

2024.03.11. - 2024.03.15.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök																																																
Tízórai	<p>Tej Kenőmájás Főtt tojás Félbarna kenyér</p> <p>Energia: 335.13 Kcal / 1,400.84 Kj</p> <table> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír/sav</td> </tr> <tr> <td>18.69 g</td> <td>12.30 g</td> <td>4.62 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>37.03 g</td> <td>0.00 g</td> <td>1.75 g</td> </tr> </table> <p>Allergének: 1,3,7,(6),(10)</p>	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	18.69 g	12.30 g	4.62 g	Szénhidrát	Cukor	Só	37.03 g	0.00 g	1.75 g	<p>Citromos tea Brokkolipástétomos meleg szendvics</p> <p>Energia: 211.98 Kcal / 886.08 Kj</p> <table> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír/sav</td> </tr> <tr> <td>11.53 g</td> <td>2.61 g</td> <td>1.01 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>43.90 g</td> <td>13.96 g</td> <td>1.29 g</td> </tr> </table> <p>Allergének: 1,7,(6)</p>	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	11.53 g	2.61 g	1.01 g	Szénhidrát	Cukor	Só	43.90 g	13.96 g	1.29 g	<p>Karamellás tej Margarinos kenyér Uborka</p> <p>Energia: 274.06 Kcal / 1,145.57 Kj</p> <table> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír/sav</td> </tr> <tr> <td>11.73 g</td> <td>4.86 g</td> <td>2.00 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>45.55 g</td> <td>10.97 g</td> <td>0.83 g</td> </tr> </table> <p>Allergének: 1,7</p>	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	11.73 g	4.86 g	2.00 g	Szénhidrát	Cukor	Só	45.55 g	10.97 g	0.83 g	<p>Tejeskávé Túrista szalámi Margarinos kenyér</p> <p>Energia: 419.15 Kcal / 1,752.05 Kj</p> <table> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír/sav</td> </tr> <tr> <td>17.85 g</td> <td>18.23 g</td> <td>4.65 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>45.48 g</td> <td>10.97 g</td> <td>1.70 g</td> </tr> </table> <p>Allergének: 1,7,(6)</p>	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	17.85 g	18.23 g	4.65 g	Szénhidrát	Cukor	Só	45.48 g	10.97 g	1.70 g
Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav																																																		
18.69 g	12.30 g	4.62 g																																																		
Szénhidrát	Cukor	Só																																																		
37.03 g	0.00 g	1.75 g																																																		
Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav																																																		
11.53 g	2.61 g	1.01 g																																																		
Szénhidrát	Cukor	Só																																																		
43.90 g	13.96 g	1.29 g																																																		
Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav																																																		
11.73 g	4.86 g	2.00 g																																																		
Szénhidrát	Cukor	Só																																																		
45.55 g	10.97 g	0.83 g																																																		
Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav																																																		
17.85 g	18.23 g	4.65 g																																																		
Szénhidrát	Cukor	Só																																																		
45.48 g	10.97 g	1.70 g																																																		
Ebéd	<p>Alföldi májgaluska leves Káposztás kocka</p> <p>Energia: 508.68 Kcal / 2,126.28 Kj</p> <table> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír/sav</td> </tr> <tr> <td>17.27 g</td> <td>21.03 g</td> <td>3.15 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>61.37 g</td> <td>0.61 g</td> <td>0.98 g</td> </tr> </table> <p>Allergének: 1,3,(7),(10)</p>	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	17.27 g	21.03 g	3.15 g	Szénhidrát	Cukor	Só	61.37 g	0.61 g	0.98 g	<p>Zöldborsó leves Rakott húsos orsó Alma</p> <p>Energia: 554.64 Kcal / 2,318.40 Kj</p> <table> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír/sav</td> </tr> <tr> <td>25.92 g</td> <td>22.84 g</td> <td>5.76 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>63.42 g</td> <td>0.67 g</td> <td>0.99 g</td> </tr> </table> <p>Allergének: 1,3,7,(10)</p>	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	25.92 g	22.84 g	5.76 g	Szénhidrát	Cukor	Só	63.42 g	0.67 g	0.99 g	<p>Magyaros burgonya leves Afrikai harcsapaprikás Párolt bulgur</p> <p>Energia: 591.99 Kcal / 2,474.52 Kj</p> <table> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír/sav</td> </tr> <tr> <td>24.66 g</td> <td>22.44 g</td> <td>3.35 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>75.57 g</td> <td>0.02 g</td> <td>1.30 g</td> </tr> </table> <p>Allergének: 1,4,7,(10)</p>	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	24.66 g	22.44 g	3.35 g	Szénhidrát	Cukor	Só	75.57 g	0.02 g	1.30 g	<p>Karfiol leves Túrógombóc Alma</p> <p>Energia: 555.24 Kcal / 2,320.90 Kj</p> <table> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír/sav</td> </tr> <tr> <td>23.50 g</td> <td>20.30 g</td> <td>5.32 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>68.52 g</td> <td>19.08 g</td> <td>1.06 g</td> </tr> </table> <p>Allergének: 1,3,7</p>	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	23.50 g	20.30 g	5.32 g	Szénhidrát	Cukor	Só	68.52 g	19.08 g	1.06 g
Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav																																																		
17.27 g	21.03 g	3.15 g																																																		
Szénhidrát	Cukor	Só																																																		
61.37 g	0.61 g	0.98 g																																																		
Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav																																																		
25.92 g	22.84 g	5.76 g																																																		
Szénhidrát	Cukor	Só																																																		
63.42 g	0.67 g	0.99 g																																																		
Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav																																																		
24.66 g	22.44 g	3.35 g																																																		
Szénhidrát	Cukor	Só																																																		
75.57 g	0.02 g	1.30 g																																																		
Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav																																																		
23.50 g	20.30 g	5.32 g																																																		
Szénhidrát	Cukor	Só																																																		
68.52 g	19.08 g	1.06 g																																																		
Uzsonna	<p>Csirke mell sonka felvágott Eidami sajtszelet Teljes kiörlésű kenyér Kaliforniai paprika</p> <p>Energia: 163.23 Kcal / 682.30 Kj</p> <table> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír/sav</td> </tr> <tr> <td>17.33 g</td> <td>2.14 g</td> <td>0.78 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>27.12 g</td> <td>0.00 g</td> <td>1.31 g</td> </tr> </table> <p>Allergének: 1,7,(6)</p>	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	17.33 g	2.14 g	0.78 g	Szénhidrát	Cukor	Só	27.12 g	0.00 g	1.31 g	<p>Gyümölcs joghurt Magvas rudacska</p> <p>Energia: 303.03 Kcal / 1,266.67 Kj</p> <table> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír/sav</td> </tr> <tr> <td>10.39 g</td> <td>11.14 g</td> <td>3.83 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>39.67 g</td> <td>12.99 g</td> <td>0.84 g</td> </tr> </table> <p>Allergének: 1,3,7,(8),(11)</p>	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	10.39 g	11.14 g	3.83 g	Szénhidrát	Cukor	Só	39.67 g	12.99 g	0.84 g	<p>Kefir Teljes kiörlésű kifli</p> <p>Energia: 192.14 Kcal / 803.15 Kj</p> <table> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír/sav</td> </tr> <tr> <td>12.14 g</td> <td>0.97 g</td> <td>0.18 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>33.48 g</td> <td>0.00 g</td> <td>1.16 g</td> </tr> </table> <p>Allergének: 1,7</p>	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	12.14 g	0.97 g	0.18 g	Szénhidrát	Cukor	Só	33.48 g	0.00 g	1.16 g	<p>Mackó sajt Kifli</p> <p>Energia: 195.52 Kcal / 817.27 Kj</p> <table> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír/sav</td> </tr> <tr> <td>8.32 g</td> <td>6.56 g</td> <td>3.72 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>25.58 g</td> <td>0.00 g</td> <td>0.70 g</td> </tr> </table> <p>Allergének: 1,7</p>	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	8.32 g	6.56 g	3.72 g	Szénhidrát	Cukor	Só	25.58 g	0.00 g	0.70 g
Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav																																																		
17.33 g	2.14 g	0.78 g																																																		
Szénhidrát	Cukor	Só																																																		
27.12 g	0.00 g	1.31 g																																																		
Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav																																																		
10.39 g	11.14 g	3.83 g																																																		
Szénhidrát	Cukor	Só																																																		
39.67 g	12.99 g	0.84 g																																																		
Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav																																																		
12.14 g	0.97 g	0.18 g																																																		
Szénhidrát	Cukor	Só																																																		
33.48 g	0.00 g	1.16 g																																																		
Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav																																																		
8.32 g	6.56 g	3.72 g																																																		
Szénhidrát	Cukor	Só																																																		
25.58 g	0.00 g	0.70 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