



2024.03.25. - 2024.03.29.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök																																																
Tízórai	<p>Poharas tej Főtt tojás Margarin delma Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p>Energia: 230.23 Kcal / 962.36 KJ</p> <table> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír/sav</td> </tr> <tr> <td>17.39 g</td> <td>6.50 g</td> <td>2.31 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>49.43 g</td> <td>0.00 g</td> <td>1.12 g</td> </tr> </table> <p>Allergének: 1,3,7</p>	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	17.39 g	6.50 g	2.31 g	Szénhidrát	Cukor	Só	49.43 g	0.00 g	1.12 g	<p>Padlizsán krém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p>Energia: 208.33 Kcal / 870.82 KJ</p> <table> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír/sav</td> </tr> <tr> <td>7.33 g</td> <td>3.79 g</td> <td>0.37 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>35.96 g</td> <td>0.00 g</td> <td>0.83 g</td> </tr> </table> <p>Allergének: 1</p>	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	7.33 g	3.79 g	0.37 g	Szénhidrát	Cukor	Só	35.96 g	0.00 g	0.83 g	<p>Poharas kakaó Kalács</p> <p>Energia: 414.31 Kcal / 1,731.82 KJ</p> <table> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír/sav</td> </tr> <tr> <td>16.40 g</td> <td>3.30 g</td> <td>0.54 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>78.10 g</td> <td>12.20 g</td> <td>0.23 g</td> </tr> </table> <p>Allergének: 1,3,7</p>	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	16.40 g	3.30 g	0.54 g	Szénhidrát	Cukor	Só	78.10 g	12.20 g	0.23 g	<p>Poharas tej Tojáspástétom Félbarna kenyér Zöldpaprika</p> <p>Energia: 249.57 Kcal / 1,043.20 KJ</p> <table> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír/sav</td> </tr> <tr> <td>17.08 g</td> <td>8.82 g</td> <td>3.13 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>49.32 g</td> <td>0.00 g</td> <td>1.91 g</td> </tr> </table> <p>Allergének: 1,3,7,10,(6),(12)</p>	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	17.08 g	8.82 g	3.13 g	Szénhidrát	Cukor	Só	49.32 g	0.00 g	1.91 g
Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav																																																		
17.39 g	6.50 g	2.31 g																																																		
Szénhidrát	Cukor	Só																																																		
49.43 g	0.00 g	1.12 g																																																		
Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav																																																		
7.33 g	3.79 g	0.37 g																																																		
Szénhidrát	Cukor	Só																																																		
35.96 g	0.00 g	0.83 g																																																		
Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav																																																		
16.40 g	3.30 g	0.54 g																																																		
Szénhidrát	Cukor	Só																																																		
78.10 g	12.20 g	0.23 g																																																		
Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav																																																		
17.08 g	8.82 g	3.13 g																																																		
Szénhidrát	Cukor	Só																																																		
49.32 g	0.00 g	1.91 g																																																		
Ebéd	<p>Kertészleves Tejbendara Kakaó szórat Narancs</p> <p>Energia: 549.29 Kcal / 2,296.03 KJ</p> <table> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír/sav</td> </tr> <tr> <td>16.83 g</td> <td>12.20 g</td> <td>4.73 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>91.07 g</td> <td>31.02 g</td> <td>0.95 g</td> </tr> </table> <p>Allergének: 1,3,7,(10)</p>	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	16.83 g	12.20 g	4.73 g	Szénhidrát	Cukor	Só	91.07 g	31.02 g	0.95 g	<p>Brokkolikrém leves levesgyönggyel Brassói aprópecsenye st. Vágott vegyes sav.</p> <p>Energia: 664.32 Kcal / 2,776.86 KJ</p> <table> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír/sav</td> </tr> <tr> <td>31.32 g</td> <td>31.24 g</td> <td>6.48 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>62.91 g</td> <td>0.01 g</td> <td>1.99 g</td> </tr> </table> <p>Allergének: 1,3,7,(10),(12)</p>	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	31.32 g	31.24 g	6.48 g	Szénhidrát	Cukor	Só	62.91 g	0.01 g	1.99 g	<p>Csontleves Bácskai rizseshús Csemeguborka</p> <p>Energia: 611.55 Kcal / 2,556.28 KJ</p> <table> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír/sav</td> </tr> <tr> <td>28.09 g</td> <td>20.12 g</td> <td>3.84 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>78.90 g</td> <td>0.21 g</td> <td>2.41 g</td> </tr> </table> <p>Allergének: 1,3,9,10,(7)</p>	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	28.09 g	20.12 g	3.84 g	Szénhidrát	Cukor	Só	78.90 g	0.21 g	2.41 g	<p>Húsgombóc leves Mákos lepény Alma</p> <p>Energia: 840.43 Kcal / 3,513.00 KJ</p> <table> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír/sav</td> </tr> <tr> <td>34.88 g</td> <td>35.61 g</td> <td>9.62 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>94.06 g</td> <td>3.02 g</td> <td>2.12 g</td> </tr> </table> <p>Allergének: 1,3,7,(10)</p>	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	34.88 g	35.61 g	9.62 g	Szénhidrát	Cukor	Só	94.06 g	3.02 g	2.12 g
Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav																																																		
16.83 g	12.20 g	4.73 g																																																		
Szénhidrát	Cukor	Só																																																		
91.07 g	31.02 g	0.95 g																																																		
Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav																																																		
31.32 g	31.24 g	6.48 g																																																		
Szénhidrát	Cukor	Só																																																		
62.91 g	0.01 g	1.99 g																																																		
Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav																																																		
28.09 g	20.12 g	3.84 g																																																		
Szénhidrát	Cukor	Só																																																		
78.90 g	0.21 g	2.41 g																																																		
Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav																																																		
34.88 g	35.61 g	9.62 g																																																		
Szénhidrát	Cukor	Só																																																		
94.06 g	3.02 g	2.12 g																																																		
Uzsonna	<p>Szendvics sonka Eidami sajszelet Félbarna kenyér</p> <p>Energia: 209.17 Kcal / 874.33 KJ</p> <table> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír/sav</td> </tr> <tr> <td>17.34 g</td> <td>2.62 g</td> <td>0.79 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>37.44 g</td> <td>0.00 g</td> <td>1.53 g</td> </tr> </table> <p>Allergének: 1,7,(6)</p>	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	17.34 g	2.62 g	0.79 g	Szénhidrát	Cukor	Só	37.44 g	0.00 g	1.53 g	<p>Kefír Szezámagos zsemle</p> <p>Energia: 66.11 Kcal / 276.34 KJ</p> <table> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír/sav</td> </tr> <tr> <td>10.24 g</td> <td>3.59 g</td> <td>0.25 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>28.21 g</td> <td>1.75 g</td> <td>1.10 g</td> </tr> </table> <p>Allergének: 6,7,11</p>	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	10.24 g	3.59 g	0.25 g	Szénhidrát	Cukor	Só	28.21 g	1.75 g	1.10 g	<p>Túrókrém édes Teljes kiőrlésű kenyér Mandarin</p> <p>Energia: 291.41 Kcal / 1,218.09 KJ</p> <table> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír/sav</td> </tr> <tr> <td>10.84 g</td> <td>3.71 g</td> <td>1.43 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>52.74 g</td> <td>6.98 g</td> <td>0.69 g</td> </tr> </table> <p>Allergének: 1,7</p>	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	10.84 g	3.71 g	1.43 g	Szénhidrát	Cukor	Só	52.74 g	6.98 g	0.69 g	<p>Poharas kakaó Graham kifli</p> <p>Energia: 262.14 Kcal / 1,095.75 KJ</p> <table> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír/sav</td> </tr> <tr> <td>12.05 g</td> <td>1.50 g</td> <td>0.54 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>49.80 g</td> <td>12.20 g</td> <td>1.09 g</td> </tr> </table> <p>Allergének: 1,7,(6)</p>	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	12.05 g	1.50 g	0.54 g	Szénhidrát	Cukor	Só	49.80 g	12.20 g	1.09 g
Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav																																																		
17.34 g	2.62 g	0.79 g																																																		
Szénhidrát	Cukor	Só																																																		
37.44 g	0.00 g	1.53 g																																																		
Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav																																																		
10.24 g	3.59 g	0.25 g																																																		
Szénhidrát	Cukor	Só																																																		
28.21 g	1.75 g	1.10 g																																																		
Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav																																																		
10.84 g	3.71 g	1.43 g																																																		
Szénhidrát	Cukor	Só																																																		
52.74 g	6.98 g	0.69 g																																																		
Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav																																																		
12.05 g	1.50 g	0.54 g																																																		
Szénhidrát	Cukor	Só																																																		
49.80 g	12.20 g	1.09 g																																																		

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