



2024.04.22. - 2024.04.26.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	<p>Poharas tej Sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p>Energia: 196.89 Kcal / 823.00 KJ Fehérje Zsír T.Zsírsvav 15.19 g 7.38 g 2.95 g Szénhidrát Cukor Só 43.94 g 0.00 g 1.12 g</p> <p>Allergének: 1,7</p>	<p>Vaniliás tej Tojáspástétom Teljes kiőrlésű kenyér Uborka</p> <p>Energia: 229.11 Kcal / 957.68 KJ Fehérje Zsír T.Zsírsvav 16.70 g 6.86 g 1.88 g Szénhidrát Cukor Só 56.91 g 12.20 g 1.16 g</p> <p>1,3,7,10,(12)</p>	<p>Natúr joghurt Brokkolipástétomos meleg szendvics</p> <p>Energia: 255.79 Kcal / 1,069.20 KJ Fehérje Zsír T.Zsírsvav 15.90 g 2.88 g 1.06 g Szénhidrát Cukor Só 45.10 g 0.00 g 2.05 g</p> <p>1,7,(6)</p>	<p>Poharas tej Szendvics sonka Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p>Energia: 203.19 Kcal / 849.33 KJ Fehérje Zsír T.Zsírsvav 19.68 g 5.05 g 1.68 g Szénhidrát Cukor Só 43.62 g 0.00 g 0.95 g</p> <p>1,7</p>	<p>Poharas tej Hamé májkrém Félbarna kenyér Uborka</p> <p>Energia: 217.54 Kcal / 909.32 KJ Fehérje Zsír T.Zsírsvav 14.74 g 6.84 g 2.24 g Szénhidrát Cukor Só 48.13 g 0.00 g 1.76 g</p> <p>1,7,(6)</p>
Ebéd	<p>Babgulyás st. Mákos metélt Alma</p> <p>Energia: 847.31 Kcal / 3,541.76 KJ Fehérje Zsír T.Zsírsvav 35.47 g 26.55 g 5.56 g Szénhidrát Cukor Só 115.18 g 19.95 g 1.84 g</p> <p>Allergének: 1,3,(7),(10)</p>	<p>Zöldborsó leves Rakott burgonya</p> <p>Energia: 1,412.07 Kcal / 5,902.45 KJ Fehérje Zsír T.Zsírsvav 23.07 g 26.98 g 5.64 g Szénhidrát Cukor Só 66.95 g 0.09 g 1.18 g</p> <p>1,3,7,(10)</p>	<p>Paradicsom leves kölessel Bácskai rizseshús Csemeguborka</p> <p>Energia: 712.10 Kcal / 2,976.58 KJ Fehérje Zsír T.Zsírsvav 26.68 g 23.52 g 4.30 g Szénhidrát Cukor Só 97.69 g 19.94 g 2.74 g</p> <p>1,9,10</p>	<p>Daragaluska leves Halfasirt Sárgaborsó főzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p>Energia: 707.88 Kcal / 2,958.94 KJ Fehérje Zsír T.Zsírsvav 40.37 g 18.23 g 2.28 g Szénhidrát Cukor Só 94.50 g 0.01 g 2.28 g</p> <p>1,3,4,(7),(10)</p>	<p>Kassai burg.leves Pizza /párizsis/ Uborka</p> <p>Energia: 673.61 Kcal / 2,815.69 KJ Fehérje Zsír T.Zsírsvav 27.28 g 33.46 g 8.07 g Szénhidrát Cukor Só 67.77 g 1.40 g 2.71 g</p> <p>1,3,7,10,(6)</p>
Uzsonna	<p>Csirkemell sonka felvágott Eidami sajtszelet Félbarna kenyér Zöldpaprika</p> <p>Energia: 240.89 Kcal / 1,006.92 KJ Fehérje Zsír T.Zsírsvav 21.90 g 2.40 g 1.00 g Szénhidrát Cukor Só 41.29 g 0.00 g 2.45 g</p> <p>Allergének: 1,7,(6)</p>	<p>Lekvár Félbarna kenyér</p> <p>Energia: 238.85 Kcal / 998.39 KJ Fehérje Zsír T.Zsírsvav 6.96 g 0.70 g 0.21 g Szénhidrát Cukor Só 50.87 g 12.46 g 1.40 g</p> <p>1,(6),(7),(12)</p>	<p>Kolbászkrem Teljes kiőrlésű kenyér Retek</p> <p>Energia: 195.05 Kcal / 815.31 KJ Fehérje Zsír T.Zsírsvav 7.22 g 7.53 g 2.46 g Szénhidrát Cukor Só 24.37 g 0.00 g 0.66 g</p> <p>1,(6),(7)</p>	<p>Briós Alma</p> <p>Energia: 161.36 Kcal / 674.48 KJ Fehérje Zsír T.Zsírsvav 3.89 g 3.50 g 1.32 g Szénhidrát Cukor Só 28.14 g 5.54 g 0.33 g</p> <p>1,3,7</p>	<p>Gyümölcs joghurt Magvas rudacska</p> <p>Energia: 303.03 Kcal / 1,266.67 KJ Fehérje Zsír T.Zsírsvav 10.39 g 11.14 g 3.83 g Szénhidrát Cukor Só 39.67 g 12.99 g 0.84 g</p> <p>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