

# 2022.MÁJUS 2-8

Könnyű- vegyes	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
<b>Reggeli</b>	<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.79,7g fehérje 22,2 g cukor 0,5 g zsír 18,1 g só 3,1 g telített zsír 5 g</p>	<p>Citromos tea porból 2 dl Kockasajt 140gr-s natúr (7) Szeletelt félbarna kenyér 15 (1) Főtt tojás /2 (3)</p> <p>energia 573 kcal szénhidr.80g fehérje 27,4 g cukor 0,9g zsír 14,2 g só 2,2g telített zsír84,6 g</p>	<p>Citromos tea porból 2 dl Jam Hügli eper 20g Riska citromos joghurt Fonott kalács (1,3)</p> <p>energia 753 kcal szénhidr.124,6 g fehérje19,3 g cukor 37 g zsír 9,2 g só 0,2g telített zsír 16,6 g</p>	<p>Citromos tea porból 2 dl Bebo 39% 20gr Hónapos retek 10dkg Szeletelt félbarna kenyér 15 (1) Zöldséges felvágott</p> <p>ergia 532 kcal szénhidr.81g fehérje 20,6 g cukor 0,5 g zsír 16,6 g só 3,3 g telített zsír 1,4 g</p>	<p>Citromos tea porból 2 dl Olajos halkrém (3,10) Szeletelt félbarna kenyér 15 (1)</p> <p>energia 583 kcal szénhidr.79,2g fehérje 23,3 g cukor 0,4g zsír 11,9 g só 2,5g telített zsír 20,8 g</p>	<p>Citromos tea porból 2 dl Félbarna kenyér (1) Mustár 30gr (10) Virsli pár (12 dkg) (1,6,9,10)</p> <p>energia 590 kcal szénhidr.54,9 g fehérje 26,5 g cukor 1,2g zsír 26,8 g só 4,6g telített zsír 0,1 g</p>	<p>Citromos tea porból 2 dl Bebo 39% 20gr Szeletelt félbarna kenyér 15 (1) Trappistasajt 5 dkg (7)</p> <p>energia 660 kcal szénhidr.78,8g fehérje 29,3 g cukor 0g zsír 23,2 g só 3,3g telített zsír 1,4 g</p>
<b>Ebéd</b>	<p>Burgonyaleves (1,9) Párolt rizs Zöldséges ragu (1)</p> <p>energia 690 kcal szénhidr.90,2 g fehérje 27,5 g cukor 1,2 g zsír 22,7 g só 1,4 g telített zsír 0 g</p>	<p>Sült lecsókolbász (6) Csontleves cérna metélttel (1,3,9) Sóskamártás *M* (1,7)</p> <p>energia 575 kcal szénhidr. 41,7g fehérje 24,7 g cukor 14,9g zsír 32,9 g só 2,1g telített zsír 0 g</p>	<p>Daragaluska leves (1,3,9) Rakott burgonya (3,6,7)</p> <p>Energia 741 kcal szénhidr. 59,2g fehérje 31,2 g cukor 0,4 g zsír 38,8 g só 1,3 g telített zsír 91,3 g</p>	<p>Húsgaluska leves (1,3,9) Sajtos makaróni Diéta (1,3,7)</p> <p>energia 703 kcal szénhidr.71,2 g fehérje 34,3 g cukor 1,2g zsír 29,1 g só 1,1g telített zsír 10,8 g</p>	<p>Tarhonyaleves (1,3) Zöldbabfőzelék (1,7) Vagdalt pogácsa (1,3)</p> <p>energia 809 kcal szénhidr.78,7g fehérje 30,1 g cukor 5,3g zsír 38,8 g só1 g telített zsír 8,3 g</p>	<p>Zöldségleves diéta/eperl (1,3,9) Szarvacska (1,3) Sertéstokány</p> <p>Energia 791 kcal szénhidr. 72,6g fehérje 32,1 g cukor 0,4g zsír 39,1 g só 0,8g telített zsír 0 g</p>	<p>Reszelttészta leves (1,3,9) Zöldséges rizs Natúr sertésszelet (1)</p> <p>energia 699 kcal szénhidr. 71,9g fehérje 30,5 g cukor: 1,3g zsír 31 g só 1,2g telített zsír 3,3 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>Háztartási keksz (1,12)</p> <p>energia 201 kcal szénhidr.38 g fehérje 4,4 g cukor 9,2 g zsír 3,1 g só 0,4 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 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>Alma friss 15dkg</p> <p>energia 47 kcal szénhidr.10,5g fehérje0,6 g cukor 0 g zsír 0 g só 0 g telített zsír 0 g</p>
<b>Vacsora</b>	<p>Citromos tea porból 2 dl Félbarna kenyér (1) Körözött 5 dkg tégelyes</p> <p>energia 363 kcal szénhidr.54,5 g fehérje 16,3 g cukor 1,2 g zsír 7,4 g só 1,9 g telített zsír 0 g</p>	<p>Citromos tea porból 2 dl Szeletelt félbarna kenyér 15 (1)</p> <p>energia 555 kcal szénhidr.78,7g fehérje 20,4 g cukor0 g zsír 15,9 g só 3,6 g telített zsír 0 g</p>	<p>Citromos tea porból 2 dl Szeletelt félbarna kenyér 15 (1) Zöldfűszeres túrókrém 5 dkg (7)</p> <p>energia 469 kcal szénhidr.81,5g fehérje 20,5 g cukor 3,3 g zsír 5,1 g só 3,4 g telített zsír 2 g</p>	<p>Citromos tea porból 2 dl Szeletelt félbarna kenyér 15 (1)</p> <p>Energia 555 kcal szénhidr. 78,7g fehérje 20,4 g cukor 0 g zsír 15,9 g só 3,6 g telített zsír 0 g</p>	<p>Citromos tea porból 2 dl Félbarna kenyér (1) Körözött 5 dkg tégelyes</p> <p>Energia 363 kcal szénhidr.54,5g fehérje 16,3 g cukor 1,2g zsír 7,4 g só 1,9g telített zsír 0 g</p>	<p>Citromos tea porból 2 dl Félbarna kenyér (1)</p> <p>energia 422 kcal szénhidr.52,7g fehérje 15,2 g cukor 0g zsír 15,2 g só 2,9g 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