

2023.10.09. - 2023.10.13.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	<p>Gyümölcs tea Sajtos melegszendvics Teljes kiörlésű kenyér Paradicsom</p> <p>Energia: 322,29 Kcal / 1 347,17 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 11,57 g 2,12 g 0,73 g Szénhidrát Cukor Só 66,11 g 13,97 g 1,53 g 1,7,(6)</p>	<p>Karamellás tej Leveles stangli</p> <p>Energia: 269,52 Kcal / 1 126,59 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 12,47 g 5,60 g 3,12 g Szénhidrát Cukor Só 42,04 g 10,97 g 0,27 g 1,3,7</p>	<p>Tea Főtt tojás Májkrém Teljes kiörlésű kenyér Pritamin paprika</p> <p>Energia: 280,18 Kcal / 1 171,15 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 12,11 g 7,79 g 2,03 g Szénhidrát Cukor Só 40,16 g 13,97 g 0,83 g 1,3,(6),(7),(10)</p>	<p>Kakaós tej Zsemle foci</p> <p>Energia: 293,28 Kcal / 1 225,91 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 12,16 g 3,71 g 1,96 g Szénhidrát Cukor Só 52,53 g 10,97 g 1,12 g 1,7</p>	<p>Tej Olasz felvágott Margarin Félbarna kenyér Pritamin paprika</p> <p>Energia: 358,17 Kcal / 1 497,15 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 16,29 g 15,46 g 6,63 g Szénhidrát Cukor Só 38,04 g 0,00 g 2,49 g 1,7,(6)</p>
Ebéd	<p>Alföldi cs.májgal. leves Tejbendara Kakaó szórat Mandarin</p> <p>Energia: 465,90 Kcal / 1 947,46 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 18,34 g 12,09 g 4,42 g Szénhidrát Cukor Só 69,76 g 24,96 g 1,07 g 1,3,7,(10)</p>	<p>Tavaszi leves Sült csirke comb Paradicsomos káposzta főzelék Teljes kiörlésű kenyér</p> <p>Energia: 523,98 Kcal / 2 190,24 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 30,81 g 17,69 g 2,77 g Szénhidrát Cukor Só 59,57 g 13,13 g 1,64 g 1,3,9,(6),(7),(10),(11)</p>	<p>Vegyes gyüm. leves Afrikai harcsa rántva Kukoricás rizsköret Cékla saláta</p> <p>Energia: 806,91 Kcal / 3 372,88 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 24,13 g 22,58 g 4,16 g Szénhidrát Cukor Só 125,29 g 36,41 g 1,85 g 1,3,4,7</p>	<p>Húsleves Főtt sertés hús Sóska mártás Sós burgonya</p> <p>Energia: 561,07 Kcal / 2 345,27 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 26,26 g 16,94 g 3,94 g Szénhidrát Cukor Só 74,28 g 8,16 g 1,05 g 1,3,7,9,(10)</p>	<p>Babgulyás st. Almás lepény</p> <p>Energia: 496,31 Kcal / 2 074,58 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 22,47 g 11,18 g 3,06 g Szénhidrát Cukor Só 75,85 g 12,97 g 1,03 g 1,3,7</p>
Uzsonna	<p>Csirkemell sonka Margarin Teljes kiörlésű kenyér</p> <p>Energia: 157,35 Kcal / 657,72 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 11,29 g 1,03 g 0,20 g Szénhidrát Cukor Só 25,54 g 0,00 g 1,18 g 1,(6),(7)</p>	<p>Fatörzs kifli Szilva</p> <p>Energia: 170,20 Kcal / 711,44 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 4,17 g 3,22 g 1,32 g Szénhidrát Cukor Só 30,38 g 5,54 g 0,33 g 1,3,7</p>	<p>Danon könnyű és finom joghurt Magvas kifli</p> <p>Energia: 197,03 Kcal / 823,59 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 10,92 g 16,67 g 6,00 g Szénhidrát Cukor Só 43,16 g 14,99 g 0,87 g 1,3,7,(8),(11)</p>	<p>Padlizsán krém Teljes kiörlésű kenyér</p> <p>Energia: 157,27 Kcal / 657,39 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 5,30 g 3,52 g 0,36 g Szénhidrát Cukor Só 25,90 g 0,00 g 0,62 g 1</p>	<p>Mackó kockasajt Kifli</p> <p>Energia: 195,52 Kcal / 817,27 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 8,32 g 6,56 g 3,72 g Szénhidrát Cukor Só 25,58 g 0,00 g 0,70 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