

	2023.03.20. hétfő	2023.03.21. kedd	2023.03.22. szerda	2023.03.23. csütörtök	2023.03.24. péntek	2023.03.25. szombat
<b>Ebéd</b>	<b>Zöldségleves</b> *1,3,7,9,10* <b>Lencsefőzelék</b> *1,3,7,9,10,11* <b>Csirkepörkölt</b> *1,5,6,8,9,10,11,12* <b>Kenyér</b> *1,11*	<b>Gulyásleves</b> *1,3,7,9,10,11,12* <b>Pogácsa házi</b> *1,3,7* <b>Alma</b>	<b>Paradicsomleves</b> *1,3,9,10* <b>Rizses hús</b> *1,9,10,11,12* <b>Cékla sav.</b> *10,12*	<b>Rántott leves</b> *1,3,7,9,10,11* <b>Debreceni sertéskaraj</b> *1,3,6,7,9,10* <b>Burgonya főtt</b> <b>Pároltkáposzta</b> *1,3,7,9,10*	<b>Nyírségi gombóclevés</b> *1,3,7,9* <b>Diós tészta</b> *1,3,5,8* <b>Mandarin</b>	
	En: 6174 kj /1470 kc; Feh: 83,4 gr; Szh:141gr;Cuk:3gr;Só:4,3 gr; Zsír:54,1gr;Tzs:2,7gr;Kalc:0 gr Glutén, Tojás, Földimogyoró, Szójabab, Tej, Dió, Zeller, Mustár, Szezám, Szulfidok	En: 6199 kj /1476 kc; Feh: 67,6 gr; Szh:172gr;Cuk:6,8gr;Só:1,9 gr; Zsír:57,4gr;Tzs:12gr;Kalc:0 gr Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szezám, Szulfidok	En: 2720 kj /648 kc; Feh: 33,1 gr; Szh:74gr;Cuk:21,2gr;Só:2,7 gr; Zsír:12,7gr;Tzs:0,5gr;Kalc:0 gr Glutén, Tojás, Zeller, Mustár, Szezám, Szulfidok	En: 4174 kj /994 kc; Feh: 45,4 gr; Szh:81gr;Cuk:0,3gr;Só:3,5 gr; Zsír:50,9gr;Tzs:5,6gr;Kalc:0 gr Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zeller, Mustár, Szezám	En: 5853 kj /1393 kc; Feh: 43,1 gr; Szh:84gr;Cuk:42gr;Só:2,8 gr; Zsír:58,3gr;Tzs:2,4gr;Kalc:0 gr Glutén, Tojás, Földimogyoró, Tej, Dió, Zeller	
<b>Tápérték össz.</b>	En: 6174 kj /1470 kc; Feh:83,4 gr;Szh:141gr;Cuk:3gr;Só:4,3gr;Zsír:54,1 gr;Tzs:2,7 gr;Kalc:0 gr	En: 6199 kj /1476 kc; Feh:67,6 gr;Szh:172gr;Cuk:6,8gr;Só:1,9gr;Zsír:57,4 gr;Tzs:12 gr;Kalc:0 gr	En: 2720 kj /648 kc; Feh:33,1 gr;Szh:74gr;Cuk:21,2gr;Só:2,7gr;Zsír:12,7 gr;Tzs:0,5 gr;Kalc:0 gr	En: 4174 kj /994 kc; Feh:45,4 gr;Szh:81gr;Cuk:0,3gr;Só:3,5gr;Zsír:50,9 gr;Tzs:5,6 gr;Kalc:0 gr	En: 5853 kj /1393 kc; Feh:43,1 gr;Szh:84gr;Cuk:42gr;Só:2,8gr;Zsír:58,3 gr;Tzs:2,4 gr;Kalc:0 gr	

1: Glutén; 2:Rák; 3:Tojás; 4:Hal; 5:Földimogyoró; 6:Szójabab; 7:Tej; 8:Dió; 9:Zeller; 10:Mustár; 11:Szezám; 12:Szulfidok; 13:Csillagfürt; 14:Puhatestűek

A változtatás jogát fenntartjuk.

Int. vezető:

Szakács:

Dietetikus:

Élelmezésvezető: