

# 2022.ÁPRILIS 18-24

Könnyű- vegyes	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
<b>Reggeli</b>	<p>Citromos tea porból 2 dl Bebo 39% 20gr Csirkemell sonka Retek /jégcsap /05 Szeletelt félbarna kenyér 15 (1)</p> <p>energia 532 kcal szénhidr.80,1g fehérje 23,6 g cukor 0,2 g zsír 11,4 g só 3,2 g telített zsír 2,1 g</p>	<p>Citromos tea porból 2 dl Baromfi parizer 5 dkg (6) Bebo 39% 20gr Retek /jégcsap /05 Szeletelt félbarna kenyér 15 (1)</p> <p>energia 579 kcal szénhidr.79,9g fehérje 21,6 g cukor 0,5g zsír 17,7 g só 3,1g telített zsír4,4 g</p>	<p>Citromos tea porból 2 dl Kefír 150 gr (7) (1,3)</p> <p>energia 997 kcal szénhidr.59,1 g fehérje25,6 g cukor 6,3 g zsír 71,5 g só 1,6g telített zsír 83 g</p>	<p>Citromos tea porból 2 dl Mustár 30gr (10) Szeletelt félbarna kenyér 15 (1) Virslipár (12 dkg) (1,6,9,10)</p> <p>energia 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 Kockasajt 140gr-s natúr (7) Retek /jégcsap /05 Szeletelt félbarna kenyér 15 (1)</p> <p>energia 580 kcal szénhidr.81,1g fehérje 28 g cukor 0,9g zsír 14,2 g só 2,3g telített zsír 84,6 g</p>	<p>Citromos tea porból 2 dl Bebo 39% 20gr Retek /jégcsap /05 Sertés parizer 5 dkg (6) Szeletelt félbarna kenyér 15 (1)</p> <p>energia 592 kcal szénhidr.80,4 g fehérje 21,1 g cukor 0,1g zsír 19,2 g só 3,2g telített zsír 5,4 g</p>	<p>Citromos tea porból 2 dl Csirkemell sonka Retek /jégcsap /05 Szeletelt félbarna kenyér 15 (1) Téliszalámis kockasajt</p> <p>energia 566 kcal szénhidr.80,3g fehérje 27,8 g cukor 0,4g zsír 12,9 g só 3,6g telített zsír 0,7 g</p>
<b>Ébéd</b>	<p>Uborka csemege 10dkg (10) Csontleves csiga tésztával (1,3,9) Bácskai rizseshús</p> <p>energia 645 kcal szénhidr.73,6 g fehérje 22,8 g cukor 1,3,3 g zsír 27,9 g só 1,6 g telített zsír 0 g</p>	<p>Magyaros burgonyaleves (1,6) Franciasaláta (7,10,12) Rántott párizsi /olaj nélkül</p> <p>energia 560 kcal szénhidr. 33,6g fehérje 33,7 g cukor 0,4g zsír 29,1 g só 0,9g telített zsír 0 g</p>	<p>Daragaluska leves (1,3,9) Paprikás burgonya (6) Vegyes vágott 10dkg</p> <p>Energia 660 kcal szénhidr. 61,7g fehérje 23,5 g cukor 0,7 g zsír 32,2 g só 1,8 g telített zsír 8,3 g</p>	<p>Zöldségleves diéta/eperl (1,3,9) Tökfőzelék kaposan *M* (1,7) Natúr sertésszelet (1)</p> <p>energia 495 kcal szénhidr.36,6 g fehérje 28,4 g cukor 0,4g zsír 24,7 g só 0,4g telített zsír 0 g</p>	<p>Burgonyaleves diéta *P* (1,9) Rakott fokhagymás csirkemellcsíkok (1,3,7)</p> <p>energia 579 kcal szénhidr.81g fehérje 21,2 g cukor 0,4g zsír 16,5 g só0,5 g telített zsír 20,8 g</p>	<p>Uborka csemege 10dkg (10) Paradicsomleves (1,3) Rizottó sertéshússal /répa,gyökér/</p> <p>Energia 842 kcal szénhidr. 92,9g fehérje 27,8 g cukor 14,9g zsír 38,5 g só 1,5g telített zsír 0 g</p>	<p>Lebbencsleves (1,3) Húsgombóc (3) Almamártás *Befőttből* (1,7) Pírított dara (1)</p> <p>energia 764 kcal szénhidr. 92,9g fehérje 25,2 g cukor: 22,2g zsír 28,5 g só 0,4g telített zsír 6,2 g</p>
<b>Uzsonna</b>	<p>Nápolyi kakaós</p> <p>energia 26 kcal szénhidr.3,3 g fehérje 0,3 g cukor 0 g zsír 1,2 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>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>Natúr joghurt poh.150 gr (7)</p> <p>energia 90 kcal szénhidr.6g fehérje4,5 g cukor 6 g zsír 5,3 g só 0,2 g telített zsír 3,2 g</p>
<b>Vacsora</b>	<p>Citromos tea porból 2 dl Sertés májkrém 65 gr (1,6,10) Szeletelt félbarna kenyér 15 (1)</p> <p>energia 555 kcal szénhidr.86,4 g fehérje 22 g cukor 6,3 g zsír 11,7 g só 2,1 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) Ínyenc csirkemájaskrém 65 g (1,6,10)</p> <p>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</p>	<p>Citromos tea porból 2 dl Körözött 5 dkg tégelyes Szeletelt félbarna kenyér 15 (1)</p> <p>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</p>	<p>Citromos tea porból 2 dl Sertés májkrém 65 gr (1,6,10) Szeletelt félbarna kenyér 15 (1)</p> <p>Energia 555 kcal szénhidr.86,4g fehérje 22 g cukor 6,3g zsír 11,7 g só 2,1g telített zsír 0 g</p>	<p>Citromos tea porból 2 dl Félbarna kenyér (1) Kefír 150 gr (7) Sonkás kockasajt 140gr-s /2 (7)</p> <p>energia 464 kcal szénhidr.58,8g fehérje 19,1 g cukor 6,5g zsír 15,2 g só 2g 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-csillagfürt, 14-puhatestAz ételváltoztatás jogát fenntartjuk  
lutén, 2-rák, 3-tojások, 4-hal, 5-földimogyoró, 6-szójabab, 7-tej, 8-diófélék, 9-zeller, 10-mustár, 11-szezám, 12-kén-dioxid, 13-csillagfürt, 14-puhatestűek  
Az ételváltoztatás jogát fenntartjuk!