

2024.03.11. - 2024.03.15.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök
Tízórai	Poharas tej Kenőmájás Főtt tojás Félbarna kenyér Energia: 329.58 Kcal / 1,377.64 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 22.11 g 13.92 g 5.22 g Szénhidrát Cukor Só 52.73 g 0.00 g 2.46 g Allergének: 1,3,7,(6),(10)	Brokkolipástétomos meleg szendvics Mandarin Energia: 255.05 Kcal / 1,066.11 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 11.08 g 3.07 g 0.90 g Szénhidrát Cukor Só 49.20 g 0.00 g 1.55 g Allergének: 1,7,(6)	Vaniliás tej Margarinos kenyér Uborka Energia: 192.63 Kcal / 805.19 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 13.89 g 4.34 g 1.26 g Szénhidrát Cukor Só 56.31 g 12.20 g 1.05 g Allergének: 1,7	Poharas kakaó Túrista szalámi Margarinos kenyér Energia: 441.14 Kcal / 1,843.97 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 19.89 g 15.10 g 2.50 g Szénhidrát Cukor Só 55.91 g 12.20 g 1.96 g Allergének: 1,7,(6)
Ebéd	Alföldi májgaluska leves Káposztás kocka Energia: 639.72 Kcal / 2,674.03 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 24.20 g 25.27 g 3.97 g Szénhidrát Cukor Só 77.40 g 0.76 g 1.28 g Allergének: 1,3,(7),(10)	Zöldborsó leves Rakott húsos orsó Alma Energia: 690.24 Kcal / 2,885.20 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 31.75 g 26.88 g 7.06 g Szénhidrát Cukor Só 82.29 g 0.83 g 1.30 g Allergének: 1,3,7,(10)	Magyaros burgonya leves Afrikai harcsapaprikás Párolt bulgur Energia: 698.95 Kcal / 2,921.61 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 28.33 g 27.00 g 4.05 g Szénhidrát Cukor Só 88.78 g 0.02 g 1.81 g Allergének: 1,4,7,(10)	Karfiol leves Túrógombóc Alma Energia: 654.01 Kcal / 2,733.76 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 27.51 g 25.64 g 6.38 g Szénhidrát Cukor Só 76.74 g 16.57 g 1.24 g Allergének: 1,3,7,(10)
Uzsonna	Csirkemell sonka felvágott Eidami sajtszelet Teljes kiörlésű kenyér Kaliforniai paprika Energia: 225.53 Kcal / 942.72 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 21.52 g 2.55 g 0.84 g Szénhidrát Cukor Só 37.50 g 0.00 g 1.73 g Allergének: 1,7,(6)	Kefír Magvas rudacska Energia: 203.03 Kcal / 848.67 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 11.60 g 5.55 g 0.81 g Szénhidrát Cukor Só 26.42 g 0.00 g 0.95 g Allergének: 1,3,7,(8),(11)	Kefír Teljes kiörlésű kifli Energia: 192.14 Kcal / 803.15 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 12.14 g 0.97 g 0.18 g Szénhidrát Cukor Só 33.48 g 0.00 g 1.16 g Allergének: 1,7	Mackó sajt Kifli Energia: 195.52 Kcal / 817.27 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 8.32 g 6.56 g 3.72 g Szénhidrát Cukor Só 25.58 g 0.00 g 0.70 g Allergének: 1,7

**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