

2022.05.09. - 2022.05.13.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Joghurt natúr Főtt tojás karika Vajkrém natúr Félbarna kenyér Energia: 345,00 Kcal / 1 442,10 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 15,78 g 10,87 g 0,78 g Szénhidrát Cukor Só 45,47 g 0,00 g 2,07 g Allergének: 1,3,(6),(7)	Tojásomlett Teljes kiörlésű kenyér Retek Energia: 320,59 Kcal / 1 340,07 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 13,20 g 13,88 g 3,42 g Szénhidrát Cukor Só 35,33 g 0,00 g 0,86 g Allergének: 1,3,7	Tej poharas Szardínia krém Félbarna kenyér Energia: 351,87 Kcal / 1 470,82 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 16,48 g 10,53 g 3,53 g Szénhidrát Cukor Só 47,38 g 0,00 g 1,87 g Allergének: 1,3,4,7,(6)	Tej poharas Sajtkrém Félbarna kenyér Uborka Energia: 376,45 Kcal / 1 573,56 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 15,84 g 13,19 g 5,03 g Szénhidrát Cukor Só 48,16 g 0,00 g 1,93 g Allergének: 1,7,(6)	Főtt kolbász Mustár Teljes kiörlésű kenyér Energia: 391,18 Kcal / 1 635,13 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 19,03 g 18,16 g 6,10 g Szénhidrát Cukor Só 37,43 g 0,00 g 2,90 g Allergének: 1,10,(6),(7),(12)
Ebéd	Vegyes gyüm. Leves Krumplis tészta Csemegeuborka Energia: 804,72 Kcal / 3 363,73 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 18,69 g 14,91 g 3,65 g Szénhidrát Cukor Só 146,70 g 43,51 g 3,40 g Allergének: 1,3,7,10,15	Reszelttészta leves Aprópecsenye Sárgaborsó főzelék Teljes kiörlésű kenyér Energia: 718,69 Kcal / 3 004,12 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 40,21 g 28,49 g 5,19 g Szénhidrát Cukor Só 74,40 g 0,03 g 2,70 g Allergének: 1,3,9,(6),(7),(12)	Paradicsom leves Rántott párizsi Mexikói rizsköret Cékla saláta Energia: 781,90 Kcal / 3 268,34 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 17,74 g 28,03 g 4,71 g Szénhidrát Cukor Só 113,50 g 24,98 g 4,52 g Allergének: 1,3,9,(6),(7),(10)	Húsleves Főtt sertés hús Sós burgonya Sóska mártás Energia: 684,05 Kcal / 2 859,33 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 33,94 g 17,15 g 4,84 g Szénhidrát Cukor Só 96,64 g 20,01 g 2,35 g Allergének: 1,3,7,9,(6),(12)	Gulyásleves st. Pizza /zöldséges/ Alma Energia: 723,75 Kcal / 3 025,28 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 29,28 g 31,49 g 7,09 g Szénhidrát Cukor Só 79,31 g 1,43 g 2,60 g Allergének: 1,3,7,9,10,(6),(12)
Uzsonna	Margarin delma light Teljes kiörlésű kenyér Paradicsom Energia: 216,75 Kcal / 906,02 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 6,79 g 5,81 g 1,39 g Szénhidrát Cukor Só 34,05 g 0,00 g 0,95 g Allergének: 1,(7)	Kakaó poharas Leveles stangli Energia: 257,27 Kcal / 1 075,39 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 12,67 g 3,60 g 2,03 g Szénhidrát Cukor Só 43,25 g 12,20 g 0,23 g Allergének: 1,3,7	Joghurt natúr Hagymás kifli Energia: 183,03 Kcal / 765,07 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 11,00 g 0,94 g 0,23 g Szénhidrát Cukor Só 31,94 g 0,00 g 1,06 g Allergének: 1	Mézes vaj Teljes kiörlésű kenyér Energia: 259,04 Kcal / 1 082,79 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 6,55 g 6,45 g 1,57 g Szénhidrát Cukor Só 43,38 g 10,53 g 0,76 g Allergének: 1,(7)	Tej poharas Mackó kockasajt Kifli Energia: 292,58 Kcal / 1 222,98 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 15,12 g 9,56 g 5,35 g Szénhidrát Cukor Só 36,18 g 0,00 g 0,97 g Allergének: 1,7

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

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