

2024.03.04. - 2024.03.08.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Poharas tej Kolbászkрем Teljes kiőrlésű kenyér Energia: 333.62 Kcal / 1,394.53 KJ Fehérje 15.39 g Zsír 10.73 g T.Zsír/sav 4.10 g Szénhidrát 43.47 g Cukor 0.00 g Só 1.06 g Allergének: 1,7,(6)	Natúr joghurt Tojáspástétom Teljes kiőrlésű kenyér Energia: 281.41 Kcal / 1,176.29 KJ Fehérje 14.96 g Zsír 5.99 g T.Zsír/sav 1.50 g Szénhidrát 41.09 g Cukor 0.00 g Só 1.42 g Allergének: 1,3,10,(7),(12)	Poharas kakaó Kalács Energia: 357.21 Kcal / 1,493.14 KJ Fehérje 14.52 g Zsír 2.84 g T.Zsír/sav 0.54 g Szénhidrát 67.04 g Cukor 12.20 g Só 0.23 g Allergének: 1,3,7	Poharas tej Sajtkрем Teljes kiőrlésű kenyér Energia: 293.95 Kcal / 1,228.71 KJ Fehérje 15.19 g Zsír 7.38 g T.Zsír/sav 2.95 g Szénhidrát 43.94 g Cukor 0.00 g Só 1.12 g Allergének: 1,7	Gyümölcs joghurt Kifli Energia: 286.32 Kcal / 1,196.82 KJ Fehérje 9.73 g Zsír 6.10 g T.Zsír/sav 3.13 g Szénhidrát 47.53 g Cukor 12.99 g Só 0.49 g Allergének: 1,7
Ébéd	Savanyú bableves Pincepörkölt Vágott vegyes sav. Energia: 712.32 Kcal / 2,977.50 KJ Fehérje 35.38 g Zsír 19.53 g T.Zsír/sav 4.01 g Szénhidrát 97.19 g Cukor 20.94 g Só 2.67 g Allergének: 1,(12)	Daragaluska leves Székelykáposzta Félbarna kenyér Energia: 596.05 Kcal / 2,491.49 KJ Fehérje 31.98 g Zsír 24.68 g T.Zsír/sav 6.16 g Szénhidrát 61.89 g Cukor 0.01 g Só 3.54 g Allergének: 1,3,7,(6),(10),(12)	Köménymag leves levesgyönggyel Tarhonyás hús Csemeguborka Energia: 735.39 Kcal / 3,073.93 KJ Fehérje 34.19 g Zsír 36.35 g T.Zsír/sav 6.23 g Szénhidrát 67.11 g Cukor 0.02 g Só 2.69 g Allergének: 1,3,7,10	Parasztleves Rakott karfiol Energia: 502.95 Kcal / 2,102.33 KJ Fehérje 24.84 g Zsír 20.95 g T.Zsír/sav 5.94 g Szénhidrát 53.07 g Cukor 0.02 g Só 1.01 g Allergének: 1,3,7,(10)	Gulyásleves Fánk izzel Energia: 772.61 Kcal / 3,229.51 KJ Fehérje 28.52 g Zsír 20.66 g T.Zsír/sav 4.35 g Szénhidrát 117.67 g Cukor 27.60 g Só 0.80 g Allergének: 1,3,7,(10),(12)
Uzsonna	Margarin delma Félbarna kenyér Mandarin Energia: 237.30 Kcal / 991.91 KJ Fehérje 7.70 g Zsír 1.06 g T.Zsír/sav 0.21 g Szénhidrát 48.37 g Cukor 0.00 g Só 1.40 g Allergének: 1,(6),(7)	Körözött Félbarna kenyér Zöldpaprika Energia: 235.69 Kcal / 985.18 KJ Fehérje 10.74 g Zsír 3.74 g T.Zsír/sav 1.82 g Szénhidrát 39.48 g Cukor 0.00 g Só 1.51 g Allergének: 1,7,(6)	Párizsi felvágott Margarin delma Teljes kiőrlésű kenyér Uborka Energia: 279.34 Kcal / 1,167.64 KJ Fehérje 12.57 g Zsír 8.30 g T.Zsír/sav 2.81 g Szénhidrát 38.27 g Cukor 0.00 g Só 1.70 g Allergének: 1,(6),(7),(10)	Briós Alma Energia: 189.19 Kcal / 790.81 KJ Fehérje 4.21 g Zsír 3.82 g T.Zsír/sav 1.32 g Szénhidrát 33.74 g Cukor 5.54 g Só 0.34 g Allergének: 1,3,7	Túrista szalámi Margarinos kenyér Savanyú káposzta Energia: 291.18 Kcal / 1,217.13 KJ Fehérje 11.84 g Zsír 11.50 g T.Zsír/sav 1.70 g Szénhidrát 35.04 g Cukor 0.00 g Só 1.90 g Allergének: 1,7,(6),(12)

**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