

2022.05.02. - 2022.05.06.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Kakaós tej Vagdalthúskrém Teljes kiörlésű kenyér Uborka Energia: 319,99 Kcal / 1 337,56 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 12,89 g 9,06 g 2,81 g Szénhidrát Cukor Só 46,18 g 10,99 g 0,82 g 1,7	Tejeskávé Sajtos kifli Energia: 293,91 Kcal / 1 228,54 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 12,49 g 8,20 g 4,53 g Szénhidrát Cukor Só 42,20 g 10,99 g 0,99 g 1,3,7	Tea Sajtos omlott Félbarna kenyér Paradicsom Energia: 352,70 Kcal / 1 474,29 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 14,31 g 12,59 g 3,65 g Szénhidrát Cukor Só 45,17 g 10,01 g 1,77 g 1,3,7,(6)	Tej Kenőmájas Teljes kiörlésű kenyér Zöldpaprika Energia: 308,12 Kcal / 1 287,94 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 13,39 g 12,57 g 5,30 g Szénhidrát Cukor Só 34,99 g 0,00 g 1,05 g 1,7,(6),(10)	Citromos tea Hot-dog Energia: 305,24 Kcal / 1 275,90 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 11,25 g 10,43 g 3,83 g Szénhidrát Cukor Só 41,08 g 11,39 g 2,26 g 1,7,(6),(10)
Ebéd	Zölds.bablev. csipetk. Tejbendara Kakaó szórat Energia: 502,16 Kcal / 2 099,03 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 18,36 g 10,97 g 3,89 g Szénhidrát Cukor Só 81,82 g 24,98 g 1,48 g 1,3,7,9	Daragaluska leves Pulykasült majorannás Burgonya főzelék tejf. Teljes kiörlésű kenyér Energia: 617,03 Kcal / 2 579,19 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 25,71 g 24,34 g 5,46 g Szénhidrát Cukor Só 72,60 g 13,01 g 2,18 g 1,3,7,9,(6),(12)	V.hagymakrém leves Rántott st. szelet Zöldséges bulgur Energia: 678,38 Kcal / 2 835,63 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 28,45 g 28,98 g 5,71 g Szénhidrát Cukor Só 77,44 g 0,02 g 2,87 g 1,3,7,9,(6),(12)	Tarhonyaleves Vetrece Főtt tészta köret Alma Energia: 658,15 Kcal / 2 751,07 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 28,10 g 28,34 g 5,49 g Szénhidrát Cukor Só 71,40 g 0,03 g 2,69 g 1,3,7,9,10,(6),(12)	Raguleves Ízes bukta Energia: 488,06 Kcal / 2 040,09 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 20,38 g 15,40 g 3,01 g Szénhidrát Cukor Só 66,52 g 14,11 g 1,53 g 1,3,7,9,(6),(12)
Uzsonna	Sonkás szendvics Energia: 182,50 Kcal / 762,85 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 5,51 g 4,04 g 0,95 g Szénhidrát Cukor Só 30,80 g 0,00 g 0,97 g 1,(6),(7)	Zöldf. szendv.krém Félbarna kenyér Alma Energia: 203,54 Kcal / 850,80 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 5,39 g 5,11 g 1,14 g Szénhidrát Cukor Só 33,40 g 0,00 g 1,07 g 1,(6),(7)	Padlizsán krém Teljes kiörlésű kenyér Energia: 157,27 Kcal / 657,39 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 5,30 g 3,52 g 0,36 g Szénhidrát Cukor Só 25,90 g 0,00 g 0,62 g 1	Túrókrém édes Félbarna kenyér Energia: 191,72 Kcal / 801,39 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 7,61 g 2,65 g 1,19 g Szénhidrát Cukor Só 34,13 g 6,99 g 1,01 g 1,7,(6)	Szardínia krém Citrom karika Teljes kiörlésű kenyér Energia: 189,24 Kcal / 791,02 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 7,11 g 6,49 g 1,62 g Szénhidrát Cukor Só 24,29 g 0,00 g 0,66 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