

2022.MÁJUS 16-22

Könnyű- vegyes	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
Reggeli	Citromos tea porból 2 dl Mustár 30gr (10) Szeletelt félbarna kenyér 15 (1) Virslipár (12 dkg) (1,6,9,10) 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	Citromos tea porból 2 dl Kígyóuborka 5dkg /2 Körözött (7) Szeletelt félbarna kenyér 15 (1) energia 522 kcal szénhidr.82,4g fehérje 25,1 g cukor 0g zsír 8,1 g só 2,1g telített zsír0 g	Citromos tea porból 2 dl Lilahagyma (1,3) energia 903 kcal szénhidr.52,5 g fehérje21,1 g cukor 0 g zsír 66,2 g só 1,4g telített zsír 83 g	Citromos tea porból 2 dl Bebo 39% 20gr Félbarna kenyér (1) Trappistasajt 5 dkg (7) Uborka csemege 10dkg (10) ergia 529 kcal szénhidr.53,1g fehérje 24,3 g cukor 0 g zsír 22,5 g só 2,6 g telített zsír 1,4 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 Sertés parizer 5 dkg (6) Szeletelt félbarna kenyér 15 (1) energia 585 kcal szénhidr.79,3 g fehérje 20,5 g cukor 0,1g zsír 19,1 g só 3,1g telített zsír 5,4 g	Citromos tea porból 2 dl Bebo 39% 20gr Félbarna kenyér (1) Retek /jégcsap /05 Trappistasajt 5 dkg (7) energia 534 kcal szénhidr.53,9g fehérje 24,8 g cukor 0g zsír 22,5 g só 2,7g telített zsír 1,4 g
Ebéd	Uborka csemege 10dkg (10) Zellerkrém leves (1,3,9) Petrezselymes burgonya Sült csirkecomb energia 643 kcal szénhidr.54,8 g fehérje 51 g cukor 0,1 g zsír 16,7 g só 0,1 g telített zsír 4,2 g	Reszelttészta leves (1,3,9) Rakott karfiol (7) energia 728 kcal szénhidr. 52g fehérje 29,9 g cukor 4,9g zsír 44,2 g só 0,8g telített zsír 3,3 g	Uborka csemege 10dkg (10) Zöldségleves KV (1,3,9) Tarhonyás hús (1,3) Energia 778 kcal szénhidr. 85,9g fehérje 28,1 g cukor 1,7 g zsír 34,3 g só 0,4 g telített zsír 0 g	Lebbencsleves (1,3) Zöldborsófőzelék *M* (1,7) Húshasé sertésből (3,7) energia 881 kcal szénhidr.79,8 g fehérje 38,1 g cukor 9g zsír 43,8 g só 0,3g telített zsír 10,4 g	Uborka csemege 10dkg (10) Karfiolleves zöldséges (1,3) Főtt burgonya Lecsós csirkemáj energia 553 kcal szénhidr.65,1g fehérje 34,4 g cukor 1,6g zsír 14,8 g só0,1 g telített zsír 0 g	Pirított kiskocka leves (1,3,9) Tököfőzelék kaprosan *M* (1,7) Húsfelfújt (1,3) Energia 554 kcal szénhidr. 49g fehérje 25,6 g cukor 0,4g zsír 28,5 g só 0,4g telített zsír 12,5 g	Uborka csemege 10dkg (10) Zöldségleves diéta/eperl (1,3,9) Bácskai rizseshús energia 700 kcal szénhidr. 76,3g fehérje 22,7 g cukor: 1g zsír 32,5 g só 1,6g 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	Müzliszelet (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	Müzliszelet (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	Almás piskóta (1,3) energia 237 kcal szénhidr.38,5 g fehérje 7,6 g cukor 20 g zsír 5,1 g só 0 g telített zsír 41,5 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	Jam Hügli eper 20g energia 66 kcal szénhidr.16g fehérje0 g cukor 15,8 g zsír 0,1 g só 0 g telített zsír 0 g
Vacsora	Citromos tea porból 2 dl Félbarna kenyér (1) Sajtkrém 5 dkg Farmer (7) energia 353 kcal szénhidr.56 g fehérje 15,8 g cukor 3 g zsír 5,9 g só 2,2 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 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 Félbarna kenyér (1) Energia 422 kcal szénhidr. 52,7g fehérje 15,2 g cukor 0 g zsír 15,2 g só 2,9 g telített zsír 0 g	Citromos tea porból 2 dl Körözött 5 dkg tégelyes Szeletelt félbarna kenyér 15 (1) Energia 496 kcal szénhidr.80,5g fehérje 21,5 g cukor 1,2g zsír 8,1 g só 2,6g telített zsír 0 g	Citromos tea porból 2 dl Félbarna kenyér (1) Téliszalámis kockasajt 140gr-s /2 (7) energia 370 kcal szénhidr.52,2g fehérje 14,6 g cukor 0,2g zsír 9,9 g só 1,8g telített zsír 0 g	Citromos tea porból 2 dl Félbarna kenyér (1) Sertés májkrém 65 gr (1,6,10) energia 421 kcal szénhidr. 60,4g fehérje 16,8 g cukor 6,3g zsír 11 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-csillagfűrt, 14-puhatestűek
Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!