



2024.03.18. - 2024.03.22.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	<p>Poharas tej Trapista sajt szelet Csirkemell sonka felvágott Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p>Energia: 157.35 Kcal / 657.72 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 20.93 g 4.54 g 2.12 g Szénhidrát Cukor Só 36.48 g 0.00 g 1.52 g</p> <p><i>Allergének:</i> 1,7,(6)</p>	<p>Tej Sajtos melegszendvics Uborka</p> <p>Energia: 273.39 Kcal / 1,142.77 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 13.69 g 8.28 g 4.04 g Szénhidrát Cukor Só 37.87 g 0.00 g 1.34 g</p> <p><i>Allergének:</i> 1,7,(6)</p>	<p>Pudingos tej Búzacsirás tepertőkrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p>Energia: 395.80 Kcal / 1,654.44 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 13.55 g 16.42 g 6.82 g Szénhidrát Cukor Só 47.97 g 12.64 g 0.83 g</p> <p><i>Allergének:</i> 1,7,10,(3),(6),(11),(12)</p>	<p>Vaniliás tej Tojásomlett Félbarna kenyér Pritamin paprika</p> <p>Energia: 457.62 Kcal / 1,912.85 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 17.99 g 18.06 g 6.16 g Szénhidrát Cukor Só 55.29 g 11.97 g 1.45 g</p> <p><i>Allergének:</i> 1,3,7,(6)</p>	<p>Citromos tea Főtt virsli Mustár Félbarna kenyér</p> <p>Energia: 359.98 Kcal / 1,504.72 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 13.63 g 13.82 g 4.75 g Szénhidrát Cukor Só 44.75 g 13.96 g 2.88 g</p> <p><i>Allergének:</i> 1,10,(6),(7),(12)</p>
Ebéd	<p>Őszibarack krémleves Slambuc Vágott vegyes sav.</p> <p>Energia: 568.42 Kcal / 2,376.00 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 11.55 g 10.79 g 2.80 g Szénhidrát Cukor Só 104.71 g 33.80 g 1.35 g</p> <p><i>Allergének:</i> 1,3,7,(12)</p>	<p>Lebbencsleves Zúza pörkölt Zöldbab főzelék Félbarna kenyér</p> <p>Energia: 520.76 Kcal / 2,176.78 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 21.98 g 20.21 g 3.95 g Szénhidrát Cukor Só 61.88 g 13.09 g 1.53 g</p> <p><i>Allergének:</i> 1,3,7,(6),(10)</p>	<p>Zöldségleves Bakonyi csirkemell Párolt bulgur</p> <p>Energia: 549.02 Kcal / 2,294.90 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 26.76 g 20.88 g 3.19 g Szénhidrát Cukor Só 66.45 g 0.13 g 1.07 g</p> <p><i>Allergének:</i> 1,3,7,(10)</p>	<p>Húsleves Főtt sertés hús Sóska mártás Sós burgonya</p> <p>Energia: 561.07 Kcal / 2,345.27 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 26.26 g 16.94 g 3.94 g Szénhidrát Cukor Só 74.28 g 8.16 g 1.28 g</p> <p><i>Allergének:</i> 1,3,7,9,(10)</p>	<p>Kassai burg.leves Sajtos pogácsa Mandarin</p> <p>Energia: 471.68 Kcal / 1,971.62 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 21.31 g 13.62 g 4.64 g Szénhidrát Cukor Só 66.95 g 0.01 g 0.70 g</p> <p><i>Allergének:</i> 1,3,7</p>
Uzsonna	<p>Pritaminpaprika krém Félbarna kenyér Alma</p> <p>Energia: 169.21 Kcal / 707.30 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 5.27 g 2.06 g 0.48 g Szénhidrát Cukor Só 31.90 g 0.00 g 1.08 g</p> <p><i>Allergének:</i> 1,(6),(7)</p>	<p>Bécsi pereg Mandarin</p> <p>Energia: 174.52 Kcal / 729.49 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 4.17 g 3.46 g 1.32 g Szénhidrát Cukor Só 31.08 g 5.54 g 0.32 g</p> <p><i>Allergének:</i> 1,3,7</p>	<p>Kefír Magvas kifli</p> <p>Energia: 66.11 Kcal / 276.34 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 12.80 g 6.89 g 0.98 g Szénhidrát Cukor Só 30.72 g 0.00 g 1.04 g</p> <p><i>Allergének:</i> 1,3,7,(8),(11)</p>	<p>Lekvár Félbarna kenyér</p> <p>Energia: 187.13 Kcal / 782.20 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 5.00 g 0.50 g 0.15 g Szénhidrát Cukor Só 40.41 g 12.46 g 1.00 g</p> <p><i>Allergének:</i> 1,(6),(7),(12)</p>	<p>Poharas kakaó Teljes kiőrlésű kifli</p> <p>Energia: 254.84 Kcal / 1,065.23 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 12.34 g 1.77 g 0.61 g Szénhidrát Cukor Só 47.08 g 12.20 g 0.79 g</p> <p><i>Allergének:</i> 1,7</p>

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