

2022.ÁPRILIS 11-17

Könnyű- vegyes	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
Reggeli	<p>Citromos tea porból 2 dl Csirkemell sonka Félbarna kenyér (1) Sonkás kockasajt 140gr-s /2 (7)</p> <p>energia 425 kcal szénhidr.53,2g fehérje 22,1 g cukor 0,4 g zsír 12,2 g só 2,9 g telített zsír 0,7 g</p>	<p>Citromos tea porból 2 dl Körözött (7) Szeletelt félbarna kenyér 15 (1)</p> <p>energia 512 kcal szénhidr.81,1g fehérje 24,3 g cukor 0g zsír 8 g só 2,1g telített zsír0 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.52,8 g fehérje15,8 g cukor 0,5 g zsír 16,9 g só 2,4g telített zsír 4,4 g</p>	<p>Citromos tea porból 2 dl Mustár 30gr (10) Szeletelt félbarna kenyér 15 (1) Virslí pár (12 dkg) (1,6,9,10)</p> <p>ergia 724 kcal szénhidr.80,9g fehérje 31,7 g cukor 1,2 g zsír 27,5 g só 5,3 g telített zsír 0,1 g</p>	<p>Citromos tea porból 2 dl Baromfi parizer 5 dkg (6) Bebo 39% 20gr Jam Pacific sárgabarack 20g</p> <p>energia 637 kcal szénhidr.94,8g fehérje 21 g cukor 16,2g zsír 17,6 g só 3,1g telített zsír 4,4 g</p>	<p>Citromos tea porból 2 dl Bebo 39% 20gr Pulykamell csemege Szeletelt félbarna kenyér 15 (1)</p> <p>energia 520 kcal szénhidr.79,9 g fehérje 21,4 g cukor 0,4g zsír 11,5 g só 3,5g telített zsír 2,2 g</p>	<p>Citromos tea porból 2 dl Hónapos retek 10dkg Sonkás kockasajt 140gr-s /2 (7) Szeletelt félbarna kenyér 15 (1)</p> <p>energia 639 kcal szénhidr.79,1g fehérje 30,7 g cukor 0,2g zsír 20,2 g só 2,5g telített zsír 83 g</p>
Ebéd	<p>Félbarna kenyér 5dkg (1) Burgonyaleves (1,9) Húsgombóc (3) Paradicsommártás (1)</p> <p>energia 785 kcal szénhidr.86,4 g fehérje 27,6 g cukor 16,6 g zsír 33,6 g só 1 g telített zsír 6,2 g</p>	<p>Almaleves- citromos (1,7,12) Csirkés kínai tészta (1,3,6)</p> <p>energia 603 kcal szénhidr. 102,1g fehérje 16,9 g cukor 21,2g zsír 11,5 g só 0,6g telített zsír 0 g</p>	<p>Zöldségleves KV (1,3,9) Párolt rizs Panírozott halfilé natúr Tartármártás (7,10,12)</p> <p>Energia 805 kcal szénhidr. 111,6g fehérje 23,3 g cukor 8,2 g zsír 28,8 g só 2,7 g telített zsír 1,7 g</p>	<p>Főtt tojás /2 (3) Tarhonyaleves (1,3) Almamártás *Befőttből* (1,7)</p> <p>energia 541 kcal szénhidr.71,3 g fehérje 18 g cukor 21,1g zsír 17,7 g só 0,1g telített zsír 83 g</p>	<p>Üborka csemege 10dkg (10) Zöldségleves diéta/eperl (1,3,9) Burgonyapüré pehelyből (7) Reszelt máj</p> <p>energia 512 kcal szénhidr.56,7g fehérje 26,4 g cukor 0,4g zsír 14,7 g só0,9 g telített zsír 0 g</p>	<p>Burgonyaleves diéta *F* (1,9) Főtt hús Meggymártás (1,7)</p> <p>Energia 579 kcal szénhidr. 71,7g fehérje 28 g cukor 20,4g zsír 17 g só 0,3g telített zsír 0 g</p>	<p>Csirkeraagu leves KV (9) Grízes metélt (1,3)</p> <p>energia 622 kcal szénhidr. 88,9g fehérje 17,2 g cukor: 10,8g zsír 15,4 g só 0,5g telített zsír 0 g</p>
Uzsonna	<p>Alma friss 20dkg</p> <p>energia 62 kcal szénhidr.14 g fehérje 0,8 g cukor 0 g zsír 0 g só 0 g telített zsír 0 g</p>	<p>Csomagolt piskóta szelet (1,3,5,7,8)</p> <p>energia 109 kcal szénhidr.14,5 g fehérje 1,5 g cukor 9,3 g zsír 5 g só 0,1 g telített zsír 2,6 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. 16 g fehérje 0 g cukor 15,8 g zsír 0,1 g só 0 g telített zsír 0 g</p>	<p>Riska citromos joghurt</p> <p>energia 126 kcal szénhidr.17,5 g fehérje 4,1 g cukor 16,3 g zsír 4 g só 0,2 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.10,5g fehérje 0,6 g cukor 0 g zsír 0 g só 0 g telített zsír 0 g</p>
Vacsora	<p>Citromos tea porból 2 dl Sajtkrém 5 dkg Farmer (7) Szeletelt félbarna kenyér 15 (1)</p> <p>energia 487 kcal szénhidr.82 g fehérje 21 g cukor 3 g zsír 6,6 g só 2,9 g telített zsír 0 g</p>	<p>Citromos tea porból 2 dl Ínyenc csirkemájaskrém 65 g (1,6,10) Szeletelt félbarna kenyér 15 (1)</p> <p>energia 547 kcal szénhidr.85,2g fehérje 21 g cukor5,4 g zsír 11,9 g só 3,4 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 Alma friss 15dkg Körözött 5 dkg tégelyes Szeletelt félbarna kenyér 15 (1)</p> <p>Energia 543 kcal szénhidr. 91g fehérje 22,1 g cukor 1,2 g zsír 8,1 g só 2,6 g telített zsír 0 g</p>	<p>Citromos tea porból 2 dl Sajtkrém 5 dkg Farmer (7) Szeletelt félbarna kenyér 15 (1)</p> <p>Energia 487 kcal szénhidr.82g fehérje 21 g cukor 3g zsír 6,6 g só 2,9g telített zsír 0 g</p>	<p>Citromos tea porból 2 dl Szárnycsőrű májkrém 65 gr (1,6,10) Szeletelt félbarna kenyér 15 (1)</p> <p>energia 547 kcal szénhidr.85,2g fehérje 21 g cukor 5,4g zsír 11,9 g só 3,4g telített zsír 0 g</p>	<p>Citromos tea porból 2 dl Körözött 5 dkg tégelyes Szeletelt félbarna kenyér 15 (1) Zöldpaprika 10dkg /05</p> <p>energia 504 kcal szénhidr. 81,7g fehérje 21,9 g cukor 1,2g zsír 8,2 g só 2,6g telített zsír 0 g</p>