



2024.03.25. - 2024.03.29.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök
Tízórai	<p>Erdegyümölcs tea Főtt tojás Margarin delma Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p>Energia: 203.45 Kcal / 850.42 KJ Fehérje Zsír T.Zsírsav 7.74 g 3.11 g 0.66 g Szénhidrát Cukor Só 35.95 g 10.98 g 0.56 g</p> <p>Allergének: 1,3</p>	<p>Citromos tea Padlizsán krém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p>Energia: 214.95 Kcal / 898.49 KJ Fehérje Zsír T.Zsírsav 5.39 g 3.56 g 0.36 g Szénhidrát Cukor Só 39.98 g 13.96 g 0.62 g</p> <p>Allergének: 1</p>	<p>Kakaós tej Kalács</p> <p>Energia: 431.25 Kcal / 1,802.63 KJ Fehérje Zsír T.Zsírsav 16.48 g 5.63 g 1.82 g Szénhidrát Cukor Só 77.05 g 10.97 g 0.27 g</p> <p>Allergének: 1,3,7</p>	<p>Tej Hamé májkrém Teljes kiőrlésű kenyér Uborka</p> <p>Energia: 247.62 Kcal / 1,035.05 KJ Fehérje Zsír T.Zsírsav 12.44 g 6.33 g 2.00 g Szénhidrát Cukor Só 34.93 g 0.00 g 0.84 g</p> <p>Allergének: 1,7</p>
Ebéd	<p>Kertészleves Tejbendara Kakaó szórat Narancs</p> <p>Energia: 439.72 Kcal / 1,838.03 KJ Fehérje Zsír T.Zsírsav 13.47 g 10.48 g 3.88 g Szénhidrát Cukor Só 71.50 g 25.03 g 0.68 g</p> <p>Allergének: 1,3,7,(10)</p>	<p>Brokkolikrém leves levesgyönggyel Brassói aprópecsenye st. Vágott vegyes sav.</p> <p>Energia: 570.14 Kcal / 2,383.19 KJ Fehérje Zsír T.Zsírsav 25.32 g 26.46 g 5.36 g Szénhidrát Cukor Só 56.31 g 0.01 g 1.74 g</p> <p>Allergének: 1,3,7,(10),(12)</p>	<p>Csontleves Bácskai rizseshús Csemeguborka</p> <p>Energia: 519.98 Kcal / 2,173.52 KJ Fehérje Zsír T.Zsírsav 22.02 g 18.02 g 3.22 g Szénhidrát Cukor Só 66.89 g 0.18 g 1.89 g</p> <p>Allergének: 1,3,9,10,(7)</p>	<p>Tarhonyaleves Halfasirt Sárgaborsó főzelék Félbarna kenyér</p> <p>Energia: 582.17 Kcal / 2,433.47 KJ Fehérje Zsír T.Zsírsav 30.62 g 15.27 g 1.87 g Szénhidrát Cukor Só 79.84 g 0.01 g 2.04 g</p> <p>Allergének: 1,3,4,(6),(7),(10)</p>
Uzsonna	<p>Szendvics sonka Eidami sajtszelet Félbarna kenyér</p> <p>Energia: 157.45 Kcal / 658.14 KJ Fehérje Zsír T.Zsírsav 15.38 g 2.42 g 0.73 g Szénhidrát Cukor Só 26.98 g 0.00 g 1.13 g</p> <p>Allergének: 1,7,(6)</p>	<p>Kefír Szezámagos zsemle</p> <p>Energia: 66.11 Kcal / 276.34 KJ Fehérje Zsír T.Zsírsav 10.24 g 3.59 g 0.25 g Szénhidrát Cukor Só 28.21 g 1.75 g 1.10 g</p> <p>Allergének: 6,7,11</p>	<p>Túrókrém édes Teljes kiőrlésű kenyér Mandarin</p> <p>Energia: 213.47 Kcal / 892.30 KJ Fehérje Zsír T.Zsírsav 7.83 g 2.97 g 1.23 g Szénhidrát Cukor Só 38.28 g 6.98 g 0.50 g</p> <p>Allergének: 1,7</p>	<p>Mackó sajt Magvas rudacska Mandarin</p> <p>Energia: 245.05 Kcal / 1,024.31 KJ Fehérje Zsír T.Zsírsav 9.47 g 11.81 g 4.42 g Szénhidrát Cukor Só 24.58 g 0.00 g 1.05 g</p> <p>Allergének: 1,3,7,(8),(11)</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