



2024.05.06. - 2024.05.10.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Poharas tej Sajtkrém Félbarna kenyér Energia: 312.39 Kcal / 1,305.79 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 15.75 g 7.36 g 3.75 g Szénhidrát Cukor Só 54.47 g 0.00 g 0.51 g Allergének: 1,7	Poharas tej Tojáspástétom Teljes kiőrlésű kenyér Uborka Energia: 306.69 Kcal / 1,281.96 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 15.58 g 8.74 g 2.96 g Szénhidrát Cukor Só 40.02 g 0.00 g 1.10 g 1,3,7,10,(12)	Poharas tej Brokkolipástétomos meleg szendvics Energia: 365.33 Kcal / 1,527.08 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 21.63 g 7.04 g 3.17 g Szénhidrát Cukor Só 61.05 g 0.00 g 0.49 g 1,7	Poharas kakaó Kalács Energia: 328.66 Kcal / 1,373.80 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 13.58 g 2.61 g 0.54 g Szénhidrát Cukor Só 61.51 g 12.20 g 0.23 g 1,3,7	Poharas tej Főtt tojás Hamé májkrém Teljes kiőrlésű kenyér Energia: 341.13 Kcal / 1,425.92 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 18.44 g 11.63 g 3.31 g Szénhidrát Cukor Só 39.21 g 0.00 g 1.07 g 1,3,7
Ebéd	Magyaros burgonya leves Túrógombóc Körte Energia: 701.08 Kcal / 2,930.51 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 27.23 g 25.16 g 6.30 g Szénhidrát Cukor Só 89.94 g 16.46 g 1.97 g 1,3,7,(10)	Parasztleves Vagdalt normál Szárzabbal főzelék Teljes kiőrlésű kenyér Energia: 934.01 Kcal / 3,904.16 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 39.57 g 27.68 g 7.23 g Szénhidrát Cukor Só 130.54 g 19.95 g 2.06 g 1,3,7,(10)	Daragaluska leves Vetrece st. Főtt tészta köret Körte Energia: 744.99 Kcal / 3,114.06 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 32.40 g 30.67 g 6.81 g Szénhidrát Cukor Só 83.25 g 0.65 g 2.19 g 1,3,7,10,(12)	Csontleves Húsgombóc Paradicsom mártás Sós burgonya Energia: 728.01 Kcal / 3,043.08 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 26.66 g 24.36 g 5.94 g Szénhidrát Cukor Só 99.00 g 10.18 g 2.48 g 1,3,7,9,(10)	Sertés raguleves leves Aranygaluska Vaníliásodó Energia: 939.79 Kcal / 3,928.32 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 36.37 g 39.14 g 10.63 g Szénhidrát Cukor Só 109.87 g 34.33 g 1.24 g 1,3,7,8
Uzsonna	Zalai felvágott Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom Energia: 248.80 Kcal / 1,039.98 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 12.20 g 8.77 g 2.97 g Szénhidrát Cukor Só 29.97 g 0.00 g 1.59 g 1,(6),(7)	Danon könnyű és finom joghurt Graham kifli Energia: 330.36 Kcal / 1,380.90 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 9.97 g 10.48 g 5.13 g Szénhidrát Cukor Só 48.64 g 14.99 g 1.29 g 1,7,(6)	Csirkemell sonka felvágott Félbarna kenyér Kaliforniai paprika Energia: 218.98 Kcal / 915.34 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 16.74 g 1.98 g 0.69 g Szénhidrát Cukor Só 46.24 g 0.00 g 0.92 g 1,(6),(7)	Mackó sajt Búzakorpás diákrúd Alma Energia: 243.09 Kcal / 1,016.12 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 10.00 g 7.50 g 3.79 g Szénhidrát Cukor Só 33.18 g 0.00 g 1.27 g 1,7	Kefir Magvas rudacska Energia: 203.03 Kcal / 848.67 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 11.60 g 5.55 g 0.81 g Szénhidrát Cukor Só 26.42 g 0.00 g 0.95 g 1,3,7,(8),(11)

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