



2024.03.18. - 2024.03.22.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	<p>Tej Kópé szelet Teljes kiőrlésű zsemle</p> <p>Energia: 318.31 Kcal / 1,330.54 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 18.38 g 11.17 g 1.70 g Szénhidrát Cukor Só 35.00 g 0.00 g 0.56 g</p> <p><i>Allergének:</i> 1,7</p>	<p>Karamellás tej Magyaros vajkrém Főtt tojás karika Félbarna kenyér</p> <p>Energia: 394.76 Kcal / 1,650.10 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 13.33 g 13.14 g 5.94 g Szénhidrát Cukor Só 53.96 g 12.86 g 1.09 g</p> <p><i>Allergének:</i> 1,3,7,(6)</p>	<p>Pudingos tej Vadász felvágott Félbarna kenyér</p> <p>Energia: 417.08 Kcal / 1,743.39 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 17.73 g 11.31 g 4.54 g Szénhidrát Cukor Só 59.24 g 18.53 g 2.23 g</p> <p><i>Allergének:</i> 1,7,(6)</p>	<p>Kakaós tej Sárgarépas sajtkrém Félbarna kenyér</p> <p>Energia: 353.48 Kcal / 1,477.55 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 13.14 g 6.59 g 3.41 g Szénhidrát Cukor Só 58.54 g 16.86 g 1.06 g</p> <p><i>Allergének:</i> 1,6,7</p>	<p>Karamellás tej Tavasz felvágott Zsemle</p> <p>Energia: 358.13 Kcal / 1,496.98 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 16.02 g 9.23 g 3.83 g Szénhidrát Cukor Só 52.32 g 9.99 g 1.59 g</p> <p><i>Allergének:</i> 1,7,(6)</p>
Ebéd	<p>Reszelttészta leves Bolognai spagetti</p> <p>Energia: 714.79 Kcal / 2,987.82 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 33.85 g 24.64 g 8.15 g Szénhidrát Cukor Só 86.17 g 12.35 g 1.00 g</p> <p><i>Allergének:</i> 1,3,7,9,(10)</p>	<p>Zöldborsó leves Rakott káposzta Félbarna kenyér</p> <p>Energia: 583.39 Kcal / 2,438.57 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 26.24 g 21.84 g 5.24 g Szénhidrát Cukor Só 67.68 g 2.13 g 1.27 g</p> <p><i>Allergének:</i> 1,3,6,7,(10)</p>	<p>Parad. leves kölessel Afrikai harcsa rántva Párolt bulgur</p> <p>Energia: 811.91 Kcal / 3,393.78 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 29.27 g 24.68 g 3.03 g Szénhidrát Cukor Só 120.17 g 24.78 g 1.36 g</p> <p><i>Allergének:</i> 1,3,4,7,9,(10)</p>	<p>V.hagymakrém leves Brassói aprópecsenye st. Cékla saláta</p> <p>Energia: 698.23 Kcal / 2,918.60 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 28.12 g 24.08 g 5.52 g Szénhidrát Cukor Só 89.09 g 11.63 g 1.51 g</p> <p><i>Allergének:</i> 1,7,(3),(6),(10)</p>	<p>Palócleves Kakaós tekercs</p> <p>Energia: 706.16 Kcal / 2,951.75 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 29.20 g 19.57 g 5.73 g Szénhidrát Cukor Só 102.12 g 19.98 g 0.61 g</p> <p><i>Allergének:</i> 1,3,6,7,(10)</p>
Uzsonna	<p>Joghurt natúr Hagymás kifli</p> <p>Energia: 183.03 Kcal / 765.07 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 11.00 g 0.94 g 0.23 g Szénhidrát Cukor Só 31.94 g 0.00 g 1.06 g</p> <p><i>Allergének:</i> 1</p>	<p>Sajtkrém tömlős Búzakorpás diákrúd</p> <p>Energia: 226.87 Kcal / 948.32 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 9.27 g 8.41 g 4.17 g Szénhidrát Cukor Só 28.35 g 0.00 g 1.15 g</p> <p><i>Allergének:</i> 1,7</p>	<p>Túrókrém édes Félbarna kenyér</p> <p>Energia: 231.33 Kcal / 966.96 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 7.93 g 3.20 g 1.45 g Szénhidrát Cukor Só 40.91 g 9.86 g 1.06 g</p> <p><i>Allergének:</i> 1,7,(6)</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</p> <p><i>Allergének:</i> 1,(7)</p>	<p>Retekkrém Félbarna kenyér</p> <p>Energia: 191.73 Kcal / 801.43 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 5.91 g 3.01 g 1.43 g Szénhidrát Cukor Só 33.57 g 2.87 g 1.06 g</p> <p><i>Allergének:</i> 1,6,7</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