

2022.05.16. - 2022.05.20.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli	Kakaós tej Sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér Uborka Energia: 589,10 Kcal / 2 462,44 KJ Fehérje 23,67 g Zsír 18,90 g T.Zsír 8,56 g Szénhidrát 80,38 g Cukor 14,99 g Só 1,63 g 1,7	Oszibarack ízű tea Zalai felvágott Margarin delma light Főtt tojás Félbarna kenyér Retek Energia: 624,21 Kcal / 2 609,20 KJ Fehérje 28,81 g Zsír 25,50 g T.Zsír 7,45 g Szénhidrát 69,20 g Cukor 15,00 g Só 3,83 g 1,3,(6),(7)	Pudingos tej Pick csemege szal. szel. Margarinos kenyér Uborka Energia: 718,14 Kcal / 3 001,83 KJ Fehérje 27,18 g Zsír 24,11 g T.Zsír 9,06 g Szénhidrát 97,25 g Cukor 16,84 g Só 3,71 g 1,7,(6)	Tej Kópé szelet Trapista sajt szeletelt Margarin delma light Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika Energia: 567,43 Kcal / 2 371,86 KJ Fehérje 29,05 g Zsír 22,44 g T.Zsír 6,60 g Szénhidrát 60,96 g Cukor 0,00 g Só 2,01 g 1,7	Kakaó Kenőmájás Félbarna kenyér Paradicsom Energia: 580,36 Kcal / 2 425,90 KJ Fehérje 21,96 g Zsír 19,20 g T.Zsír 6,54 g Szénhidrát 79,24 g Cukor 12,20 g Só 3,11 g 1,7,(6),(10)
Tízórai	Búzakorpa diákrúd Minidzsem Energia: 194,04 Kcal / 811,09 KJ Fehérje 5,73 g Zsír 0,77 g T.Zsír 0,07 g Szénhidrát 40,48 g Cukor 12,27 g Só 0,58 g 1,(12)	Vaníliás-csokis papucs/50-60g/ Energia: 128,46 Kcal / 536,96 KJ Fehérje 5,67 g Zsír 2,60 g T.Zsír 1,49 g Szénhidrát 20,45 g Cukor 0,00 g Só 0,00 g 1,3,7	Leveles stangli Energia: 128,46 Kcal / 536,96 KJ Fehérje 5,67 g Zsír 2,60 g T.Zsír 1,49 g Szénhidrát 20,45 g Cukor 0,00 g Só 0,00 g 1,3,7	Kifli Mackó kockasajt Energia: 195,52 Kcal / 817,27 KJ Fehérje 8,32 g Zsír 6,56 g T.Zsír 3,72 g Szénhidrát 25,58 g Cukor 0,00 g Só 0,70 g 1,7	Graham kifli Minidzsem Energia: 201,34 Kcal / 841,60 KJ Fehérje 5,44 g Zsír 0,50 g T.Zsír 0,00 g Szénhidrát 43,20 g Cukor 12,27 g Só 0,88 g 1,(6),(7),(12)
Ebéd	Habart alma lev. Pásztor tarhonya Csemeguborka Energia: 805,70 Kcal / 3 367,83 KJ Fehérje 20,24 g Zsír 19,53 g T.Zsír 3,96 g Szénhidrát 135,29 g Cukor 38,10 g Só 5,58 g 1,3,7,10	Reszelttészta leves Sertés pörkölt Kelkáposzta főzelék Teljes kiőrlésű kenyér Energia: 821,01 Kcal / 3 431,82 KJ Fehérje 38,98 g Zsír 38,45 g T.Zsír 6,39 g Szénhidrát 78,45 g Cukor 0,03 g Só 3,27 g 1,3,9,(6),(7),(12)	Parad.leves kölessel Afrikai harcsa rántva Petrezselymes burgonya Csemeguborka Energia: 1 047,41 Kcal / 4 378,17 KJ Fehérje 36,74 g Zsír 31,54 g T.Zsír 3,67 g Szénhidrát 151,74 g Cukor 24,98 g Só 4,69 g 1,3,4,7,9,10	Lebbencsleves Tavaszi csirkemell szelet Párolt rizs Energia: 847,93 Kcal / 3 544,35 KJ Fehérje 38,55 g Zsír 32,07 g T.Zsír 3,85 g Szénhidrát 100,03 g Cukor 0,03 g Só 2,60 g 1,3,9,(6),(7),(12)	Palócleves Sajtos pogácsa Alma Energia: 815,88 Kcal / 3 410,38 KJ Fehérje 33,94 g Zsír 32,25 g T.Zsír 11,00 g Szénhidrát 96,09 g Cukor 0,00 g Só 2,74 g 1,3,6,7,9
Uzsonna	Narancs Energia: 62,12 Kcal / 259,66 KJ Fehérje 0,90 g Zsír 0,30 g T.Zsír 0,00 g Szénhidrát 12,75 g Cukor 0,00 g Só 0,01 g	Narancs Energia: 62,12 Kcal / 259,66 KJ Fehérje 0,90 g Zsír 0,30 g T.Zsír 0,00 g Szénhidrát 12,75 g Cukor 0,00 g Só 0,01 g	Alma Energia: 52,18 Kcal / 218,11 KJ Fehérje 0,60 g Zsír 0,60 g T.Zsír 0,00 g Szénhidrát 10,50 g Cukor 0,00 g Só 0,02 g	Nutribella meggyes keksz Energia: 207,19 Kcal / 866,05 KJ Fehérje 4,90 g Zsír 3,40 g T.Zsír 0,99 g Szénhidrát 39,00 g Cukor 9,25 g Só 0,49 g 1,12,(3),(5),(6),(7),(8)	
Vacsora	Ásványvíz Vagdalt húspogácsa Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika Energia: 662,78 Kcal / 2 770,42 KJ Fehérje 30,07 g Zsír 27,42 g T.Zsír 6,37 g Szénhidrát 73,14 g Cukor 0,00 g Só 3,16 g 1,3	Ivólé tetra packos Pizza /sonkás/ Energia: 1 296,86 Kcal / 5 420,87 KJ Fehérje 45,42 g Zsír 67,72 g T.Zsír 20,50 g Szénhidrát 124,90 g Cukor 3,36 g Só 4,07 g 1,3,7,10,(6)	Ásványvíz Májpástétom /inyenc májpást./ Félbarna kenyér Zöldpaprika Energia: 483,20 Kcal / 2 019,78 KJ Fehérje 18,52 g Zsír 19,46 g T.Zsír 0,00 g Szénhidrát 57,86 g Cukor 0,00 g Só 2,24 g 1,(6),(7)	Ásványvíz Sült csirke comb Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom Energia: 509,04 Kcal / 2 127,79 KJ Fehérje 43,83 g Zsír 13,55 g T.Zsír 2,67 g Szénhidrát 52,54 g Cukor 0,14 g Só 2,39 g 1,(3),(6),(7),(10),(11)	

**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