

2020.10.12. - 2020.10.16.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek																																																												
<b>Tízórai</b>	<p><b>Párizsi Teljes kiőrlésű zsemle Paradicsom</b></p> <p>Energia: 222,27 Kcal / 929,09 KJ</p> <table> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>10,60 g</td> <td>8,15 g</td> <td>2,84 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>26,36 g</td> <td>0,00 g</td> <td>1,48 g</td> </tr> </table> <p><i>Allergének:</i> 1,(6),(7),(10)</p>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	10,60 g	8,15 g	2,84 g	Szénhidrát	Cukor	Só	26,36 g	0,00 g	1,48 g	<p><b>Tojáspástétom Teljes kiőrlésű kenyér Uborka</b></p> <p>Energia: 270,40 Kcal / 1 130,27 KJ</p> <table> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>9,71 g</td> <td>10,41 g</td> <td>2,57 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>34,14 g</td> <td>0,00 g</td> <td>0,99 g</td> </tr> </table> <p><i>Allergének:</i> 1,3,10,(7),(12)</p>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	9,71 g	10,41 g	2,57 g	Szénhidrát	Cukor	Só	34,14 g	0,00 g	0,99 g	<p><b>Kakaó poharas Főtt tojás karika Margarinos kenyér Zöldpaprika</b></p> <p>Energia: 416,24 Kcal / 1 739,88 KJ</p> <table> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>17,18 g</td> <td>11,25 g</td> <td>3,06 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>61,07 g</td> <td>12,20 g</td> <td>1,80 g</td> </tr> </table> <p><i>Allergének:</i> 1,3,7,(6)</p>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	17,18 g	11,25 g	3,06 g	Szénhidrát	Cukor	Só	61,07 g	12,20 g	1,80 g	<p><b>Joghurt natúr Pizzás bagett</b></p> <p>Energia: 75,03 Kcal / 313,63 KJ</p> <table> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>6,28 g</td> <td>0,22 g</td> <td>0,16 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>11,42 g</td> <td>0,00 g</td> <td>0,60 g</td> </tr> </table> <p><i>Allergének:</i> 1</p>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	6,28 g	0,22 g	0,16 g	Szénhidrát	Cukor	Só	11,42 g	0,00 g	0,60 g	<p><b>Tej poharas Hot-dog</b></p> <p>Energia: 416,30 Kcal / 1 740,13 KJ</p> <table> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>20,93 g</td> <td>18,12 g</td> <td>6,99 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>41,88 g</td> <td>0,00 g</td> <td>3,04 g</td> </tr> </table> <p><i>Allergének:</i> 1,7,10,(6),(12)</p>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	20,93 g	18,12 g	6,99 g	Szénhidrát	Cukor	Só	41,88 g	0,00 g	3,04 g
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																															
10,60 g	8,15 g	2,84 g																																																															
Szénhidrát	Cukor	Só																																																															
26,36 g	0,00 g	1,48 g																																																															
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																															
9,71 g	10,41 g	2,57 g																																																															
Szénhidrát	Cukor	Só																																																															
34,14 g	0,00 g	0,99 g																																																															
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																															
17,18 g	11,25 g	3,06 g																																																															
Szénhidrát	Cukor	Só																																																															
61,07 g	12,20 g	1,80 g																																																															
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																															
6,28 g	0,22 g	0,16 g																																																															
Szénhidrát	Cukor	Só																																																															
11,42 g	0,00 g	0,60 g																																																															
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																															
20,93 g	18,12 g	6,99 g																																																															
Szénhidrát	Cukor	Só																																																															
41,88 g	0,00 g	3,04 g																																																															
<b>Ebéd</b>	<p><b>Zöldséges bableves Tejbenrizs Kakaó szórát</b></p> <p>Energia: 564,99 Kcal / 2 361,66 KJ</p> <table> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>19,66 g</td> <td>11,82 g</td> <td>4,62 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>94,24 g</td> <td>32,97 g</td> <td>1,81 g</td> </tr> </table> <p><i>Allergének:</i> 1,7,9</p>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	19,66 g	11,82 g	4,62 g	Szénhidrát	Cukor	Só	94,24 g	32,97 g	1,81 g	<p><b>Daragaluska leves Vetrece st. Párolt bulgur Körte</b></p> <p>Energia: 748,41 Kcal / 3 128,35 KJ</p> <table> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>33,20 g</td> <td>31,23 g</td> <td>6,52 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>86,74 g</td> <td>0,03 g</td> <td>2,37 g</td> </tr> </table> <p><i>Allergének:</i> 1,3,7,9,10,(6),(12)</p>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	33,20 g	31,23 g	6,52 g	Szénhidrát	Cukor	Só	86,74 g	0,03 g	2,37 g	<p><b>Lebbencsleves Halfasírt Zöldborsó főzelék Teljes kiőrlésű kenyér Alma</b></p> <p>Energia: 746,22 Kcal / 3 119,20 KJ</p> <table> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>34,86 g</td> <td>21,61 g</td> <td>4,01 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>101,41 g</td> <td>15,02 g</td> <td>3,39 g</td> </tr> </table> <p><i>Allergének:</i> 1,3,4,7,9,(6),(12)</p>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	34,86 g	21,61 g	4,01 g	Szénhidrát	Cukor	Só	101,41 g	15,02 g	3,39 g	<p><b>Kertészleves Tarhonyás hús st. Csemeguborka</b></p> <p>Energia: 680,94 Kcal / 2 846,33 KJ</p> <table> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>36,19 g</td> <td>29,35 g</td> <td>5,38 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>67,08 g</td> <td>0,03 g</td> <td>3,73 g</td> </tr> </table> <p><i>Allergének:</i> 1,3,9,10,(6),(7),(12)</p>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	36,19 g	29,35 g	5,38 g	Szénhidrát	Cukor	Só	67,08 g	0,03 g	3,73 g	<p><b>Tárkonyos ragu leves Kakaós tekercs Teljes kiőrlésű kenyér Narancs</b></p> <p>Energia: 840,47 Kcal / 3 513,16 KJ</p> <table> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>32,22 g</td> <td>25,06 g</td> <td>7,17 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>120,10 g</td> <td>25,01 g</td> <td>2,15 g</td> </tr> </table> <p><i>Allergének:</i> 1,3,6,7,9,(12)</p>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	32,22 g	25,06 g	7,17 g	Szénhidrát	Cukor	Só	120,10 g	25,01 g	2,15 g
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																															
19,66 g	11,82 g	4,62 g																																																															
Szénhidrát	Cukor	Só																																																															
94,24 g	32,97 g	1,81 g																																																															
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																															
33,20 g	31,23 g	6,52 g																																																															
Szénhidrát	Cukor	Só																																																															
86,74 g	0,03 g	2,37 g																																																															
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																															
34,86 g	21,61 g	4,01 g																																																															
Szénhidrát	Cukor	Só																																																															
101,41 g	15,02 g	3,39 g																																																															
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																															
36,19 g	29,35 g	5,38 g																																																															
Szénhidrát	Cukor	Só																																																															
67,08 g	0,03 g	3,73 g																																																															
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																															
32,22 g	25,06 g	7,17 g																																																															
Szénhidrát	Cukor	Só																																																															
120,10 g	25,01 g	2,15 g																																																															
<b>Uzsonna</b>	<p><b>Bécsi perec Szőlő</b></p> <p>Energia: 217,64 Kcal / 909,74 KJ</p> <table> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>4,21 g</td> <td>3,52 g</td> <td>1,32 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>41,34 g</td> <td>5,54 g</td> <td>0,33 g</td> </tr> </table> <p><i>Allergének:</i> 1,3,7</p>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	4,21 g	3,52 g	1,32 g	Szénhidrát	Cukor	Só	41,34 g	5,54 g	0,33 g	<p><b>Tej poharas Magvas kifli</b></p> <p>Energia: 276,55 Kcal / 1 155,98 KJ</p> <table> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>13,06 g</td> <td>4,53 g</td> <td>1,63 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>45,55 g</td> <td>0,00 g</td> <td>1,23 g</td> </tr> </table> <p><i>Allergének:</i> 1,3,7,11</p>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	13,06 g	4,53 g	1,63 g	Szénhidrát	Cukor	Só	45,55 g	0,00 g	1,23 g	<p><b>Macko kockasajt Kifli</b></p> <p>Energia: 195,52 Kcal / 817,27 KJ</p> <table> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>8,32 g</td> <td>6,56 g</td> <td>3,72 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>25,58 g</td> <td>0,00 g</td> <td>0,70 g</td> </tr> </table> <p><i>Allergének:</i> 1,7</p>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	8,32 g	6,56 g	3,72 g	Szénhidrát	Cukor	Só	25,58 g	0,00 g	0,70 g	<p><b>Körözött Félbarna kenyér Paradicsom</b></p> <p>Energia: 238,80 Kcal / 998,18 KJ</p> <table> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>10,76 g</td> <td>3,72 g</td> <td>1,63 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>40,28 g</td> <td>0,00 g</td> <td>1,52 g</td> </tr> </table> <p><i>Allergének:</i> 1,7,(6)</p>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	10,76 g	3,72 g	1,63 g	Szénhidrát	Cukor	Só	40,28 g	0,00 g	1,52 g	<p><b>Kacsaszir Félbarna kenyér Zöldpaprika</b></p> <p>Energia: 370,29 Kcal / 1 547,81 KJ</p> <table> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>7,56 g</td> <td>20,65 g</td> <td>6,02 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>38,11 g</td> <td>0,00 g</td> <td>1,40 g</td> </tr> </table> <p><i>Allergének:</i> 1,(6),(7)</p>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	7,56 g	20,65 g	6,02 g	Szénhidrát	Cukor	Só	38,11 g	0,00 g	1,40 g
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																															
4,21 g	3,52 g	1,32 g																																																															
Szénhidrát	Cukor	Só																																																															
41,34 g	5,54 g	0,33 g																																																															
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																															
13,06 g	4,53 g	1,63 g																																																															
Szénhidrát	Cukor	Só																																																															
45,55 g	0,00 g	1,23 g																																																															
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																															
8,32 g	6,56 g	3,72 g																																																															
Szénhidrát	Cukor	Só																																																															
25,58 g	0,00 g	0,70 g																																																															
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																															
10,76 g	3,72 g	1,63 g																																																															
Szénhidrát	Cukor	Só																																																															
40,28 g	0,00 g	1,52 g																																																															
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																															
7,56 g	20,65 g	6,02 g																																																															
Szénhidrát	Cukor	Só																																																															
38,11 g	0,00 g	1,40 g																																																															

**Az étlapváltoztatás jogát a nyersanyag beszerzésétől függően fenntartjuk!  
Diétás étkeztetést biztosítunk!**

**Szabó Lajosné** s.k.      **Nagy Mária** s.k.      **Soltész Andrásné** s.k.  
Élelmezésvezető      Szakács      Dietetikus