

2022.05.16. - 2022.05.20.

| | Hétfő | Kedd | Szerda | Csütörtök | Péntek |
|----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Tízórai | Joghurt natúr Búzakorpás diákrúd Energia: 183,03 Kcal / 765,07 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 11,00 g 0,94 g 0,23 g Szénhidrát Cukor Só 31,94 g 0,00 g 1,06 g 1 | Zalaikrém Főtt tojás karika Félbarna kenyér Retek Energia: 259,56 Kcal / 1 084,96 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 10,90 g 7,31 g 1,89 g Szénhidrát Cukor Só 37,23 g 0,00 g 1,72 g 1,3,(6),(7) | Tej Leveles stangli Energia: 225,52 Kcal / 942,67 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 12,47 g 5,60 g 3,12 g Szénhidrát Cukor Só 31,05 g 0,00 g 0,27 g 1,3,7 | Kópé szelet Trapista sajt szeletelt Teljes kiörlésű kenyér Zöldpaprika Energia: 280,16 Kcal / 1 171,07 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 14,29 g 9,30 g 1,84 g Szénhidrát Cukor Só 33,97 g 0,00 g 0,92 g 1,7 | Kakaó Kenőmájás Félbarna kenyér Paradicsom Energia: 401,93 Kcal / 1 680,07 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 16,24 g 10,26 g 3,53 g Szénhidrát Cukor Só 60,68 g 12,20 g 2,06 g 1,7,(6),(10) |
| Ebéd | Habart alma lev. Pásztor tarhonya Csemeguborka Narancs Energia: 741,99 Kcal / 3 101,52 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 18,29 g 17,09 g 3,57 g Szénhidrát Cukor Só 126,13 g 32,79 g 4,74 g 1,3,7,10 | Reszelttészta leves Sertés pörkölt Kelkáposzta főzelék Teljes kiörlésű kenyér Energia: 810,29 Kcal / 3 387,01 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 38,20 g 32,87 g 5,54 g Szénhidrát Cukor Só 88,73 g 0,03 g 3,27 g 1,3,9,(6),(7),(12) | Parad.leves kölessel Afrikai harcsa rántva Petrezselymes burgonya Csemeguborka Energia: 812,86 Kcal / 3 397,75 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 28,25 g 25,72 g 3,00 g Szénhidrát Cukor Só 115,23 g 19,98 g 3,79 g 1,3,4,7,9,10 | Lebbencsleves Tavaszi csirkemell szelet Párolt rizs Energia: 682,27 Kcal / 2 851,89 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 33,55 g 23,35 g 2,83 g Szénhidrát Cukor Só 83,48 g 0,03 g 2,59 g 1,3,9,(6),(7),(12) | Palóclevés Sajtos pogácsa Alma Energia: 689,86 Kcal / 2 883,61 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 29,11 g 25,84 g 8,56 g Szénhidrát Cukor Só 83,96 g 0,06 g 3,13 g 1,3,6,7,9,(12) |
| Uzsonna | Sajtkrém Teljes kiörlésű kenyér Uborka Energia: 264,03 Kcal / 1 103,65 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 8,66 g 10,34 g 3,45 g Szénhidrát Cukor Só 33,77 g 0,00 g 0,94 g 1,7 | Tej Tojáspástétom Félbarna kenyér Energia: 378,12 Kcal / 1 580,54 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 16,49 g 13,22 g 4,15 g Szénhidrát Cukor Só 47,85 g 0,00 g 1,97 g 1,3,7,10,(6),(12) | Margarinos kenyér Alma Energia: 286,34 Kcal / 1 196,90 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 7,36 g 8,18 g 1,90 g Szénhidrát Cukor Só 45,05 g 0,00 g 1,51 g 1,(6),(7) | Tej Kifli Energia: 217,27 Kcal / 908,19 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 10,94 g 3,31 g 1,63 g Szénhidrát Cukor Só 35,68 g 0,00 g 0,27 g 1,7 | Graham kifli Minidzsem Energia: 201,34 Kcal / 841,60 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 5,44 g 0,50 g 0,00 g Szénhidrát Cukor Só 43,20 g 12,27 g 0,88 g 1,(6),(7),(12) |

**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