

2022.05.02. - 2022.05.06.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli	Kakaó Sonkás szendvics Energia: 712,46 Kcal / 2 978,08 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 28,54 g 13,39 g 4,01 g Szénhidrát Cukor Só 118,62 g 30,50 g 2,54 g 1,7,(6)	Tej Pick csemege szal. szel. Margarin delma light Félbarna kenyér Kaliforniai paprika Energia: 636,52 Kcal / 2 660,65 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 32,21 g 19,70 g 7,61 g Szénhidrát Cukor Só 81,83 g 0,00 g 3,69 g 1,7,(6)	Tea Sajtos omllett Félbarna kenyér Paradicsom Energia: 594,82 Kcal / 2 486,35 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 24,48 g 22,91 g 5,36 g Szénhidrát Cukor Só 71,99 g 14,99 g 3,13 g 1,3,7,(6)	Tej Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika Energia: 669,96 Kcal / 2 800,43 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 31,62 g 26,02 g 10,10 g Szénhidrát Cukor Só 76,53 g 0,00 g 2,50 g 1,7,(6),(10)	Citromos tea Hot-dog Energia: 648,01 Kcal / 2 708,68 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 25,67 g 26,04 g 9,19 g Szénhidrát Cukor Só 76,77 g 14,99 g 4,96 g 1,7,10,(6),(12)
Tízórai	Zabfalatok Energia: 232,11 Kcal / 970,22 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 7,20 g 8,70 g 0,00 g Szénhidrát Cukor Só 34,50 g 0,00 g 0,00 g	Sajtos kifli Energia: 128,46 Kcal / 536,96 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 5,67 g 2,60 g 1,49 g Szénhidrát Cukor Só 20,45 g 0,00 g 0,76 g 1,3,7	Danon könnyű és finom joghurt Kifli Energia: 317,24 Kcal / 1 326,06 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 9,06 g 10,29 g 5,13 g Szénhidrát Cukor Só 46,72 g 14,99 g 0,43 g 1,7	Leveles stangli Energia: 128,46 Kcal / 536,96 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 5,67 g 2,60 g 1,49 g Szénhidrát Cukor Só 20,45 g 0,00 g 0,00 g 1,3,7	Mackó kockasajt Búzakorpa diákrúd Energia: 201,34 Kcal / 841,60 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 9,52 g 7,02 g 3,79 g Szénhidrát Cukor Só 24,78 g 0,00 g 1,26 g 1,7
Ebéd	Zölds.bablev. csipetk. Tejbendara Kakaó szórát Energia: 782,41 Kcal / 3 270,47 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 28,91 g 14,84 g 5,65 g Szénhidrát Cukor Só 132,30 g 40,00 g 2,33 g 1,3,7,9,(6),(12)	Daragaluska leves Pulykasült majorannás Burgonya főzelék tejf. Teljes kiőrlésű kenyér Energia: 946,48 Kcal / 3 956,29 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 37,77 g 36,12 g 8,07 g Szénhidrát Cukor Só 115,70 g 25,01 g 3,19 g 1,3,7,9,(6),(12)	V.hagymakrém leves Rántott st. Szelet Zöldséges bulgur Energia: 1 142,09 Kcal / 4 773,94 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 49,22 g 42,79 g 8,30 g Szénhidrát Cukor Só 143,33 g 0,03 g 4,61 g 1,3,7,9,(6),(12)	Tarhonyaleves Vetrece Főtt tészta köret Energia: 899,88 Kcal / 3 761,50 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 40,10 g 39,15 g 7,67 g Szénhidrát Cukor Só 95,51 g 0,03 g 3,92 g 1,3,7,9,10,(6),(12)	Raguleves ízes bukta Energia: 845,75 Kcal / 3 535,24 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 33,79 g 24,81 g 4,87 g Szénhidrát Cukor Só 121,15 g 28,33 g 1,97 g 1,3,7,9,(6),(12)
Uzsonna	Alma Energia: 52,18 Kcal / 218,11 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 0,60 g 0,60 g 0,00 g Szénhidrát Cukor Só 10,50 g 0,00 g 0,02 g	Banán Energia: 157,45 Kcal / 658,14 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 1,95 g 0,15 g 0,00 g Szénhidrát Cukor Só 36,30 g 0,00 g 0,08 g	Müzli szelet Energia: 79,18 Kcal / 330,97 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 1,20 g 2,80 g 0,00 g Szénhidrát Cukor Só 12,20 g 4,20 g 0,00 g 1,5,6,7,(8),(11)	Alma Energia: 52,18 Kcal / 218,11 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 0,60 g 0,60 g 0,00 g Szénhidrát Cukor Só 10,50 g 0,00 g 0,02 g	
Vacsora	Ásványvíz Vagdalhús Teljes kiőrlésű kenyér Uborka Energia: 656,94 Kcal / 2 746,01 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 27,64 g 33,20 g 0,07 g Szénhidrát Cukor Só 57,84 g 0,00 g 1,23 g 1	Ásványvíz Hamburger Energia: 535,81 Kcal / 2 239,69 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 30,43 g 15,39 g 5,44 g Szénhidrát Cukor Só 68,24 g 1,40 g 5,92 g 1	Ásványvíz Sült csirke comb Teljes kiőrlésű kenyér Kaliforniai paprika Energia: 506,73 Kcal / 2 118,13 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 44,03 g 13,65 g 2,63 g Szénhidrát Cukor Só 51,54 g 0,14 g 2,38 g 1,(3),(6),(7),(10),(11)	Ivólé tetra packos Pizza /páriszis/ Energia: 1 216,62 Kcal / 5 085,47 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 35,52 g 63,64 g 14,56 g Szénhidrát Cukor Só 124,02 g 3,36 g 5,25 g 1,3,7,10,(6)	

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