

2023.10.16. - 2023.10.20.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Vaniliás tej Kópé szelet Trapista sajt szeletelt Félbarna kenyér Zöldpaprika Energia: 305,75 Kcal / 1 278,04 KJ Fehérje Zsír T.Zsírsav 17,86 g 7,24 g 3,77 g Szénhidrát Cukor Só 50,62 g 11,97 g 1,36 g Allergének: 1,7,(6)	Erdeigyümölcs tea Kenőmájas Teljes kiőrlésű kenyér Energia: 196,09 Kcal / 819,66 KJ Fehérje Zsír T.Zsírsav 6,27 g 3,39 g 1,31 g Szénhidrát Cukor Só 34,96 g 10,98 g 0,77 g Allergének: 1,(6),(7),(10)	Karamellás tej Brokkolipást. meleg sz Energia: 286,46 Kcal / 1 197,40 KJ Fehérje Zsír T.Zsírsav 18,23 g 4,59 g 2,37 g Szénhidrát Cukor Só 51,40 g 10,97 g 1,50 g Allergének: 1,7,(6)	Pudingos tej Szendvics sonka Szezámmagos zsemle Trapista sajt szeletelt Energia: 199,49 Kcal / 833,87 KJ Fehérje Zsír T.Zsírsav 20,72 g 10,92 g 3,77 g Szénhidrát Cukor Só 43,10 g 14,39 g 0,92 g Allergének: 1,6,7,11	Kakaós tej Kolbászkрем Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika Energia: 271,93 Kcal / 1 136,67 KJ Fehérje Zsír T.Zsírsav 14,01 g 7,42 g 3,14 g Szénhidrát Cukor Só 46,39 g 10,97 g 0,92 g Allergének: 1,7,(6)
Ebéd	Zöldborsó leves Túrós metélt Energia: 513,76 Kcal / 2 147,52 KJ Fehérje Zsír T.Zsírsav 22,62 g 20,83 g 5,33 g Szénhidrát Cukor Só 58,23 g 0,07 g 1,10 g Allergének: 1,3,7,(10)	Őszibarack krémleves Firenzei csirkemell Sós burgonya Vágott vegyes sav. Energia: 645,27 Kcal / 2 697,23 KJ Fehérje Zsír T.Zsírsav 27,18 g 18,38 g 5,23 g Szénhidrát Cukor Só 93,30 g 33,22 g 1,31 g Allergének: 1,3,7,(12)	Lebencsleves Székelykáposzta Teljes kiőrlésű kenyér Energia: 482,17 Kcal / 2 015,47 KJ Fehérje Zsír T.Zsírsav 24,37 g 19,89 g 4,64 g Szénhidrát Cukor Só 50,73 g 0,13 g 2,49 g Allergének: 1,3,7,(10),(12)	Daragaluska leves Marhapörkölt Kelkáposzta főzelék Teljes kiőrlésű kenyér Energia: 519,54 Kcal / 2 171,68 KJ Fehérje Zsír T.Zsírsav 23,81 g 29,55 g 7,27 g Szénhidrát Cukor Só 49,81 g 0,01 g 1,48 g Allergének: 1,3,(7),(10)	Tárkonyos st.ragu lev. Mákos kalács Alma Energia: 599,05 Kcal / 2 504,03 KJ Fehérje Zsír T.Zsírsav 23,49 g 21,64 g 5,57 g Szénhidrát Cukor Só 76,96 g 15,56 g 0,69 g Allergének: 1,3,7,(10)
Uzsonna	Sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér Alma Energia: 153,85 Kcal / 643,09 KJ Fehérje Zsír T.Zsírsav 6,54 g 1,85 g 0,56 g Szénhidrát Cukor Só 29,47 g 0,00 g 0,53 g Allergének: 1,7	Margaréta Szőlő Energia: 193,45 Kcal / 808,62 KJ Fehérje Zsír T.Zsírsav 4,03 g 3,43 g 1,32 g Szénhidrát Cukor Só 35,91 g 5,54 g 0,32 g Allergének: 1,3,7	Csirkemell sonka Eidámi sajt Félbarna kenyér Narancs Energia: 201,46 Kcal / 842,10 KJ Fehérje Zsír T.Zsírsav 17,72 g 2,10 g 0,89 g Szénhidrát Cukor Só 35,73 g 0,00 g 1,83 g Allergének: 1,7,(6)	Bécsi pereg Körte Energia: 179,41 Kcal / 749,93 KJ Fehérje Zsír T.Zsírsav 3,93 g 3,46 g 1,32 g Szénhidrát Cukor Só 32,84 g 5,54 g 0,32 g Allergének: 1,3,7	Szalámis kockasajt Kifli Energia: 195,52 Kcal / 817,27 KJ Fehérje Zsír T.Zsírsav 8,32 g 6,56 g 3,72 g Szénhidrát Cukor Só 25,58 g 0,00 g 0,70 g Allergének: 1,7

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