

2022.MÁRCIUS 14-20

Könnyű- vegyes	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
Reggeli	Citromos tea porból 2 dl Bebo 39% 20gr Jam Hügli eper 20g Körözött (7) Szeletelt félbarna kenyér 15 (1) energia 640 kcal szénhidr:97,1g fehérje 24,3 g cukor 15,8 g zsír 15,1 g só 2,1 g telített zsír 1,4 g	Citromos tea porból 2 dl Bebo 39% 20gr Félbarna kenyér (1) Kenőmájás 5 dkg (1,6) Uborka csemege 10dkg (10) energia 500 kcal szénhidr:52,4g fehérje 18,4 g cukor 0g zsír 22,3 g só 2,8g telített zsír 1,4 g	Citromos tea porból 2 dl Jam Pacific sárgabarack 20g tej 1,5% 2 dl (7) Fonott kalács (1,3) energia 752 kcal szénhidr:117,7 g fehérje 22 g cukor 20,8 g zsír 10,7 g só 0,3g telített zsír 16,6 g	Citromos tea porból 2 dl Bebo 39% 20gr Retek /jégcsap /05 Szeletelt félbarna kenyér 15 (1) Zala 5 dkg ergia 589 kcal szénhidr:80,4g fehérje 22,6 g cukor 0,5 g zsír 18,2 g só 3,1 g telített zsír 5 g	Citromos tea porból 2 dl Bebo 39% 20gr Szeletelt félbarna kenyér 15 (1) Trappistasajt 5 dkg (7) energia 660 kcal szénhidr:78,8g fehérje 29,3 g cukor 0g zsír 23,2 g só 3,3g telített zsír 1,4 g	Citromos tea porból 2 dl Bebo 39% 20gr Szeletelt félbarna kenyér 15 (1) Zala 5 dkg energia 582 kcal szénhidr:79,3 g fehérje 22 g cukor 0,5g zsír 18,1 g só 3,1g telített zsír 5 g	Citromos tea porból 2 dl Natúr joghurt poh.150 gr (7) Retek /jégcsap /05 Sonkás kockasajt 140gr-s /2 (7) energia 601 kcal szénhidr:85,3g fehérje 24,8 g cukor 6,2g zsír 15,9 g só 2,7g telített zsír 3,2 g
Ebéd	Karfiollevés zöldséges (1,3) Párolt rizs Sertés flekken (1) energia 735 kcal szénhidr:83,3 g fehérje 36 g cukor 1,6 g zsír 27,9 g só 1,6 g telített zsír 0 g	Zöldborsólevés *M* (1) Bolognai spagetti (1,3,7) energia 920 kcal szénhidr. 89,9g fehérje 43,2 g cukor 9,6g zsír 41,3 g só 1,4g telített zsír 0 g	Daragaluska leves (1,3,9) Paradicsomos káposztafőzelék (1) Stefánia vagdalt (1,3) Energia 758 kcal szénhidr. 62,3g fehérje 29,5 g cukor 14,7 g zsír 41,1 g só 1 g telített zsír 33,2 g	Túrós tészta kefirrel (1,3,7) Lencsegulyás (1,10) energia 853 kcal szénhidr:92,5 g fehérje 53,7 g cukor 2g zsír 27,4 g só 0,9g telített zsír 0 g	Csontleves cérna metélttel (1,3,9) Főtt hús Meggymártás (1,7) energia 488 kcal szénhidr:62g fehérje 27,2 g cukor 20,3g zsír 12,4 g só0,4 g telített zsír 0 g	Gyümölcsleves 6 részes (1,7,12) Rizi-bizi Panírozott csirkemell filé olaj nélkül (3,6,7,9,10,11) Energia 665 kcal szénhidr. 107,8g fehérje 23,3 g cukor 20,3g zsír 14,8 g só 2,2g telített zsír 0 g	Csirkeraagu leves KV (9) Káposztás kocka (1,3) energia 482 kcal szénhidr. 72,2g fehérje 17,2 g cukor: 0,8g zsír 12,7 g só 0,6g t

Uzsonna	Kockasajt 140gr-s natúr (7) energia 33 kcal szénhidr. 1,5 g fehérje 1,1 g cukor 0,9 g zsír 2,5 g só 0,1 g telített zsír 1,6 g	Alma friss 15dkg energia 47 kcal szénhidr. 10,5 g fehérje 0,6 g cukor 0 g zsír 0 g só 0 g telített zsír 0 g	Alma friss 15dkg energia 47 kcal szénhidr. 10,5 g fehérje 0,6 g cukor 0 g zsír 0 g só 0 g telített zsír 0 g	Banán energia 158 kcal szénhidr. 36,3 g fehérje 2 g cukor 0 g zsír 0 g só 0,1 g telített zsír 0 g	Alma friss 15dkg energia 47 kcal szénhidr. 10,5 g fehérje 0,6 g cukor 0 g zsír 0 g só 0 g telített zsír 0 g	Alma friss 15dkg energia 47 kcal szénhidr. 10,5 g fehérje 0,6 g cukor 0 g zsír 0 g só 0 g telített zsír 0 g	Müzli szelet (1,5,6,7,8,11) energia 81 kcal szénhidr. 13g fehérje 1,2 g cukor 5,1 g zsír 2,7 g só 0,1 g telített zsír 2,2 g
Vacsora	Citromos tea porból 2 dl Félbarna kenyér (1) Ínyenc csirkemájaskrém 65 g (1,6,10) energia 414 kcal szénhidr:59,2 g fehérje 15,8 g cukor 5,4 g zsír 11,2 g só 2,7 g telített zsír 0 g	Citromos tea porból 2 dl Félbarna kenyér (1) Kockasajt 140gr-s natúr /2 (7) Natúr joghurt poh.150 gr (7) energia 430 kcal szénhidr:61g fehérje 17 g cukor:7,7 g zsír 11,6 g só 1,8 g telített zsír 6,4 g	Citromos tea porból 2 dl Félbarna kenyér (1) Ínyenc csirkemájaskrém 65 g (1,6,10) energia 414 kcal szénhidr:59,2g fehérje 15,8 g cukor 5,4 g zsír 11,2 g só 2,7 g telített zsír 0 g	Citromos tea porból 2 dl Körözött 5 dkg tégelyes Szeletelt félbarna kenyér 15 (1) Energia 496 kcal szénhidr. 80,5g fehérje 21,5 g cukor 1,2 g zsír 8,1 g só 2,6 g telített zsír 0 g	Citromos tea porból 2 dl Sertés májkrém 65 gr (1,6,10) Szeletelt félbarna kenyér 15 (1) Energia 555 kcal szénhidr:86,4g fehérje 22 g cukor 6,3g zsír 11,7 g só 2,1g telített zsír 0 g	Citromos tea porból 2 dl Sajtkrém 5 dkg Farmer (7) Szeletelt félbarna kenyér 15 (1) energia 487 kcal szénhidr:82g fehérje 21 g cukor 3g zsír 6,6 g só 2,9g telített zsír 0 g	Citromos tea porból 2 dl Alma friss 20dkg Félbarna kenyér (1) Sertés májkrém 65 gr (1,6,10) energia 483 kcal szénhidr. 74,4g fehérje 17,6 g cukor 6,3g zsír 11 g só 1,4g telített zsír 0 g