

2022.05.02. - 2022.05.06.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Kakaó Vagdalthúskrém Teljes kiörlésű kenyér Uborka Energia: 384,52 Kcal / 1 607,29 KJ Fehérje Zsír T.Zsírsav 15,63 g 9,98 g 1,92 g Szénhidrát Cukor Só 57,25 g 12,20 g 0,99 g 1,7	Tej Sajtos kifli Energia: 225,52 Kcal / 942,67 KJ Fehérje Zsír T.Zsírsav 12,47 g 5,60 g 3,12 g Szénhidrát Cukor Só 31,05 g 0,00 g 1,03 g 1,3,7	Sajtos omlett Félbarna kenyér Paradicsom Energia: 428,11 Kcal / 1 789,50 KJ Fehérje Zsír T.Zsírsav 20,30 g 17,55 g 5,84 g Szénhidrát Cukor Só 46,74 g 0,00 g 2,64 g 1,3,7,(6)	Kakaó Kenőmájas Teljes kiörlésű kenyér Zöldpaprika Energia: 385,88 Kcal / 1 612,98 KJ Fehérje Zsír T.Zsírsav 15,92 g 10,44 g 3,57 g Szénhidrát Cukor Só 56,59 g 12,20 g 1,34 g 1,7,(6),(10)	Tej Hot-dog Energia: 416,30 Kcal / 1 740,13 KJ Fehérje Zsír T.Zsírsav 20,93 g 18,12 g 6,99 g Szénhidrát Cukor Só 41,88 g 0,00 g 3,04 g 1,7,10,(6),(12)
Ebéd	Zölds.bablev. csipetk. Tejbendara Kakaó szórat Energia: 626,03 Kcal / 2 616,81 KJ Fehérje Zsír T.Zsírsav 22,71 g 12,83 g 4,77 g Szénhidrát Cukor Só 104,11 g 33,00 g 2,19 g 1,3,7,9,(6),(12)	Daragaluska leves Pulykasült majorannás Burgonya főzelék tejf. Teljes kiörlésű kenyér Energia: 831,15 Kcal / 3 474,21 KJ Fehérje Zsír T.Zsírsav 34,26 g 29,94 g 7,08 g Szénhidrát Cukor Só 104,41 g 19,01 g 2,93 g 1,3,7,9,(6),(12)	V.hagymakrém leves Rántott st. Szelet Zöldséges bulgur Energia: 885,80 Kcal / 3 702,64 KJ Fehérje Zsír T.Zsírsav 39,99 g 34,91 g 7,15 g Szénhidrát Cukor Só 105,34 g 0,03 g 4,06 g 1,3,7,9,(6),(12)	Tarhonyaleves Vetrece Főtt tészta köret Alma Energia: 771,78 Kcal / 3 226,04 KJ Fehérje Zsír T.Zsírsav 33,69 g 34,59 g 6,72 g Szénhidrát Cukor Só 79,92 g 0,03 g 3,59 g 1,3,7,9,10,(6),(12)	Raguleves Ízes bukta Energia: 693,66 Kcal / 2 899,50 KJ Fehérje Zsír T.Zsírsav 29,42 g 20,18 g 4,13 g Szénhidrát Cukor Só 97,91 g 23,22 g 1,82 g 1,3,7,9,(6),(12)
Uzsonna	Sonkás szendvics Energia: 281,17 Kcal / 1 175,29 KJ Fehérje Zsír T.Zsírsav 15,79 g 10,17 g 4,56 g Szénhidrát Cukor Só 31,30 g 0,00 g 1,58 g 1,3,7,(6)	Zöldf. szendv.krém Félbarna kenyér Alma Energia: 262,22 Kcal / 1 096,08 KJ Fehérje Zsír T.Zsírsav 7,43 g 5,39 g 1,14 g Szénhidrát Cukor Só 45,26 g 0,00 g 1,47 g 1,(6),(7)	Padlizsán krém Teljes kiörlésű kenyér Energia: 208,33 Kcal / 870,82 KJ Fehérje Zsír T.Zsírsav 7,33 g 3,79 g 0,37 g Szénhidrát Cukor Só 35,96 g 0,00 g 0,83 g 1	Túrókrém édes Félbarna kenyér Energia: 250,60 Kcal / 1 047,51 KJ Fehérje Zsír T.Zsírsav 10,38 g 3,20 g 1,38 g Szénhidrát Cukor Só 44,77 g 6,99 g 1,41 g 1,7,(6)	Szardinia krém Citrom karika Teljes kiörlésű kenyér Energia: 251,68 Kcal / 1 052,02 KJ Fehérje Zsír T.Zsírsav 9,46 g 7,92 g 1,95 g Szénhidrát Cukor Só 33,91 g 0,00 g 0,88 g 1,3,4,(6),(7)

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

Kiss Ágnes s.k

Élelmezésvezető

Róka László s.k.

Szakács

Soltész Andrásné s.k.

Dietetikus