

2022.MÁJUS 9-15

Könnyű- vegyes	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
Reggeli	Citromos tea porból 2 dl Bebo 39% 20gr Hónapos retek 10dkg Pulykamell csemege Szeletelt félbarna kenyér 15 (1) energia 528 kcal szénhidr.80,9g fehérje 21,9 g cukor 0,4 g zsír 11,5 g só 3,5 g telített zsír 2,2 g	Citromos tea porból 2 dl Szeletelt félbarna kenyér 15 (1) Hagymás tojásrántotta /15 (3) energia 614 kcal szénhidr.81g fehérje 26,6 g cukor 0g zsír 18,6 g só 2,1g telített zsír83 g	Citromos tea porból 2 dl Jam Pacific sárgabarack 20g Riska citromos joghurt Fonott kalács (1,3) energia 753 kcal szénhidr.124,6 g fehérje19,3 g cukor 37 g zsír 9,1 g só 0,2g telített zsír 16,6 g	Citromos tea porból 2 dl Bebo 39% 20gr Szeletelt félbarna kenyér 15 (1) Újhagyma Zöldséges felvágott ergia 645 kcal szénhidr.90,7g fehérje 26 g cukor 0,5 g zsír 17,3 g só 3,3 g telített zsír 1,4 g	Citromos tea porból 2 dl Körözött (7) Szeletelt félbarna kenyér 15 (1) energia 512 kcal szénhidr.81,1g fehérje 24,3 g cukor 0g zsír 8 g só 2,1g telített zsír 0 g	Citromos tea porból 2 dl Baromfi parizer 5 dkg (6) Bebo 39% 20gr Szeletelt félbarna kenyér 15 (1) energia 571 kcal szénhidr.78,8 g 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) Trappistasajt 5 dkg (7) energia 660 kcal szénhidr.78,8g fehérje 29,3 g cukor 0g zsír 23,2 g só 3,3g telített zsír 1,4 g
Ebéd	Májgaluska leves (csirkemáj) (1,3,9) Sárgaborsófőzelék (1) Vagdaltpogácsa Diéta (1,3) energia 739 kcal szénhidr.86,5 g fehérje 50,3 g cukor 0 g zsír 19,5 g só 1 g telített zsír 39,5 g	Palócleves (1,7) Tejberizs energia 581 kcal szénhidr. 94,8g fehérje 21,1 g cukor 22,3g zsír 12,2 g só 1g telített zsír 0 g	Csontleves epertlevéllel (1,3,9) Kelkáposztafőzelék (1) Húsfelfújt (1,3) Energia 618 kcal szénhidr. 53g fehérje 29 g cukor 0,4 g zsír 29,7 g só 0,5 g telített zsír 12,5 g	Zöldségleves/ kiskagyló (1,3,9) Szarvacska (1,3) Vadas sertésszelet Diéta (1,7,10) energia 707 kcal szénhidr.83,8 g fehérje 38,1 g cukor 3,7g zsír 22,6 g só 1g telített zsír 0 g	Csirkeragu leves KV (9) Csőbensült brokkoli *M* (1,3,7) energia 408 kcal szénhidr.33,4g fehérje 20,8 g cukor 4,6g zsír 18,4 g só0,6 g telített zsír 20,8 g	Zöldségleves Diéta (1,3,9) Rizi-bizi Vagdaltpogácsa (1,3) Energia 769 kcal szénhidr. 83,6g fehérje 26,7 g cukor 1,6g zsír 35,5 g só 2g telített zsír 8,3 g	Daragaluska leves (1,3,9) Húsgombóc (3) Paradicsommártás (1) energia 616 kcal szénhidr. 50,5g fehérje 22,6 g cukor: 16,7g zsír 33,8 g só 0,3g telített zsír 14,5 g
Uzsonna	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	Banán energia 158 kcal szénhidr.36,3 g fehérje 2 g cukor 0 g zsír 0 g só 0,1 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	Háztartási keksz (1,12) 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	Kefir 150 gr (7) energia 94 kcal szénhidr.6,6 g fehérje 4,5 g cukor 6,3 g zsír 5,3 g só 0,2 g telített zsír 0 g	Natúr joghurt poh.150 gr (7) energia 90 kcal szénhidr.6g fehérje4,5 g cukor 6 g zsír 5,3 g só 0,2 g telített zsír 3,2 g
Vacsora	Citromos tea porból 2 dl Alma friss 15dkg Sajtkrém 5 dkg Farmer (7) Szeletelt félbarna kenyér 15 (1) energia 533 kcal szénhidr.92,5 g fehérje 21,6 g cukor 3 g zsír 6,6 g só 2,9 g telített zsír 0 g	Citromos tea porból 2 dl Szeletelt félbarna kenyér 15 (1) energia 555 kcal szénhidr.78,7g fehérje 20,4 g cukor0 g zsír 15,9 g só 3,6 g telített zsír 0 g	Citromos tea porból 2 dl Ínyenc csirkemájaskrém 65 g (1,6,10) Szeletelt félbarna kenyér 15 (1) energia 547 kcal szénhidr.85,2g fehérje 21 g cukor 5,4 g zsír 11,9 g só 3,4 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 cukor 3 g zsír 5,9 g só 2,2 g telített zsír 0 g	Citromos tea porból 2 dl Marha májkrém 65 gr Szeletelt félbarna kenyér 15 (1) Energia 668 kcal szénhidr.84g fehérje 26,5 g cukor 0g zsír 22,5 g só 2,1g telített zsír 0 g	Citromos tea porból 2 dl Félbarna kenyér (1) energia 422 kcal szénhidr.52,7g fehérje 15,2 g cukor 0g zsír 15,2 g só 2,9g telített zsír 0 g	Citromos tea porból 2 dl Félbarna kenyér (1) Marha májkrém 65 gr energia 535 kcal szénhidr. 58g fehérje 21,3 g cukor 0g zsír 21,8 g só 1,4g 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-szezám, 12-kén-dioxid, 13-csillagfürt, 14-puhatestűek
Az ételváltoztatás jogát fenntartjuk!