

2023.10.02. - 2023.10.06.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	<p>Tea Gyros</p> <p>Energia: 297,69 Kcal / 1 244,34 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 13,38 g 8,62 g 1,08 g Szénhidrát Cukor Só 41,37 g 14,81 g 0,76 g 1,3,10,(7)</p>	<p>Tej Tojáspástétom Félbarna kenyér Zöldpaprika</p> <p>Energia: 279,03 Kcal / 1 166,35 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 13,79 g 7,75 g 3,56 g Szénhidrát Cukor Só 38,20 g 0,00 g 1,40 g 1,3,7,10,(6),(12)</p>	<p>Kakaós tej Kalács</p> <p>Energia: 427,95 Kcal / 1 788,83 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 15,33 g 10,69 g 4,85 g Szénhidrát Cukor Só 67,15 g 15,87 g 0,27 g 1,3,7</p>	<p>Vaniliás tej Sajtos omllett Teljes kiörlésű kenyér</p> <p>Energia: 424,30 Kcal / 1 773,57 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 20,32 g 15,92 g 5,24 g Szénhidrát Cukor Só 53,83 g 11,97 g 1,12 g 1,3,7</p>	<p>Gyümölcs tea Zalai felvágott Trapista sajt szeletelt Teljes kiörlésű kenyér Pritamin paprika</p> <p>Energia: 257,89 Kcal / 1 077,98 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 21,20 g 8,75 g 3,37 g Szénhidrát Cukor Só 40,67 g 13,97 g 1,50 g 1,7,(6)</p>
Ebéd	<p>Gulyásleves st. Káposztás kocka</p> <p>Energia: 649,04 Kcal / 2 712,99 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 22,24 g 25,07 g 4,08 g Szénhidrát Cukor Só 81,89 g 0,61 g 0,90 g 1,3,(7),(10)</p>	<p>Tarhonyaleves Sertés pörkölt Szárazbab főzelék Teljes kiörlésű kenyér</p> <p>Energia: 714,53 Kcal / 2 986,74 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 34,37 g 27,83 g 5,78 g Szénhidrát Cukor Só 80,83 g 11,97 g 1,35 g 1,3,7,(10)</p>	<p>K.mag lev.kenyér kocka Rakott karfiol</p> <p>Energia: 414,11 Kcal / 1 730,98 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 21,25 g 15,29 g 3,84 g Szénhidrát Cukor Só 47,49 g 0,02 g 1,27 g 1,3,7,(6),(10)</p>	<p>Zöldségleves Vetrece st. Főtt tészta köret</p> <p>Energia: 568,49 Kcal / 2 376,29 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 22,78 g 25,86 g 5,27 g Szénhidrát Cukor Só 60,11 g 0,72 g 1,40 g 1,3,7,10,(12)</p>	<p>Raguleves Pizza /sonkás/</p> <p>Energia: 483,89 Kcal / 2 022,66 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 26,02 g 22,33 g 4,26 g Szénhidrát Cukor Só 48,33 g 1,39 g 1,32 g 1,3,7,9,10,(6)</p>
Uzsonna	<p>Danon könnyű és finom joghurt Párizsi Margarin Teljes kiörlésű kenyér</p> <p>Energia: 379,33 Kcal / 1 585,60 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 13,12 g 16,05 g 7,23 g Szénhidrát Cukor Só 45,14 g 14,99 g 1,60 g 1,7,(6),(10)</p>	<p>Búzakorpás diákrúd Körte</p> <p>Energia: 168,43 Kcal / 704,04 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 5,66 g 1,01 g 0,07 g Szénhidrát Cukor Só 33,88 g 0,00 g 0,56 g 1</p>	<p>Mogyoró krém Teljes kiörlésű kenyér</p> <p>Energia: 119,46 Kcal / 499,34 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 4,64 g 0,68 g 0,04 g Szénhidrát Cukor Só 23,56 g 0,10 g 0,49 g 1,6,7,8</p>	<p>Túrista felv. Margarin Félbarna kenyér Uborka</p> <p>Energia: 227,32 Kcal / 950,20 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 10,10 g 8,64 g 1,08 g Szénhidrát Cukor Só 27,04 g 0,00 g 1,70 g 1,7,(6)</p>	<p>Kefir Kifli</p> <p>Energia: 186,32 Kcal / 778,82 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 10,94 g 0,51 g 0,11 g Szénhidrát Cukor Só 34,28 g 0,00 g 0,60 g 1,7</p>

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

Gyurján Józsefné s.k.
Élelmezésvezető

Róka László s.k.
Szakács

Soltész Andrásné s.k.
Dietetikus