

2022.ÁPRILIS 25 - MÁJUS 1

Könnyű- vegyes	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
Reggeli	Citromos tea porból 2 dl Körözött (7) Szeletelt félbarna kenyér 15 (1) energia 512 kcal szénhidr:81,1g fehérje 24,3 g cukor 0 g zsír 8 g só 2,1 g telített zsír 0 g	Citromos tea porból 2 dl Félbarna kenyér (1) Uborka csemege 10dkg (10) Hagymás tojásrántotta /15 (3) energia 481 kcal szénhidr:55,2g fehérje 21,5 g cukor 0g zsír 17,9 g só 1,4g telített zsír83 g	Citromos tea porból 2 dl Bebo 39% 20gr Félbarna kenyér 5dkg (1) Riska citromos joghurt Fonott kalács "K" /05 energia 614 kcal szénhidr:98,5 g fehérje18,7 g cukor 16,3 g zsír 14 g só 0,9g telített zsír 1,4 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 Baromfi parizer 5 dkg (6) Bebo 39% 20gr Szeletelt félbarna kenyér 15 (1) energia 571 kcal szénhidr:78,8g fehérje 21 g cukor 0,5g zsír 17,6 g só 3,1g telített zsír 4,4 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 Mustár 30gr (10) Szeletelt félbarna kenyér 15 (1) Virsli pár (12 dkg) (1,6,9,10) energia 724 kcal szénhidr:80,9g fehérje 31,7 g cukor 1,2g zsír 27,5 g só 5,3g telített zsír 0,1 g
Ebéd	Karfiollevés zöldséges (1,3) Bácskai rizeshús Vegyes vágott 10dkg energia 690 kcal szénhidr:79,3 g fehérje 24,5 g cukor 2,2 g zsír 29,9 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	Tarhonyaleves, diéta (1,3) Rizi-bizi Panírozott csirkemell filé olaj nélkül (3,6,7,9,10,11) Energia 670 kcal szénhidr: 105,7g fehérje 24,7 g cukor 1,4g zsír 15,1 g só 2,3g 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 telített zsír 0 g
Uzsonna	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	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:13 g fehérje 1,2 g cukor 5,1 g zsír 2,7 g só 0,1 g telített zsír 2,2 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 20dkg energia 62 kcal szénhidr:14g fehérje0,8 g cukor 0 g zsír 0 g só 0 g telített zsír 0 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) Sajtkrém 5 dkg Farmer (7) energia 353 kcal szénhidr:56g fehérje 15,8 g cukor3 g zsír 5,9 g só 2,2 g telített zsír 0 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 Félbarna kenyér (1) Körözött 5 dkg tégelyes Energia 363 kcal szénhidr: 54,5g fehérje 16,3 g cukor 1,2 g zsír 7,4 g só 1,9 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 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

Allergének: 1-glutén, 2-rák, 3-tojások, 4-hal, 5-földimogyoró, 6-szójabab, 7-tej, 8-diófélék, 9-zeller, 10-mustár, 11-szezámag, 12-kén-dioxid, 13-csillagfürt, 14-puhatestűek
Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!