

# 2022.ÁPRILIS 4-10

Könnyű- vegyes	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
<b>Reggeli</b>	<p>Citromos tea porból 2 dl Félbarna kenyér (1) Mustár 30gr (10) Virslipár (12 dkg) (1,6,9,10)</p> <p>energia 590 kcal szénhidr.54,9g fehérje 26,5 g cukor 1,2 g zsír 26,8 g só 4,6 g telített zsír 0,1 g</p>	<p>Citromos tea porból 2 dl Félbarna kenyér (1) Körözött (7)</p> <p>energia 378 kcal szénhidr.55,1g fehérje 19,1 g cukor 0g zsír 7,3 g só 1,4g telített zsír0 g</p>	<p>Citromos tea porból 2 dl Kakaó poh. 2 dl 2,8% (1,3)</p> <p>energia 1043 kcal szénhidr.74,5 g fehérje27,1 g cukor 18,8 g zsír 69,2 g só 1,7g telített zsír 83 g</p>	<p>Citromos tea porból 2 dl Bebo 39% 20gr Szeletelt félbarna kenyér 15 (1) Trappistasajt 5 dkg (7)</p> <p>ergia 660 kcal szénhidr.78,8g fehérje 29,3 g cukor 0 g zsír 23,2 g só 3,3 g telített zsír 1,4 g</p>	<p>Citromos tea porból 2 dl Baromfi parizer 5 dkg (6) Bebo 39% 20gr Félbarna kenyér (1)</p> <p>energia 438 kcal szénhidr.52,8g fehérje 15,8 g cukor 0,5g zsír 16,9 g só 2,4g telített zsír 4,4 g</p>	<p>Citromos tea porból 2 dl Bebo 39% 20gr Hónapos retek 10dkg Szeletelt félbarna kenyér 15 (1) Zala 5 dkg</p> <p>energia 585 kcal szénhidr.79,7 g fehérje 22,2 g cukor 0,5g zsír 18,1 g só 3,1g telített zsír 5 g</p>	<p>Citromos tea porból 2 dl Bebo 39% 20gr Félbarna kenyér (1) Retek /jégcsap /05 Trappistasajt 5 dkg (7)</p> <p>energia 534 kcal szénhidr.53,9g fehérje 24,8 g cukor 0g zsír 22,5 g só 2,7g telített zsír 1,4 g</p>
<b>Ebéd</b>	<p>Paradicsomleves (1,3) Sárgarépás rizs Sült csirkecomb</p> <p>energia 732 kcal szénhidr.80,5 g fehérje 50,4 g cukor 14,7 g zsír 22 g só 1,1 g telített zsír 0 g</p>	<p>Csontleves epertlevéllel (1,3,9) Rakott karfiol (7)</p> <p>energia 701 kcal szénhidr. 55,5g fehérje 30,5 g cukor 4,9g zsír 39,5 g só 0,8g telített zsír 0 g</p>	<p>Uborka csemege 10dkg (10) Zöldségleves KV (1,3,9) Tarhonyás hús (1,3)</p> <p>Energia 778 kcal szénhidr. 85,9g fehérje 28,1 g cukor 1,7 g zsír 34,3 g só 0,4 g telített zsír 0 g</p>	<p>Uborka csemege 10dkg (10) Karfiolleves zöldséges (1,3) Főtt burgonya Lecsós csirkemáj</p> <p>energia 553 kcal szénhidr.65,1 g fehérje 34,4 g cukor 1,6g zsír 14,8 g só 0,1g telített zsír 0 g</p>	<p>Lebbensleves (1,3) Zöldborsófőzelék *M* (1,7) Húsfelfújt (1,3)</p> <p>energia 853 kcal szénhidr.86,3g fehérje 39,2 g cukor 9g zsír 37,4 g só0,4 g telített zsír 12,5 g</p>	<p>Zöldségleves diéta/perl (1,3,9) Orsótészta Sertéspörkölt Vegyes vágott 10dkg</p> <p>Energia 791 kcal szénhidr. 73,9g fehérje 31,7 g cukor 4g zsír 39,4 g só 0,4g telített zsír 0 g</p>	<p>Uborka csemege 10dkg (10) Reszeltészta leves (1,3,9) Bácskai rizses hús</p> <p>energia 706 kcal szénhidr. 76,5g fehérje 23,1 g cukor: 1g zsír 32,7 g só 1,6g telített zsír 3,0 g</p>
<b>Uzsonna</b>	<p>Alma friss 15dkg</p> <p>energia 47 kcal szénhidr.10,5 g fehérje 0,6 g cukor 0 g zsír 0 g só 0 g telített zsír 0 g</p>	<p>Alma friss 15dkg</p> <p>energia 47 kcal szénhidr.10,5 g fehérje 0,6 g cukor 0 g zsír 0 g só 0 g telített zsír 0 g</p>	<p>Alma friss 15dkg</p> <p>energia 47 kcal szénhidr.10,5 g fehérje 0,6 g cukor 0 g zsír 0 g só 0 g telített zsír 0 g</p>	<p>Banán</p> <p>energia 158 kcal szénhidr.36,3 g fehérje 2 g cukor 0 g zsír 0 g só 0,1 g telített zsír 0 g</p>	<p>Alma friss 15dkg</p> <p>energia 47 kcal szénhidr.10,5 g fehérje 0,6 g cukor 0 g zsír 0 g só 0 g telített zsír 0 g</p>	<p>Alma friss 15dkg</p> <p>energia 47 kcal szénhidr.10,5 g fehérje 0,6 g cukor 0 g zsír 0 g só 0 g telített zsír 0 g</p>	<p>Jam Hügli eper 20g</p> <p>energia 66 kcal szénhidr.16g fehérje0 g cukor 15,8 g zsír 0,1 g só 0 g telített zsír 0 g</p>
<b>Vacsora</b>	<p>Citromos tea porból 2 dl Félbarna kenyér (1) Sajtkrém 5 dkg Farmer (7)</p> <p>energia 353 kcal szénhidr.56 g fehérje 15,8 g cukor 3 g zsír 5,9 g só 2,2 g telített zsír 0 g</p>	<p>Citromos tea porból 2 dl Félbarna kenyér (1) Marha májkrém 65 gr</p> <p>energia 535 kcal szénhidr.58g fehérje 21,3 g cukor0 g zsír 21,8 g só 1,4 g telített zsír 0 g</p>	<p>Citromos tea porból 2 dl Félbarna kenyér (1) Sajtkrém 5 dkg Farmer (7)</p> <p>energia 353 kcal szénhidr.56g fehérje 15,8 g cukor 3 g zsír 5,9 g só 2,2 g telített zsír 0 g</p>	<p>Citromos tea porból 2 dl Sonkás kockasajt 140gr-s /2 (7) Szeletelt félbarna kenyér 15 (1)</p> <p>Energia 504 kcal szénhidr. 78,2g fehérje 19,7 g cukor 0,2 g zsír 10,6 g só 2,5 g telített zsír 0 g</p>	<p>Citromos tea porból 2 dl Félbarna kenyér (1) Ínyenc csirkemájaskrém 65 g (1,6,10)</p> <p>Energia 414 kcal szénhidr.59,2g fehérje 15,8 g cukor 5,4g zsír 11,2 g só 2,7g telített zsír 0 g</p>	<p>Citromos tea porból 2 dl Félbarna kenyér (1) Téliszalámis kockasajt 140gr-s /2 (7)</p> <p>energia 370 kcal szénhidr.52,2g fehérje 14,6 g cukor 0,2g zsír 9,9 g só 1,8g telített zsír 0 g</p>	<p>Citromos tea porból 2 dl Félbarna kenyér (1) Sertés májkrém 65 gr (1,6,10)</p> <p>energia 421 kcal szénhidr. 60,4g fehérje 16,8 g cukor 6,3g zsír 11 g só 1,4g telített zsír 0 g</p>

Allergének: 1-glutén, 2-rák, 3-tojások, 4-hal, 5-földimogyoró, 6-szójabab, 7-tej, 8-diófélék, 9-zeller, 10-mustár, 11-szezám, 12-kén-dioxid, 13-csillagfűrt, 14-puhatestűek