



2023.11.20. - 2023.11.24.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	<p>Tejeskávé Magyaros vajkrém Főtt tojás karika Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p>Energia: 328,85 Kcal / 1 374,59 Kj Fehérje Zsír T.Zsír/sav 12,16 g 15,87 g 5,94 g Szénhidrát Cukor Só 33,41 g 10,99 g 1,09 g Allergének: 1,3,7</p>	<p>Pudingos tej Zalai felvágott Félbarna kenyér Trappista sajt szeletelt</p> <p>Energia: 460,26 Kcal / 1 923,89 Kj Fehérje Zsír T.Zsír/sav 20,22 g 14,48 g 6,41 g Szénhidrát Cukor Só 59,56 g 18,53 g 1,73 g Allergének: 1,7,(6)</p>	<p>Tej Babos zakuszka Félbarna kenyér</p> <p>Energia: 329,28 Kcal / 1 376,39 Kj Fehérje Zsír T.Zsír/sav 14,19 g 6,67 g 2,04 g Szénhidrát Cukor Só 51,32 g 3,11 g 1,25 g Allergének: 1,7,(3),(6),(10)</p>	<p>Sárgarépás sajtkrém Főtt tojás karika Félbarna kenyér</p> <p>Energia: 215,33 Kcal / 900,08 Kj Fehérje Zsír T.Zsír/sav 7,68 g 4,70 g 1,96 g Szénhidrát Cukor Só 33,87 g 2,87 g 1,10 g Allergének: 1,3,6,7</p>	<p>Kakaós tej Tepertőkrém Félbarna kenyér</p> <p>Energia: 480,84 Kcal / 2 009,91 Kj Fehérje Zsír T.Zsír/sav 13,94 g 20,69 g 8,03 g Szénhidrát Cukor Só 57,80 g 16,86 g 1,05 g Allergének: 1,7,10,(6),(12)</p>
Ebéd	<p>Gulyásleves st. Tejbenrizs Kakaó szórat</p> <p>Energia: 623,85 Kcal / 2 607,69 Kj Fehérje Zsír T.Zsír/sav 26,31 g 14,82 g 4,65 g Szénhidrát Cukor Só 95,24 g 32,97 g 0,43 g Allergének: 1,3,7,(10)</p>	<p>Tarhonyaleves Zúza pörkölt Paradicsomos káposzta főzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p>Energia: 554,94 Kcal / 2 319,65 Kj Fehérje Zsír T.Zsír/sav 23,14 g 22,48 g 3,03 g Szénhidrát Cukor Só 62,55 g 16,55 g 1,56 g Allergének: 1,(3),(7),(10)</p>	<p>K.mag lev.kenyér kocka Afrikai harcsa rántva Petrezselymes burgonya</p> <p>Energia: 720,01 Kcal / 3 009,64 Kj Fehérje Zsír T.Zsír/sav 25,92 g 24,90 g 2,96 g Szénhidrát Cukor Só 95,71 g 1,23 g 1,81 g Allergének: 1,3,4,7,(6),(10)</p>	<p>Zöldségleves Csikóstokány st. Főtt tészta köret</p> <p>Energia: 650,10 Kcal / 2 717,42 Kj Fehérje Zsír T.Zsír/sav 27,86 g 30,44 g 6,75 g Szénhidrát Cukor Só 63,68 g 0,76 g 0,94 g Allergének: 1,7,(3),(10)</p>	<p>Babgulyás csipetk.st. Sajtos pogácsa</p> <p>Energia: 603,41 Kcal / 2 522,25 Kj Fehérje Zsír T.Zsír/sav 33,51 g 14,69 g 5,37 g Szénhidrát Cukor Só 83,43 g 0,00 g 0,64 g Allergének: 1,3,6,7,(10)</p>
Uzsonna	<p>Torpedó</p> <p>Energia: 233,42 Kcal / 975,70 Kj Fehérje Zsír T.Zsír/sav 17,05 g 4,60 g 1,18 g Szénhidrát Cukor Só 30,57 g 0,00 g 0,67 g Allergének: 1,6,7</p>	<p>Baconos bagett Alma</p> <p>Energia: 157,65 Kcal / 658,98 Kj Fehérje Zsír T.Zsír/sav 3,95 g 1,96 g 0,28 g Szénhidrát Cukor Só 30,32 g 1,04 g 1,00 g Allergének: 1,(7)</p>	<p>Uborkás szendvics</p> <p>Energia: 195,16 Kcal / 815,77 Kj Fehérje Zsír T.Zsír/sav 8,13 g 4,02 g 2,23 g Szénhidrát Cukor Só 31,36 g 0,00 g 0,87 g Allergének: 1,6,7</p>	<p>Gyümölcs jog.poh. Fatörzs kifli</p> <p>Energia: 303,12 Kcal / 1 267,04 Kj Fehérje Zsír T.Zsír/sav 9,20 g 9,01 g 4,45 g Szénhidrát Cukor Só 45,69 g 18,53 g 0,32 g Allergének: 1,3,7</p>	<p>Kefir Magvas kifli</p> <p>Energia: 245,60 Kcal / 1 026,61 Kj Fehérje Zsír T.Zsír/sav 13,06 g 1,73 g 0,11 g Szénhidrát Cukor Só 44,15 g 0,00 g 1,56 g Allergének: 1,3,7,11</p>

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