

2022.05.23. - 2022.05.27.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli	Tea Tojásomlett Teljes kiőrlésű kenyér Uborka Energia: 520,32 Kcal / 2 174,94 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 20,53 g 17,47 g 4,41 g Szénhidrát Cukor Só 69,66 g 14,99 g 1,43 g Allergének: 1,3,7	Kakaó Ham and eggs Félbarna kenyér Uborka Energia: 660,15 Kcal / 2 759,43 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 35,60 g 12,70 g 3,56 g Szénhidrát Cukor Só 100,08 g 24,40 g 2,77 g Allergének: 1,3,7,(6)	Tej Sonkás szendvics Energia: 633,09 Kcal / 2 646,32 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 28,04 g 18,39 g 6,73 g Szénhidrát Cukor Só 88,12 g 0,00 g 2,63 g Allergének: 1,7,(6)	Citromos tea Vagdalhúskrém Teljes kiőrlésű kenyér Újhagyma Energia: 470,03 Kcal / 1 964,73 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 12,89 g 17,46 g 2,73 g Szénhidrát Cukor Só 63,92 g 14,99 g 1,11 g Allergének: 1,(7)	Kakaó Diákcsemege felvágott Margarin delma light Teljes kiőrlésű kenyér Retek Energia: 557,26 Kcal / 2 329,35 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 22,72 g 19,52 g 6,66 g Szénhidrát Cukor Só 72,01 g 12,20 g 1,62 g Allergének: 1,7,(6)
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 Allergének:	Kalács Energia: 403,15 Kcal / 1 685,17 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 11,79 g 10,52 g 4,33 g Szénhidrát Cukor Só 64,86 g 6,99 g 0,00 g Allergének: 1,3,7	Fatörzs kifli Energia: 137,01 Kcal / 572,70 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 3,61 g 3,22 g 1,32 g Szénhidrát Cukor Só 23,24 g 5,54 g 0,32 g Allergének: 1,3,7	Tej Vaniliás-csokis papucs/50-60g/ Energia: 225,52 Kcal / 942,67 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 12,47 g 5,60 g 3,12 g Szénhidrát Cukor Só 31,05 g 0,00 g 0,27 g Allergének: 1,3,7	Graham kifli Minidzsem Energia: 201,34 Kcal / 841,60 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 5,44 g 0,50 g 0,00 g Szénhidrát Cukor Só 43,20 g 12,27 g 0,88 g Allergének: 1,(6),(7),(12)
Ebéd	Zöldborsó leves Bolognai spagetti Energia: 878,18 Kcal / 3 670,79 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 45,69 g 34,97 g 10,15 g Szénhidrát Cukor Só 94,00 g 3,53 g 4,15 g Allergének: 1,3,7,9,(6),(12)	Lebbencsleves Borsos tokány Sárgaborsó főzelék Teljes kiőrlésű kenyér Túró rudi Energia: 947,15 Kcal / 3 959,09 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 47,35 g 39,17 g 6,61 g Szénhidrát Cukor Só 99,96 g 0,03 g 3,78 g Allergének: 1,3,9,(6),(7),(12)	Őszibarack krémleves Hentes sertésszelet Párolt rizs Energia: 915,50 Kcal / 3 826,79 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 31,53 g 28,49 g 7,08 g Szénhidrát Cukor Só 131,80 g 48,97 g 3,43 g Allergének: 1,7,9,10	Kertészleves Csirkemáj rizottó Csemeguborka Energia: 630,02 Kcal / 2 633,48 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 30,36 g 18,52 g 3,69 g Szénhidrát Cukor Só 84,57 g 0,03 g 3,56 g Allergének: 1,3,7,9,10,(6),(12)	Muskáti leves Mákos-meggyes lepény Energia: 808,93 Kcal / 3 381,33 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 36,66 g 28,99 g 8,11 g Szénhidrát Cukor Só 99,41 g 21,01 g 2,94 g Allergének: 1,3,6,9,(7),(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 Allergének:	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 Allergének:	Banán Energia: 209,94 Kcal / 877,55 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 2,60 g 0,20 g 0,00 g Szénhidrát Cukor Só 48,40 g 0,00 g 0,11 g Allergének:	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 Allergének:	
Vacsora	Ivólé tetra packos Sonka szalámi Margarin delma light Félbarna kenyér Paradicsom Energia: 547,02 Kcal / 2 286,54 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 15,08 g 6,58 g 1,37 g Szénhidrát Cukor Só 105,25 g 0,00 g 3,13 g Allergének: 1,(6),(7)	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 Allergének: 1	Ásványvíz Vagdalhús Félbarna kenyér Retek Energia: 670,03 Kcal / 2 800,73 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 27,42 g 32,90 g 0,00 g Szénhidrát Cukor Só 61,99 g 0,00 g 2,26 g Allergének: 1,(6),(7)	Ásványvíz Torpedó Energia: 797,19 Kcal / 3 332,25 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 37,57 g 17,73 g 6,37 g Szénhidrát Cukor Só 120,75 g 0,00 g 4,20 g Allergének: 1,7	

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