



2024.03.04. - 2024.03.08.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek																																																												
Tízórai	<p>Tej Kolbászkрем Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p>Energia: 259.68 Kcal / 1,085.46 KJ</p> <table> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír/sav</td> </tr> <tr> <td>12.83 g</td> <td>7.87 g</td> <td>3.19 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>34.07 g</td> <td>0.00 g</td> <td>0.81 g</td> </tr> </table> <p><i>Allergének:</i> 1,7,(6)</p>	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	12.83 g	7.87 g	3.19 g	Szénhidrát	Cukor	Só	34.07 g	0.00 g	0.81 g	<p>Natúr joghurt Tojáspestétom Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p>Energia: 205.28 Kcal / 858.07 KJ</p> <table> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír/sav</td> </tr> <tr> <td>12.03 g</td> <td>3.07 g</td> <td>0.77 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>31.66 g</td> <td>0.00 g</td> <td>1.11 g</td> </tr> </table> <p><i>Allergének:</i> 1,3,10,(7),(12)</p>	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	12.03 g	3.07 g	0.77 g	Szénhidrát	Cukor	Só	31.66 g	0.00 g	1.11 g	<p>Kakaós tej Kalács</p> <p>Energia: 345.60 Kcal / 1,444.61 KJ</p> <table> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír/sav</td> </tr> <tr> <td>13.66 g</td> <td>4.94 g</td> <td>1.82 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>60.46 g</td> <td>10.97 g</td> <td>0.27 g</td> </tr> </table> <p><i>Allergének:</i> 1,3,7</p>	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	13.66 g	4.94 g	1.82 g	Szénhidrát	Cukor	Só	60.46 g	10.97 g	0.27 g	<p>Tej Sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p>Energia: 285.72 Kcal / 1,194.31 KJ</p> <table> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír/sav</td> </tr> <tr> <td>13.02 g</td> <td>8.35 g</td> <td>3.93 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>41.47 g</td> <td>6.98 g</td> <td>0.82 g</td> </tr> </table> <p><i>Allergének:</i> 1,7</p>	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	13.02 g	8.35 g	3.93 g	Szénhidrát	Cukor	Só	41.47 g	6.98 g	0.82 g	<p>Gyümölcs joghurt Kifli</p> <p>Energia: 286.32 Kcal / 1,196.82 KJ</p> <table> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír/sav</td> </tr> <tr> <td>9.73 g</td> <td>6.10 g</td> <td>3.13 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>47.53 g</td> <td>12.99 g</td> <td>0.49 g</td> </tr> </table> <p><i>Allergének:</i> 1,7</p>	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	9.73 g	6.10 g	3.13 g	Szénhidrát	Cukor	Só	47.53 g	12.99 g	0.49 g
Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav																																																															
12.83 g	7.87 g	3.19 g																																																															
Szénhidrát	Cukor	Só																																																															
34.07 g	0.00 g	0.81 g																																																															
Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav																																																															
12.03 g	3.07 g	0.77 g																																																															
Szénhidrát	Cukor	Só																																																															
31.66 g	0.00 g	1.11 g																																																															
Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav																																																															
13.66 g	4.94 g	1.82 g																																																															
Szénhidrát	Cukor	Só																																																															
60.46 g	10.97 g	0.27 g																																																															
Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav																																																															
13.02 g	8.35 g	3.93 g																																																															
Szénhidrát	Cukor	Só																																																															
41.47 g	6.98 g	0.82 g																																																															
Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav																																																															
9.73 g	6.10 g	3.13 g																																																															
Szénhidrát	Cukor	Só																																																															
47.53 g	12.99 g	0.49 g																																																															
Ebéd	<p>Savanyú bableves Pincepörkölt Vágott vegyes sav.</p> <p>Energia: 632.50 Kcal / 2,643.85 KJ</p> <table> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír/sav</td> </tr> <tr> <td>29.80 g</td> <td>17.80 g</td> <td>3.42 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>86.96 g</td> <td>19.94 g</td> <td>2.05 g</td> </tr> </table> <p><i>Allergének:</i> 1,(12)</p>	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	29.80 g	17.80 g	3.42 g	Szénhidrát	Cukor	Só	86.96 g	19.94 g	2.05 g	<p>Daragaluska leves Székelykáposzta, Félbarna kenyér</p> <p>Energia: 472.86 Kcal / 1,976.55 KJ</p> <table> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír/sav</td> </tr> <tr> <td>25.13 g</td> <td>19.91 g</td> <td>4.88 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>48.69 g</td> <td>0.01 g</td> <td>2.70 g</td> </tr> </table> <p><i>Allergének:</i> 1,3,7,(6),(10),(12)</p>	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	25.13 g	19.91 g	4.88 g	Szénhidrát	Cukor	Só	48.69 g	0.01 g	2.70 g	<p>Köménymag leves levesgyönggyel Tarhonyás hús Csemeguborka</p> <p>Energia: 619.24 Kcal / 2,588.42 KJ</p> <table> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír/sav</td> </tr> <tr> <td>27.80 g</td> <td>30.61 g</td> <td>5.13 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>57.46 g</td> <td>0.02 g</td> <td>2.12 g</td> </tr> </table> <p><i>Allergének:</i> 1,3,7,10</p>	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	27.80 g	30.61 g	5.13 g	Szénhidrát	Cukor	Só	57.46 g	0.02 g	2.12 g	<p>Parasztleves Rakott karfiol</p> <p>Energia: 414.29 Kcal / 1,731.73 KJ</p> <table> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír/sav</td> </tr> <tr> <td>20.54 g</td> <td>16.44 g</td> <td>4.15 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>45.45 g</td> <td>0.02 g</td> <td>0.87 g</td> </tr> </table> <p><i>Allergének:</i> 1,3,7,(10)</p>	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	20.54 g	16.44 g	4.15 g	Szénhidrát	Cukor	Só	45.45 g	0.02 g	0.87 g	<p>Gulyásleves Fánk ízrel</p> <p>Energia: 655.00 Kcal / 2,737.90 KJ</p> <table> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír/sav</td> </tr> <tr> <td>22.75 g</td> <td>21.05 g</td> <td>3.89 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>92.97 g</td> <td>19.20 g</td> <td>0.56 g</td> </tr> </table> <p><i>Allergének:</i> 1,3,7,(10),(12)</p>	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	22.75 g	21.05 g	3.89 g	Szénhidrát	Cukor	Só	92.97 g	19.20 g	0.56 g
Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav																																																															
29.80 g	17.80 g	3.42 g																																																															
Szénhidrát	Cukor	Só																																																															
86.96 g	19.94 g	2.05 g																																																															
Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav																																																															
25.13 g	19.91 g	4.88 g																																																															
Szénhidrát	Cukor	Só																																																															
48.69 g	0.01 g	2.70 g																																																															
Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav																																																															
27.80 g	30.61 g	5.13 g																																																															
Szénhidrát	Cukor	Só																																																															
57.46 g	0.02 g	2.12 g																																																															
Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav																																																															
20.54 g	16.44 g	4.15 g																																																															
Szénhidrát	Cukor	Só																																																															
45.45 g	0.02 g	0.87 g																																																															
Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav																																																															
22.75 g	21.05 g	3.89 g																																																															
Szénhidrát	Cukor	Só																																																															
92.97 g	19.20 g	0.56 g																																																															
Uzsonna	<p>Margarin delma Félbarna kenyér Mandarin</p> <p>Energia: 162.14 Kcal / 677.75 KJ</p> <table> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír/sav</td> </tr> <tr> <td>5.39 g</td> <td>0.71 g</td> <td>0.15 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>33.01 g</td> <td>0.00 g</td> <td>1.00 g</td> </tr> </table> <p><i>Allergének:</i> 1,(6),(7)</p>	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	5.39 g	0.71 g	0.15 g	Szénhidrát	Cukor	Só	33.01 g	0.00 g	1.00 g	<p>Körözött Félbarna kenyér Zöldpaprika</p> <p>Energia: 173.53 Kcal / 725.36 KJ</p> <table> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír/sav</td> </tr> <tr> <td>8.08 g</td> <td>2.97 g</td> <td>1.46 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>28.41 g</td> <td>0.00 g</td> <td>1.11 g</td> </tr> </table> <p><i>Allergének:</i> 1,7,(6)</p>	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	8.08 g	2.97 g	1.46 g	Szénhidrát	Cukor	Só	28.41 g	0.00 g	1.11 g	<p>Párizsi felvágott Margarin delma Teljes kiőrlésű kenyér Uborka</p> <p>Energia: 187.00 Kcal / 781.66 KJ</p> <table> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír/sav</td> </tr> <tr> <td>8.60 g</td> <td>6.11 g</td> <td>2.10 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>24.18 g</td> <td>0.00 g</td> <td>1.18 g</td> </tr> </table> <p><i>Allergének:</i> 1,(6),(7),(10)</p>	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	8.60 g	6.11 g	2.10 g	Szénhidrát	Cukor	Só	24.18 g	0.00 g	1.18 g	<p>Briós Alma</p> <p>Energia: 164.84 Kcal / 689.03 KJ</p> <table> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír/sav</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><i>Allergének:</i> 1,3,7</p>	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	3.93 g	3.54 g	1.32 g	Szénhidrát	Cukor	Só	28.84 g	5.54 g	0.33 g	<p>Túrista szalámi Margarinos kenyér Savanyú káposzta</p> <p>Energia: 199.63 Kcal / 834.45 KJ</p> <table> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír/sav</td> </tr> <tr> <td>8.27 g</td> <td>7.31 g</td> <td>1.03 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>25.19 g</td> <td>0.00 g</td> <td>1.33 g</td> </tr> </table> <p><i>Allergének:</i> 1,7,(6),(12)</p>	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	8.27 g	7.31 g	1.03 g	Szénhidrát	Cukor	Só	25.19 g	0.00 g	1.33 g
Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav																																																															
5.39 g	0.71 g	0.15 g																																																															
Szénhidrát	Cukor	Só																																																															
33.01 g	0.00 g	1.00 g																																																															
Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav																																																															
8.08 g	2.97 g	1.46 g																																																															
Szénhidrát	Cukor	Só																																																															
28.41 g	0.00 g	1.11 g																																																															
Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav																																																															
8.60 g	6.11 g	2.10 g																																																															
Szénhidrát	Cukor	Só																																																															
24.18 g	0.00 g	1.18 g																																																															
Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav																																																															
3.93 g	3.54 g	1.32 g																																																															
Szénhidrát	Cukor	Só																																																															
28.84 g	5.54 g	0.33 g																																																															
Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav																																																															
8.27 g	7.31 g	1.03 g																																																															
Szénhidrát	Cukor	Só																																																															
25.19 g	0.00 g	1.33 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