

2022.05.16. - 2022.05.20.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<b>Tízórai</b>	<b>Joghurt natúr</b> <b>Margarin delma light</b> <b>Trapista sajt szeletelt</b> <b>Félbarna kenyér</b> <b>Zöldpaprika</b> Energia: 307,81 Kcal / 1 286,65 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 15,66 g 6,71 g 2,75 g Szénhidrát Cukor Só 45,35 g 0,00 g 2,30 g Allergének: 1,7,(6)	<b>Tej poharas</b> <b>Tojásomlett</b> <b>Félbarna kenyér</b> Energia: 455,22 Kcal / 1 902,82 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 21,18 g 16,84 g 5,01 g Szénhidrát Cukor Só 54,19 g 0,00 g 1,93 g Allergének: 1,3,7,(6)	<b>Túrókrém édes</b> <b>Félbarna kenyér</b> Energia: 250,60 Kcal / 1 047,51 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 10,38 g 3,20 g 1,38 g Szénhidrát Cukor Só 44,77 g 6,99 g 1,41 g Allergének: 1,7,(6)	<b>Joghurt natúr</b> <b>Margarinos kenyér</b> <b>Főtt tojás karika</b> Energia: 334,63 Kcal / 1 398,75 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 15,24 g 10,27 g 2,68 g Szénhidrát Cukor Só 44,43 g 0,00 g 2,07 g Allergének: 1,3,(6),(7)	<b>Májkrem</b> <b>Félbarna kenyér</b> <b>Zöldpaprika</b> Energia: 260,35 Kcal / 1 088,26 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 9,00 g 7,76 g 2,08 g Szénhidrát Cukor Só 38,31 g 0,00 g 1,70 g Allergének: 1,(6),(7),(10)
<b>Ebéd</b>	<b>Magyaros burg.leves</b> <b>Túrógombóc</b> <b>Alma</b> Energia: 864,22 Kcal / 3 612,44 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 16,94 g 21,38 g 4,73 g Szénhidrát Cukor Só 145,90 g 26,50 g 2,24 g Allergének: 1,7,9,(3),(6),(12)	<b>Zöldségleves</b> <b>Pulyka pörkölt</b> <b>Zöldbab főzelék</b> <b>Teljes kiőrlésű kenyér</b> Energia: 690,46 Kcal / 2 886,12 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 31,21 g 32,60 g 6,78 g Szénhidrát Cukor Só 66,94 g 15,02 g 3,78 g Allergének: 1,3,7,9,(6),(12)	<b>V.hagymakrém leves</b> <b>Panirozott halrúd</b> <b>Zöldséges bulgur</b> <b>Uborka saláta</b> Energia: 833,52 Kcal / 3 484,11 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 23,61 g 35,78 g 4,77 g Szénhidrát Cukor Só 105,88 g 9,02 g 2,92 g Allergének: 1,7,9,(3),(6),(12)	<b>Zöldborsó leves</b> <b>Rakott káposzta</b> <b>Félbarna kenyér</b> Energia: 603,36 Kcal / 2 522,04 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 27,43 g 25,38 g 6,23 g Szénhidrát Cukor Só 65,02 g 0,03 g 2,93 g Allergének: 1,3,6,7,9,(12)	<b>Babgulyás st.</b> <b>Mákos kalács</b> <b>Kivi</b> Energia: 855,55 Kcal / 3 576,20 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 36,07 g 29,44 g 6,71 g Szénhidrát Cukor Só 109,73 g 21,01 g 2,05 g Allergének: 1,3,6,7,9,(12)
<b>Uzsonna</b>	<b>Körözött tömlős /50gr/</b> <b>Teljes kiőrlésű kifli</b> Energia: 242,93 Kcal / 1 015,45 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 10,46 g 10,58 g 4,93 g Szénhidrát Cukor Só 26,17 g 0,00 g 1,78 g Allergének: 1,7	<b>Pizzás csiga</b> <b>Alma</b> Energia: 76,73 Kcal / 320,73 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 0,98 g 2,30 g 0,45 g Szénhidrát Cukor Só 12,40 g 0,00 g 0,17 g Allergének: 1,7,(3),(6),(12)	<b>Kakaó poharas</b> <b>Búzakorpás diákrúd</b> Energia: 254,84 Kcal / 1 065,23 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 12,34 g 1,77 g 0,61 g Szénhidrát Cukor Só 47,08 g 12,20 g 0,79 g Allergének: 1,7	<b>Párizsis szendvics</b> <b>Paradicsom</b> Energia: 313,76 Kcal / 1 311,52 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 15,68 g 13,34 g 6,33 g Szénhidrát Cukor Só 32,38 g 0,00 g 2,25 g Allergének: 1,7,(6),(10)	<b>Tej poharas</b> <b>Sajtkrém zöldfűszeres</b> <b>Teljes kiőrlésű kenyér</b> Energia: 282,66 Kcal / 1 181,52 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 15,68 g 5,05 g 1,68 g Szénhidrát Cukor Só 44,02 g 0,00 g 0,95 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.  
Élelmezésvezető      Szakács      Dietetikus