



2024.04.08. - 2024.04.12.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<b>Tízórai</b>	<p><b>Tea</b> <b>Zalai felvágott</b> <b>Margarin delma</b> <b>Teljes kiőrlésű kenyér</b></p> <p>Energia: 251.55 Kcal / 1,051.48 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 9.50 g 6.62 g 2.22 g Szénhidrát Cukor Só 38.28 g 13.97 g 1.24 g</p> <p><i>Allergének:</i> 1,(6),(7)</p>	<p><b>Kakaós tej</b> <b>Orosházi banán</b></p> <p>Energia: 282.75 Kcal / 1,181.90 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 10.69 g 6.55 g 3.14 g Szénhidrát Cukor Só 44.99 g 16.51 g 0.59 g</p> <p><i>Allergének:</i> 1,3,7</p>	<p><b>Tej</b> <b>Margarinos kenyér</b></p> <p>Energia: 226.53 Kcal / 946.90 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 11.43 g 4.83 g 2.00 g Szénhidrát Cukor Só 34.05 g 0.00 g 0.82 g</p> <p><i>Allergének:</i> 1,7</p>	<p><b>Tej</b> <b>Sajtos omlett</b> <b>Félbarna kenyér</b></p> <p>Energia: 387.26 Kcal / 1,618.75 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 20.59 g 15.81 g 5.35 g Szénhidrát Cukor Só 44.55 g 0.00 g 1.43 g</p> <p><i>Allergének:</i> 1,3,7,(6)</p>	<p><b>Kefir</b> <b>Kenőmájás</b> <b>Teljes kiőrlésű kenyér</b> <b>Zöldpaprika</b></p> <p>Energia: 239.33 Kcal / 1,000.40 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 13.70 g 5.45 g 2.00 g Szénhidrát Cukor Só 33.58 g 0.00 g 1.49 g</p> <p><i>Allergének:</i> 1,7,(6),(10)</p>
<b>Ebéd</b>	<p><b>Alföldi májgaluska leves</b> <b>Tejbendara</b> <b>Kakaó szórat</b> <b>Mandarin</b></p> <p>Energia: 465.90 Kcal / 1,947.46 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 18.34 g 12.09 g 4.42 g Szénhidrát Cukor Só 69.76 g 24.96 g 0.87 g</p> <p><i>Allergének:</i> 1,3,7,(10)</p>	<p><b>Köménymag leves</b> <b>levesgyönggyel</b> <b>Erdélyi rakott káposzta</b> <b>Félbarna kenyér</b></p> <p>Energia: 525.24 Kcal / 2,195.50 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 20.58 g 25.51 g 6.09 g Szénhidrát Cukor Só 53.65 g 0.01 g 2.69 g</p> <p><i>Allergének:</i> 1,3,7,(6),(10),(12)</p>	<p><b>Paradicsom leves</b> <b>kölessel</b> <b>Szezámós afrikai harcsa</b> <b>Mexikói rizsköret</b></p> <p>Energia: 732.12 Kcal / 3,060.26 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 23.81 g 25.50 g 2.88 g Szénhidrát Cukor Só 101.23 g 20.07 g 1.88 g</p> <p><i>Allergének:</i> 1,3,4,7,9,11</p>	<p><b>Parasztleves</b> <b>Borsos st.tokány</b> <b>Zöldbab főzelék</b> <b>Teljes kiőrlésű kenyér</b></p> <p>Energia: 573.95 Kcal / 2,399.11 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 25.82 g 23.75 g 5.26 g Szénhidrát Cukor Só 63.32 g 12.97 g 1.26 g</p> <p><i>Allergének:</i> 1,3,7,(10)</p>	<p><b>Gulyásleves</b> <b>Ízes bukta</b></p> <p>Energia: 591.76 Kcal / 2,473.56 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 21.34 g 17.02 g 3.31 g Szénhidrát Cukor Só 87.70 g 14.09 g 0.62 g</p> <p><i>Allergének:</i> 1,3,7,(10),(12)</p>
<b>Uzsonna</b>	<p><b>Turista szalámi</b> <b>Eidami sajt szelet</b> <b>Félbarna kenyér</b></p> <p>Energia: 222.62 Kcal / 930.55 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 15.38 g 9.62 g 1.66 g Szénhidrát Cukor Só 27.04 g 0.00 g 1.82 g</p> <p><i>Allergének:</i> 1,7,(6)</p>	<p><b>Császárkrem</b> <b>Félbarna kenyér</b> <b>Retek</b></p> <p>Energia: 148.45 Kcal / 620.52 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 5.54 g 2.00 g 0.54 g Szénhidrát Cukor Só 26.89 g 0.00 g 1.11 g</p> <p><i>Allergének:</i> 1,3,(6),(7)</p>	<p><b>Briós</b> <b>Alma</b></p> <p>Energia: 164.84 Kcal / 689.03 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 3.93 g 3.54 g 1.32 g Szénhidrát Cukor Só 28.84 g 5.54 g 0.33 g</p> <p><i>Allergének:</i> 1,3,7</p>	<p><b>Túrókrem édes</b> <b>Teljes kiőrlésű kenyér</b> <b>Alma</b></p> <p>Energia: 205.00 Kcal / 856.90 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 7.62 g 3.04 g 1.23 g Szénhidrát Cukor Só 36.32 g 6.98 g 0.51 g</p> <p><i>Allergének:</i> 1,7</p>	<p><b>Salámis sajt</b> <b>Kifli</b></p> <p>Energia: 195.52 Kcal / 817.27 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 8.32 g 6.56 g 3.72 g Szénhidrát Cukor Só 25.58 g 0.00 g 0.70 g</p> <p><i>Allergének:</i> 1,7</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