kcal / 790,81 KJ</p> <table> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír/sav</td> </tr> <tr> <td>4,21 g</td> <td>3,82 g</td> <td>1,32 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>33,74 g</td> <td>5,54 g</td> <td>0,32 g</td> </tr> </table> <p>Allergének: 1,3,7</p>	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	4,21 g	3,82 g	1,32 g	Szénhidrát	Cukor	Só	33,74 g	5,54 g	0,32 g	<p><b>Sonkakrém Félbarna kenyér Uborka</b></p> <p>Energia: 183,79 Kcal / 768,24 KJ</p> <table> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír/sav</td> </tr> <tr> <td>6,41 g</td> <td>1,89 g</td> <td>0,50 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>33,59 g</td> <td>2,87 g</td> <td>1,12 g</td> </tr> </table> <p>Allergének: 1,6,(7)</p>	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	6,41 g	1,89 g	0,50 g	Szénhidrát	Cukor	Só	33,59 g	2,87 g	1,12 g	<p><b>Mackó kockasajt Kifli</b></p> <p>Energia: 195,52 Kcal / 817,27 KJ</p> <table> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír/sav</td> </tr> <tr> <td>8,32 g</td> <td>6,56 g</td> <td>3,72 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>25,58 g</td> <td>0,00 g</td> <td>0,70 g</td> </tr> </table> <p>Allergének: 1,7</p>	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><b>Csirkemell sonka Búzakorpás diákrúd</b></p> <p>Energia: 182,37 Kcal / 762,31 KJ</p> <table> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír/sav</td> </tr> <tr> <td>13,34 g</td> <td>3,27 g</td> <td>0,92 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>24,73 g</td> <td>0,00 g</td> <td>1,76 g</td> </tr> </table> <p>Allergének: 1,(6),(7)</p>	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	13,34 g	3,27 g	0,92 g	Szénhidrát	Cukor	Só	24,73 g	0,00 g	1,76 g
Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav																																																		
4,21 g	3,82 g	1,32 g																																																		
Szénhidrát	Cukor	Só																																																		
33,74 g	5,54 g	0,32 g																																																		
Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav																																																		
6,41 g	1,89 g	0,50 g																																																		
Szénhidrát	Cukor	Só																																																		
33,59 g	2,87 g	1,12 g																																																		
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																																																		
Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav																																																		
13,34 g	3,27 g	0,92 g																																																		
Szénhidrát	Cukor	Só																																																		
24,73 g	0,00 g	1,76 g																																																		

**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