

31. hét	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Tea gyümölcsös Virslí, kenyér <i>Allergének:</i> glutén energia 306 kcal szénhidr.29,5 g fehérje 12,7 g cukor 100 g zsír 14,4 g só 0 g	Kakaó Kalács <i>Allergének:</i> földimogyoró, glutén, tej, tojások energia 375 kcal szénhidr.62,1 g fehérje 13,4 g cukor 130 g zsír 7,2 g só 0 g	Tea gyümölcsös ráma margarin csészés Zala felvágott Kenyer félbarna <i>Allergének:</i> glutén energia 243 kcal szénhidr.29,5 g fehérje 7,1 g cukor 100 g zsír 10,4 g só 0 g	tej Padlizsánkrém Kenyer félbarna <i>Allergének:</i> glutén, mustár, tej, tojások energia 208 kcal szénhidr.30,1 g fehérje 10,8 g cukor 0 g zsír 4,3 g só 0,1 g	Tejeskávé Paprika Vajkrémes kenyér <i>Allergének:</i> glutén, tej energia 321 kcal szénhidr.41,7 g fehérje 11,5 g cukor 100 g zsír 11,5 g só 0,1 g
Ebéd A	Zabgaluska leves Kínai édes-savanyú Párolt rizs Kenyer félbarna Őszibarack <i>Allergének:</i> glutén, tojások, zeller energia 793 kcal szénhidr.110,9 g fehérje 29,6 g cukor 0 g zsír 22,7 g só 0,5 g	Tarhonyaleves Vagdalt Zöldbabfőzelék Kenyer félbarna Túró rúdi <i>Allergének:</i> glutén, tej, tojások, zeller energia 1079 kcal szénhidr.113,3 g fehérje 41,8 g cukor 20 g zsír 47,5 g só 0,5 g	szilva karfiollevés tejfölös Borsos tokány Tésztaköret Kenyer félbarna <i>Allergének:</i> glutén, tej, zeller energia 770 kcal szénhidr.100,6 g fehérje 36,1 g cukor 0 g zsír 22,3 g só 0,6 g	Húsleves Főtt hús Gyümölcsmártás Piritott dara <i>Allergének:</i> glutén, mustár, szójabab, tej, tojások, zeller energia 492 kcal szénhidr.73,3 g fehérje 24,5 g cukor 200 g zsír 9,6 g só 0,3 g	Gulyásleves Tejberizs Kenyer félbarna Őszibarack <i>Allergének:</i> glutén, tej, zeller energia 841 kcal szénhidr.152,2 g fehérje 23 g cukor 250 g zsír 12,6 g só 0,2 g
Ebéd B	Zabgaluska leves Vadas tokány Kenyer félbarna Őszibarack <i>Allergének:</i> glutén, hal, mustár, tej, tojások, zeller energia 878 kcal szénhidr.121,6 g fehérje 38 g cukor 30 g zsír 23,1 g só 0,3 g	Tarhonyaleves Rántott harcsa Burgonyapiüre Kenyer félbarna Görögdinnye <i>Allergének:</i> glutén, hal, tej, tojások, zeller energia 1433 kcal szénhidr.152 g fehérje 42 g cukor 0 g zsír 65,3 g só 0,5 g	szilva karfiollevés tejfölös Sült csirkecomb egész Rizi-bizi Csemege uborka vödörös Kenyer félbarna <i>Allergének:</i> glutén, tej, zeller energia 955 kcal szénhidr.114,7 g fehérje 68,8 g cukor 0,1 g zsír 21,6 g só 0,6 g	Húsleves Lecsós virslí Kuszkusz Kenyer félbarna Görögdinnye <i>Allergének:</i> glutén, mustár, szójabab, tej, tojások, zeller energia 592 kcal szénhidr.44,1 g fehérje 19,2 g cukor 30 g zsír 35,5 g só 0,5 g	Gulyásleves Sajtos tészta Kenyer félbarna Őszibarack <i>Allergének:</i> glutén, tej, zeller energia 1014 kcal szénhidr.139,2 g fehérje 35,2 g cukor 0 g zsír 31,1 g só 0,4 g
Uzsonna	Pogácsa <i>Allergének:</i> glutén, tej, tojások energia 230 kcal szénhidr.20 g fehérje 11 g cukor 0 g zsír 11 g só 0 g	csirkemell sonka Paprika ráma margarin csészés Kenyer félbarna <i>Allergének:</i> glutén energia 190 kcal szénhidr.20,2 g fehérje 8,6 g cukor 0 g zsír 8,1 g só 0 g	Krémtúró Müzli szelet <i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, szezám, szójabab, tej energia 576 kcal szénhidr.78,2 g fehérje 19,7 g cukor 41 g zsír 19,6 g só 0,1 g	Kígyóuborka ráma margarin csészés Trappista sajt Kenyer félbarna <i>Allergének:</i> glutén, tej energia 231 kcal szénhidr.20,1 g fehérje 9,8 g cukor 0 g zsír 12,1 g só 0 g	paradicsom Szalámis kenyér <i>Allergének:</i> glutén energia 159 kcal szénhidr.20,5 g fehérje 4,3 g cukor 0 g zsír 6,5 g só 0 g

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

 Szeles Lászlóné
Főszakács

 Dr. Gál Ilona
Élelmezésvezető