



2024.04.08. - 2024.04.12.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	<p>Poharas tej Zalai felvágott Margarin delma Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p>Energia: 239.20 Kcal / 999.86 KJ Fehérje Zsír T.Zsírsav 17.96 g 9.82 g 3.86 g Szénhidrát Cukor Só 43.60 g 0.00 g 1.70 g</p> <p>Allergének: 1,7,(6)</p>	<p>Poharas kakaó Orosházi banán</p> <p>Energia: 265.81 Kcal / 1,111.09 KJ Fehérje Zsír T.Zsírsav 10.61 g 4.22 g 1.86 g Szénhidrát Cukor Só 46.04 g 17.74 g 0.55 g</p> <p>Allergének: 1,3,7</p>	<p>Vaniliás tej Margarinos kenyér</p> <p>Energia: 187.93 Kcal / 785.55 KJ Fehérje Zsír T.Zsírsav 13.49 g 4.30 g 1.26 g Szénhidrát Cukor Só 55.63 g 12.20 g 1.04 g</p> <p>Allergének: 1,7</p>	<p>Poharas tej Sajtos omlett Félbarna kenyér</p> <p>Energia: 446.20 Kcal / 1,865.12 KJ Fehérje Zsír T.Zsírsav 26.82 g 15.92 g 4.70 g Szénhidrát Cukor Só 57.09 g 0.00 g 2.26 g</p> <p>Allergének: 1,3,7,(6)</p>	<p>Kefir Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p>Energia: 296.23 Kcal / 1,238.24 KJ Fehérje Zsír T.Zsírsav 15.83 g 6.49 g 2.27 g Szénhidrát Cukor Só 43.27 g 0.00 g 1.73 g</p> <p>Allergének: 1,7,(6),(10)</p>
Ebéd	<p>Alföldi májgaluska leves Tejbendara Kakaó szórat Mandarin</p> <p>Energia: 620.28 Kcal / 2,592.77 KJ Fehérje Zsír T.Zsírsav 26.26 g 14.95 g 5.65 g Szénhidrát Cukor Só 93.50 g 30.95 g 1.23 g</p> <p>Allergének: 1,3,7,(10)</p>	<p>Köménymag leves levesgyönggyel Erdélyi rakott káposzta Félbarna kenyér</p> <p>Energia: 662.67 Kcal / 2,769.96 KJ Fehérje Zsír T.Zsírsav 26.19 g 29.87 g 7.13 g Szénhidrát Cukor Só 72.75 g 0.01 g 3.30 g</p> <p>Allergének: 1,3,7,(6),(10),(12)</p>	<p>Paradicsom leves kölessel Szezámós afrikai harcsa Mexikói rizsköret</p> <p>Energia: 877.04 Kcal / 3,666.03 KJ Fehérje Zsír T.Zsírsav 30.08 g 30.06 g 3.44 g Szénhidrát Cukor Só 120.82 g 20.10 g 2.32 g</p> <p>Allergének: 1,3,4,7,9,11</p>	<p>Parasztleves Borsos st.tokány Zöldbab főzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p>Energia: 703.19 Kcal / 2,939.33 KJ Fehérje Zsír T.Zsírsav 33.21 g 27.00 g 6.14 g Szénhidrát Cukor Só 80.73 g 14.97 g 1.80 g</p> <p>Allergének: 1,3,7,(10)</p>	<p>Gulyásleves Ízes bukta</p> <p>Energia: 723.73 Kcal / 3,025.19 KJ Fehérje Zsír T.Zsírsav 25.91 g 20.30 g 4.06 g Szénhidrát Cukor Só 108.86 g 23.19 g 0.86 g</p> <p>Allergének: 1,3,7,(10),(12)</p>
Uzsonna	<p>Turista szalámi Eidami sajtszelet Félbarna kenyér</p> <p>Energia: 274.34 Kcal / 1,146.74 KJ Fehérje Zsír T.Zsírsav 17.34 g 9.82 g 1.72 g Szénhidrát Cukor Só 37.50 g 0.00 g 2.22 g</p> <p>Allergének: 1,7,(6)</p>	<p>Császárkrem Félbarna kenyér Retek</p> <p>Energia: 208.06 Kcal / 869.69 KJ Fehérje Zsír T.Zsírsav 7.79 g 2.84 g 0.77 g Szénhidrát Cukor Só 37.58 g 0.00 g 1.56 g</p> <p>Allergének: 1,3,(6),(7)</p>	<p>Briós Alma</p> <p>Energia: 189.19 Kcal / 790.81 KJ Fehérje Zsír T.Zsírsav 4.21 g 3.82 g 1.32 g Szénhidrát Cukor Só 33.74 g 5.54 g 0.34 g</p> <p>Allergének: 1,3,7</p>	<p>Túrókrem édes Teljes kiőrlésű kenyér Alma</p> <p>Energia: 287.33 Kcal / 1,201.04 KJ Fehérje Zsír T.Zsírsav 10.60 g 3.95 g 1.43 g Szénhidrát Cukor Só 51.48 g 6.98 g 0.71 g</p> <p>Allergének: 1,7</p>	<p>Salámis sajt Kifli</p> <p>Energia: 195.52 Kcal / 817.27 KJ Fehérje Zsír T.Zsírsav 8.32 g 6.56 g 3.72 g Szénhidrát Cukor Só 25.58 g 0.00 g 0.70 g</p> <p>Allergének: 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