

2023.10.23. - 2023.10.27.

	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek																																																
Tízórai	<p>Tej Turista felv. Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Uborka</p> <p>Energia: 336,91 Kcal / 1 408,28 Kj</p> <table> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsirsav</td> </tr> <tr> <td>16,63 g</td> <td>14,35 g</td> <td>4,01 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>34,93 g</td> <td>0,00 g</td> <td>1,42 g</td> </tr> </table> <p>Allergének: 1,7,(6)</p>	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	16,63 g	14,35 g	4,01 g	Szénhidrát	Cukor	Só	34,93 g	0,00 g	1,42 g	<p>Karamellás tej Sajtkrém Félbarna kenyér</p> <p>Energia: 278,06 Kcal / 1 162,29 Kj</p> <table> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsirsav</td> </tr> <tr> <td>13,29 g</td> <td>4,42 g</td> <td>2,30 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>48,17 g</td> <td>10,97 g</td> <td>1,30 g</td> </tr> </table> <p>Allergének: 1,7,(6)</p>	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	13,29 g	4,42 g	2,30 g	Szénhidrát	Cukor	Só	48,17 g	10,97 g	1,30 g	<p>Kefir Vajkrém natúr Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p>Energia: 203,44 Kcal / 850,38 Kj</p> <table> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsirsav</td> </tr> <tr> <td>11,56 g</td> <td>2,81 g</td> <td>1,12 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>32,74 g</td> <td>0,00 g</td> <td>1,09 g</td> </tr> </table> <p>Allergének: 1,7</p>	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	11,56 g	2,81 g	1,12 g	Szénhidrát	Cukor	Só	32,74 g	0,00 g	1,09 g	<p>Citromos tea Hamburger</p> <p>Energia: 236,70 Kcal / 989,41 Kj</p> <table> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsirsav</td> </tr> <tr> <td>6,65 g</td> <td>1,42 g</td> <td>0,37 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>48,92 g</td> <td>15,36 g</td> <td>1,19 g</td> </tr> </table> <p>Allergének: 1</p>	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	6,65 g	1,42 g	0,37 g	Szénhidrát	Cukor	Só	48,92 g	15,36 g	1,19 g
Fehérje	Zsír	T.Zsirsav																																																		
16,63 g	14,35 g	4,01 g																																																		
Szénhidrát	Cukor	Só																																																		
34,93 g	0,00 g	1,42 g																																																		
Fehérje	Zsír	T.Zsirsav																																																		
13,29 g	4,42 g	2,30 g																																																		
Szénhidrát	Cukor	Só																																																		
48,17 g	10,97 g	1,30 g																																																		
Fehérje	Zsír	T.Zsirsav																																																		
11,56 g	2,81 g	1,12 g																																																		
Szénhidrát	Cukor	Só																																																		
32,74 g	0,00 g	1,09 g																																																		
Fehérje	Zsír	T.Zsirsav																																																		
6,65 g	1,42 g	0,37 g																																																		
Szénhidrát	Cukor	Só																																																		
48,92 g	15,36 g	1,19 g																																																		
Ebéd	<p>Magyaros burg.leves Bolognai spagetti</p> <p>Energia: 530,19 Kcal / 2 216,19 Kj</p> <table> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsirsav</td> </tr> <tr> <td>32,35 g</td> <td>16,60 g</td> <td>3,69 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>74,95 g</td> <td>2,81 g</td> <td>2,15 g</td> </tr> </table> <p>Allergének: 1,3,7,(10)</p>	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	32,35 g	16,60 g	3,69 g	Szénhidrát	Cukor	Só	74,95 g	2,81 g	2,15 g	<p>Borsókrémlev. k.kock. Afrikai harcsapaprikás Főtt tészta köret</p> <p>Energia: 715,37 Kcal / 2 990,25 Kj</p> <table> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsirsav</td> </tr> <tr> <td>31,28 g</td> <td>25,30 g</td> <td>4,06 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>89,64 g</td> <td>0,63 g</td> <td>2,57 g</td> </tr> </table> <p>Allergének: 1,3,4,7,(6),(10)</p>	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	31,28 g	25,30 g	4,06 g	Szénhidrát	Cukor	Só	89,64 g	0,63 g	2,57 g	<p>Alföldi cs.májgal. leves Rakott brokkoli</p> <p>Energia: 413,85 Kcal / 1 729,89 Kj</p> <table> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsirsav</td> </tr> <tr> <td>27,11 g</td> <td>18,34 g</td> <td>5,13 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>34,63 g</td> <td>0,02 g</td> <td>0,99 g</td> </tr> </table> <p>Allergének: 1,3,7,(10)</p>	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	27,11 g	18,34 g	5,13 g	Szénhidrát	Cukor	Só	34,63 g	0,02 g	0,99 g	<p>Muskátlis leves Túrós lepény</p> <p>Energia: 474,68 Kcal / 1 984,16 Kj</p> <table> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsirsav</td> </tr> <tr> <td>26,56 g</td> <td>13,75 g</td> <td>4,98 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>60,79 g</td> <td>14,05 g</td> <td>1,01 g</td> </tr> </table> <p>Allergének: 1,3,7,(10)</p>	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	26,56 g	13,75 g	4,98 g	Szénhidrát	Cukor	Só	60,79 g	14,05 g	1,01 g
Fehérje	Zsír	T.Zsirsav																																																		
32,35 g	16,60 g	3,69 g																																																		
Szénhidrát	Cukor	Só																																																		
74,95 g	2,81 g	2,15 g																																																		
Fehérje	Zsír	T.Zsirsav																																																		
31,28 g	25,30 g	4,06 g																																																		
Szénhidrát	Cukor	Só																																																		
89,64 g	0,63 g	2,57 g																																																		
Fehérje	Zsír	T.Zsirsav																																																		
27,11 g	18,34 g	5,13 g																																																		
Szénhidrát	Cukor	Só																																																		
34,63 g	0,02 g	0,99 g																																																		
Fehérje	Zsír	T.Zsirsav																																																		
26,56 g	13,75 g	4,98 g																																																		
Szénhidrát	Cukor	Só																																																		
60,79 g	14,05 g	1,01 g																																																		
Uzsonna	<p>Túrókrém édes Félbarna kenyér</p> <p>Energia: 191,63 Kcal / 801,01 Kj</p> <table> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsirsav</td> </tr> <tr> <td>7,61 g</td> <td>2,65 g</td> <td>1,34 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>34,13 g</td> <td>6,98 g</td> <td>1,01 g</td> </tr> </table> <p>Allergének: 1,7,(6)</p>	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	7,61 g	2,65 g	1,34 g	Szénhidrát	Cukor	Só	34,13 g	6,98 g	1,01 g	<p>Briós Alma</p> <p>Energia: 164,84 Kcal / 689,03 Kj</p> <table> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsirsav</td> </tr> <tr> <td>3,93 g</td> <td>3,54 g</td> <td>1,32 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>28,84 g</td> <td>5,54 g</td> <td>0,33 g</td> </tr> </table> <p>Allergének: 1,3,7</p>	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	3,93 g	3,54 g	1,32 g	Szénhidrát	Cukor	Só	28,84 g	5,54 g	0,33 g	<p>Mackó kockasajt Graham kifli Alma</p> <p>Energia: 236,47 Kcal / 988,44 Kj</p> <table> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsirsav</td> </tr> <tr> <td>9,55 g</td> <td>7,07 g</td> <td>3,72 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>33,10 g</td> <td>0,00 g</td> <td>1,57 g</td> </tr> </table> <p>Allergének: 1,7,(6)</p>	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	9,55 g	7,07 g	3,72 g	Szénhidrát	Cukor	Só	33,10 g	0,00 g	1,57 g	<p>Danon könnyű és finom joghurt Sajtos kifli</p> <p>Energia: 197,03 Kcal / 823,59 Kj</p> <table> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsirsav</td> </tr> <tr> <td>10,26 g</td> <td>10,75 g</td> <td>5,20 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>45,92 g</td> <td>14,99 g</td> <td>0,99 g</td> </tr> </table> <p>Allergének: 1,7</p>	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	10,26 g	10,75 g	5,20 g	Szénhidrát	Cukor	Só	45,92 g	14,99 g	0,99 g
Fehérje	Zsír	T.Zsirsav																																																		
7,61 g	2,65 g	1,34 g																																																		
Szénhidrát	Cukor	Só																																																		
34,13 g	6,98 g	1,01 g																																																		
Fehérje	Zsír	T.Zsirsav																																																		
3,93 g	3,54 g	1,32 g																																																		
Szénhidrát	Cukor	Só																																																		
28,84 g	5,54 g	0,33 g																																																		
Fehérje	Zsír	T.Zsirsav																																																		
9,55 g	7,07 g	3,72 g																																																		
Szénhidrát	Cukor	Só																																																		
33,10 g	0,00 g	1,57 g																																																		
Fehérje	Zsír	T.Zsirsav																																																		
10,26 g	10,75 g	5,20 g																																																		
Szénhidrát	Cukor	Só																																																		
45,92 g	14,99 g	0,99 g																																																		

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