

2022.04.25. - 2022.04.29.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Tej Edami sajtszelet Natur vajkrém Teljeskiőrlésű kenyér Energia: 289,32 Kcal / 1 209,36 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 13,48 g 14,11 g 3,23 g Szénhidrát Cukor Só 36,66 g 0,00 g 1,00 g 1,7	Kakaós tej Leveles stangli Energia: 333,62 Kcal / 1 394,53 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 11,26 g 14,89 g 7,46 g Szénhidrát Cukor Só 38,26 g 11,99 g 0,62 g 1,3,7	Tea Brokoli pástétomos melegszendvics Energia: 66,32 Kcal / 277,22 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 6,18 g 3,09 g 1,33 g Szénhidrát Cukor Só 39,31 g 14,00 g 0,59 g 1,7	Karamellás tej Kolbászkrém Félbarna kenyér Energia: 187,94 Kcal / 785,59 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 13,69 g 9,47 g 3,73 g Szénhidrát Cukor Só 45,07 g 10,99 g 1,24 g 1,7,(6)	Tej Delma light Rozsos zsemle Uborka Energia: 271,12 Kcal / 1 133,28 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 12,45 g 8,70 g 3,03 g Szénhidrát Cukor Só 35,42 g 0,00 g 1,11 g 1,7
Ebéd	Zöldséges bableves Túrós metélt Alma Energia: 518,06 Kcal / 2 165,49 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 23,83 g 21,10 g 5,88 g Szénhidrát Cukor Só 67,38 g 0,00 g 1,35 g 1,3,7,9	Zöldborsó leves Rakott burgonya Almakompót Energia: 643,43 Kcal / 2 689,54 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 22,28 g 26,67 g 8,88 g Szénhidrát Cukor Só 76,73 g 18,16 g 1,37 g 1,3,7,9,(6),(12)	Csontleves Bácskai rizseshús Vágott vegyes savanyúság Energia: 525,76 Kcal / 2 197,68 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 22,84 g 18,31 g 3,18 g Szénhidrát Cukor Só 66,83 g 0,02 g 2,32 g 1,3,9,(6),(7),(12)	Daragaluska leves Stefánia vagdalt Paradicsomos káposztafőzelék Félbarna kenyér Energia: 506,65 Kcal / 2 117,80 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 24,67 g 23,57 g 5,00 g Szénhidrát Cukor Só 71,57 g 13,01 g 3,05 g 1,3,9,(6),(7),(12)	Kassai burgonya leves Kakaós csiga Energia: 535,49 Kcal / 2 238,35 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 20,64 g 18,47 g 5,57 g Szénhidrát Cukor Só 70,95 g 14,29 g 1,49 g 1,7,9
Uzsonna	Kópé szelet Főtt tojás karika Teljeskiőrlésű kenyér Paradicsom Energia: 206,00 Kcal / 861,08 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 13,99 g 5,53 g 1,53 g Szénhidrát Cukor Só 24,82 g 0,00 g 1,40 g 1,3,(6),(7)	Szardínia krém Teljeskiőrlésű kenyér Kaliforniai paprika Energia: 130,66 Kcal / 546,16 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 6,32 g 3,72 g 0,95 g Szénhidrát Cukor Só 20,28 g 0,00 g 0,56 g 1,3,4,(6),(7)	Gyümölcs joghurt Graham kifli Energia: 292,14 Kcal / 1 221,15 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 10,93 g 6,56 g 3,20 g Szénhidrát Cukor Só 46,73 g 12,99 g 1,05 g 1,7	Medvesajt Szezámagos zsemle Alma Energia: 243,32 Kcal / 1 017,08 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 9,57 g 9,24 g 2,04 g Szénhidrát Cukor Só 29,72 g 0,00 g 0,64 g 1,3,7,(8),(11)	Sertés pizzasonka Teljeskiőrlésű kenyér Körte Energia: 152,46 Kcal / 637,28 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 4,74 g 1,04 g 0,03 g Szénhidrát Cukor Só 30,76 g 0,00 g 0,50 g 1,(6),(7)
<i>Allergének:</i>					

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

Kiss Ágnes s.k. **Juhász Istvánné** s.k. **Soltész Andrásné** s.k.
Élelmiszevezető Szakács Dietetikus