

2024.03.18. - 2024.03.22.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	<p>Poharas tej Trapista sajszelet Csirkemell sonka felvágott Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p>Energia: 217.69 Kcal / 909.94 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 27.84 g 5.43 g 2.47 g Szénhidrát Cukor Só 46.90 g 0.00 g 2.00 g</p> <p>Allergének: 1,7,(6)</p>	<p>Natúr joghurt Sajtos melegszendvics Uborka</p> <p>Energia: 267.28 Kcal / 1,117.23 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 15.96 g 3.91 g 1.56 g Szénhidrát Cukor Só 45.60 g 0.00 g 2.07 g</p> <p>Allergének: 1,7,(6)</p>	<p>Poharas kakaó Búzacsirás tepertőkrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p>Energia: 424.26 Kcal / 1,773.41 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 16.53 g 12.18 g 4.33 g Szénhidrát Cukor Só 61.58 g 12.20 g 1.06 g</p> <p>Allergének: 1,7,10,(3),(6),(11),(12)</p>	<p>Vaniliás tej Tojásomlett Félbarna kenyér Pritamin paprika</p> <p>Energia: 367.38 Kcal / 1,535.65 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 21.77 g 14.98 g 4.15 g Szénhidrát Cukor Só 68.01 g 12.20 g 1.89 g</p> <p>Allergének: 1,3,7,(6)</p>	<p>Főtt virsli Mustár Nagy kifli</p> <p>Energia: 448.23 Kcal / 1,873.60 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 20.57 g 16.83 g 5.51 g Szénhidrát Cukor Só 53.09 g 0.00 g 3.24 g</p> <p>Allergének: 1,10,(6),(7),(12)</p>
Ebéd	<p>Őszibarack krémleves Slambuc Vágott vegyes sav.</p> <p>Energia: 720.10 Kcal / 3,010.02 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 14.28 g 17.28 g 3.87 g Szénhidrát Cukor Só 124.96 g 37.47 g 1.67 g</p> <p>Allergének: 1,3,7,(12)</p>	<p>Lebbencsleves Zúza pörkölt Zöldbab főzelék Félbarna kenyér</p> <p>Energia: 652.86 Kcal / 2,728.95 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 28.02 g 23.09 g 4.56 g Szénhidrát Cukor Só 82.14 g 15.12 g 2.26 g</p> <p>Allergének: 1,3,7,(6),(10)</p>	<p>Zöldségleves Bakonyi csirkemell Párolt bulgur</p> <p>Energia: 639.76 Kcal / 2,674.20 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 33.82 g 22.61 g 3.60 g Szénhidrát Cukor Só 78.65 g 0.17 g 1.43 g</p> <p>Allergének: 1,3,7,(10)</p>	<p>Húsleves Főtt sertés hús Sóska mártás Sós burgonya</p> <p>Energia: 681.75 Kcal / 2,849.72 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 32.84 g 16.57 g 4.84 g Szénhidrát Cukor Só 98.53 g 20.15 g 1.74 g</p> <p>Allergének: 1,3,7,(10)</p>	<p>Kassai burg.leves Sajtos pogácsa Mandarin</p> <p>Energia: 636.60 Kcal / 2,660.99 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 28.17 g 17.02 g 5.88 g Szénhidrát Cukor Só 93.78 g 0.00 g 1.03 g</p> <p>Allergének: 1,3,7</p>
Uzsonna	<p>Pritaminpaprika krém Félbarna kenyér Alma</p> <p>Energia: 268.15 Kcal / 1,120.87 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 7.55 g 5.00 g 1.21 g Szénhidrát Cukor Só 47.37 g 0.00 g 1.62 g</p> <p>Allergének: 1,(6),(7)</p>	<p>Bécsi percc Mandarin</p> <p>Energia: 193.27 Kcal / 807.87 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 4.45 g 3.58 g 1.32 g Szénhidrát Cukor Só 35.00 g 5.54 g 0.32 g</p> <p>Allergének: 1,3,7</p>	<p>Kefír Magvas kifli</p> <p>Energia: 66.11 Kcal / 276.34 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 12.80 g 6.89 g 0.98 g Szénhidrát Cukor Só 30.72 g 0.00 g 1.04 g</p> <p>Allergének: 1,3,7,(8),(11)</p>	<p>Lekvár Félbarna kenyér</p> <p>Energia: 238.85 Kcal / 998.39 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 6.96 g 0.70 g 0.21 g Szénhidrát Cukor Só 50.87 g 12.46 g 1.40 g</p> <p>Allergének: 1,(6),(7),(12)</p>	<p>Natúr joghurt Teljes kiőrlésű kifli</p> <p>Energia: 183.03 Kcal / 765.07 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 11.00 g 0.94 g 0.23 g Szénhidrát Cukor Só 31.94 g 0.00 g 1.06 g</p> <p>Allergének: 1</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