

2022.04.25. - 2022.04.29.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<b>Tízórai</b>	<p><b>Tej poharas Majorannás májpástétom Főtt tojás karika Teljes kiörlésű kenyér Retek</b></p> <p>Energia: 364,30 Kcal / 1 522,77 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 20,29 g 11,20 g 3,72 g Szénhidrát Cukor Só 45,14 g 0,00 g 1,17 g 1,3,7</p>	<p><b>Szezámós tojáspestétom Teljes kiörlésű kenyér Paradicsom</b></p> <p>Energia: 279,37 Kcal / 1 167,77 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 9,87 g 11,06 g 2,96 g Szénhidrát Cukor Só 34,73 g 0,05 g 0,98 g 1,3,6,10,11,(7),(12)</p>	<p><b>Párizsi krém Teljes kiörlésű kenyér Uborka</b></p> <p>Energia: 245,63 Kcal / 1 026,73 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 8,22 g 8,66 g 2,40 g Szénhidrát Cukor Só 33,39 g 0,00 g 1,04 g 1,(6),(7),(10)</p>	<p><b>Tej vaniliás 0,2 Margarin delma light Főtt tojás karika Félbarna kenyér</b></p> <p>Energia: 240,78 Kcal / 1 006,46 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 16,57 g 7,04 g 1,96 g Szénhidrát Cukor Só 59,55 g 12,20 g 1,86 g 1,3,7,(6)</p>	<p><b>Főtt virsli Mustár Teljes kiörlésű kenyér</b></p> <p>Energia: 361,85 Kcal / 1 512,53 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 16,37 g 16,13 g 5,41 g Szénhidrát Cukor Só 37,36 g 0,00 g 2,81 g 1,10,(6),(7),(12)</p>
<b>Ebéd</b>	<p><b>Burg. leves kolbásszal Szilvás gombóc</b></p> <p>Energia: 834,46 Kcal / 3 488,04 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 22,70 g 27,63 g 6,06 g Szénhidrát Cukor Só 119,23 g 15,02 g 3,53 g 1,9,(3),(6),(7),(12)</p>	<p><b>Karalábé leves Rakott brokkoli Narancs</b></p> <p>Energia: 555,63 Kcal / 2 322,53 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 27,35 g 26,66 g 8,29 g Szénhidrát Cukor Só 49,92 g 0,06 g 2,82 g 1,3,6,7,9,(12)</p>	<p><b>Zöldborsó leves Afrikai harcsapaprikás Főtt tészta köret</b></p> <p>Energia: 679,95 Kcal / 2 842,19 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 30,51 g 30,36 g 4,53 g Szénhidrát Cukor Só 70,23 g 0,06 g 3,85 g 1,3,4,7,9,(6),(12)</p>	<p><b>Daragaluska leves Debreceni st. Tokány Zöldséges bulgur</b></p> <p>Energia: 717,68 Kcal / 2 999,90 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 36,16 g 33,21 g 7,65 g Szénhidrát Cukor Só 71,24 g 0,03 g 2,49 g 1,3,9,(6),(7),(12)</p>	<p><b>Raguleves Almás lepény</b></p> <p>Energia: 690,79 Kcal / 2 887,50 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 28,62 g 21,96 g 6,36 g Szénhidrát Cukor Só 93,31 g 17,01 g 2,38 g 1,3,6,7,9,(12)</p>
<b>Uzsonna</b>	<p><b>Macko kockasajt Sajtos kifli</b></p> <p>Energia: 203,77 Kcal / 851,76 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 9,85 g 8,85 g 5,21 g Szénhidrát Cukor Só 20,95 g 0,00 g 1,46 g 1,3,7</p>	<p><b>Tej poharas Zöldf. szendv.krém Félbarna kenyér</b></p> <p>Energia: 317,53 Kcal / 1 327,28 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 13,75 g 7,91 g 2,77 g Szénhidrát Cukor Só 47,46 g 0,00 g 1,73 g 1,7,(6)</p>	<p><b>Kakaó poharas Brios</b></p> <p>Energia: 265,82 Kcal / 1 111,13 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 10,61 g 4,22 g 1,86 g Szénhidrát Cukor Só 46,04 g 17,74 g 0,55 g 1,3,7</p>	<p><b>Kefir Babos zakuszka Teljes kiörlésű kenyér</b></p> <p>Energia: 302,10 Kcal / 1 262,78 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 16,25 g 4,03 g 0,50 g Szénhidrát Cukor Só 49,85 g 0,00 g 1,98 g 1,7,9</p>	<p><b>Natur joghurt poharas kicsi Kifli Mandarin</b></p> <p>Energia: 277,76 Kcal / 1 161,04 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 11,36 g 7,69 g 3,91 g Szénhidrát Cukor Só 40,16 g 0,00 g 0,60 g 1,7</p>

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

**Szabó Lajosné** s.k. **Széki Miklósné** s.k. **Soltész Andrásné** s.k.  
Élelmezésvezető Szakács Dietetikus