

06. hét	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna
2019.02.04 Hétfő	Gyümölcs tea, Pizza szelet tk. ^(1,3,5,7)	Palóc leves (szárnyas) ^(1,7) Tejbendara ^(1,7) Kakaó szórát Gyümölcs Kenyér ⁽¹⁾	Palóc leves (szárnyas) ^(1,7) Metélt tészta ⁽¹⁾ Mák szórát Gyümölcs Kenyér ⁽¹⁾	Tk korpás kifli ⁽¹⁾ , Kocka sajt ⁽⁷⁾
	E: 356kcal, zsír: 14g, tel.zsír: 0g, feh.: 5,6g, CH: 51,4g, Cuk: 17,7g, Só: 0g, Ca: 34,8mg	E: 768kcal, zsír: 15,4g, tel.zsír: 4,2g, feh.: 27,7g, CH: 128,3g, Cuk: 29,9g, Só: 1g, Ca: 359,7mg	E: 885kcal, zsír: 26,7g, tel.zsír: 5,3g, feh.: 29,9g, CH: 129,7g, Cuk: 15g, Só: 0,9g, Ca: 328,3mg	E: 156kcal, zsír: 3,4g, tel.zsír: 1,1g, feh.: 7,2g, CH: 23,8g, Cuk: 0g, Só: 0,8g, Ca: 97,2mg
2019.02.05 Kedd	Kakaó ⁽⁷⁾ , Kuglóf ^(1,3,7)	Daragaluska leves Daragaluska betét ^(1,3) Tejfölös burgonyafőzelék ^(1,7) Főtt bécsi virsli Kenyér ⁽¹⁾	Daragaluska leves Daragaluska betét ^(1,3) Pritaminos rizseshús(sertés) Csemege uborka ⁽¹⁰⁾	Telj. kiőrlésű rozsos kenyér ⁽¹⁾ , Sokmagvas túrókrém ^(7,11) , Zöldség
	E: 376kcal, zsír: 7,5g, tel.zsír: 3,9g, feh.: 12,2g, CH: 56g, Cuk: 15,3g, Só: 0,8g, Ca: 252,8mg	E: 737kcal, zsír: 32,2g, tel.zsír: 9,2g, feh.: 26,9g, CH: 82,9g, Cuk: 0g, Só: 2,7g, Ca: 231,3mg	E: 706kcal, zsír: 23,5g, tel.zsír: 3g, feh.: 28,8g, CH: 91,1g, Cuk: 0g, Só: 2,5g, Ca: 107,2mg	E: 303kcal, zsír: 7,3g, tel.zsír: 3,5g, feh.: 20,4g, CH: 38,7g, Cuk: 0g, Só: 0,8g, Ca: 111,3mg
2019.02.06 Szerda	Tea citromos, Teljes kiőrlésű kukoricás kenyér ⁽¹⁾ , Sajtkrém ⁽⁷⁾	Hamis gulyásleves Levesbetét galuska ^(1,3) Stroganoff csirkemellcsikok ^(1,7,10) Tészta köret ⁽¹⁾	Hamis gulyásleves Levesbetét galuska ^(1,3) Paradicsomos káposzta ^(1,9) Csirke nuggets - sütőben sütvé ^(1,3) Kenyér ⁽¹⁾	Margarin, Császárszemle ⁽¹⁾ , Paprikás szalámi, Zöldség
	E: 300kcal, zsír: 12,4g, tel.zsír: 6,9g, feh.: 7,7g, CH: 39,6g, Cuk: 10g, Só: 0,9g, Ca: 144,5mg	E: 800kcal, zsír: 25,3g, tel.zsír: 4,4g, feh.: 42,3g, CH: 97,2g, Cuk: 0g, Só: 2g, Ca: 199,8mg	E: 687kcal, zsír: 24,2g, tel.zsír: 3,1g, feh.: 23,1g, CH: 90g, Cuk: 8g, Só: 3,3g, Ca: 94,3mg	E: 274kcal, zsír: 15g, tel.zsír: 0g, feh.: 9,5g, CH: 24,6g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 30,9mg
2019.02.07 Csütörtök	Tej ⁽⁷⁾ , Vaníliás mazsolás csiga ^(1,3,7)	Kertészleves ⁽⁹⁾ Levesbetét ⁽¹⁾ Zöldborsófőzelék ^(1,7) Hal nuggets - sütőben sütvé ^(1,3) Gyümölcs Kenyér ⁽¹⁾	Kertészleves ⁽⁹⁾ Levesbetét ⁽¹⁾ Borsos sertésapró ⁽¹⁾ Galuska ^(1,3) Mongol saláta Gyümölcs	Telj. kiőrlésű kenyér ⁽¹⁾ , Csicseriborsó krém (humusz)
	E: 369kcal, zsír: 11,6g, tel.zsír: 3g, feh.: 12,3g, CH: 55g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 288mg	E: 769kcal, zsír: 23,8g, tel.zsír: 3g, feh.: 33,6g, CH: 101,4g, Cuk: 8g, Só: 2,8g, Ca: 283,6mg	E: 799kcal, zsír: 25,1g, tel.zsír: 2,3g, feh.: 32,6g, CH: 104,2g, Cuk: 0g, Só: 1,8g, Ca: 105,8mg	E: 243kcal, zsír: 6,9g, tel.zsír: 0,6g, feh.: 13,6g, CH: 48g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 62,8mg
2019.02.08 Péntek	Gyümölcs tea, Margarin, Főtt tojás ⁽³⁾ , Telj. kiőrlésű kenyér ⁽¹⁾ , Zöldség	Zöldséges tarhonya leves ^(1,9) Színes vagdalt ^(1,3) Burgonyapüré ⁽⁷⁾	Zöldséges tarhonya leves ^(1,9) Zöldbabfőzelék ^(1,7) Párolt csirkemellfilé Kenyér ⁽¹⁾	Túrós táska ^(1,3,7)
	E: 317kcal, zsír: 8,4g, tel.zsír: 1g, feh.: 10,5g, CH: 49,4g, Cuk: 17,7g, Só: 0,3g, Ca: 46,7mg	E: 759kcal, zsír: 33,5g, tel.zsír: 2,8g, feh.: 30,4g, CH: 80,6g, Cuk: 0g, Só: 2,3g, Ca: 224,3mg	E: 506kcal, zsír: 17g, tel.zsír: 2,3g, feh.: 31,6g, CH: 54,3g, Cuk: 3,2g, Só: 1,5g, Ca: 108,8mg	E: 260kcal, zsír: 3g, tel.zsír: 0g, feh.: 6g, CH: 35g, Cuk: 0g, Só: 0g, Ca: 42,5mg

Jó étvágyat kívánunk!

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

1. Glutént tartalmazó gabona, 2. Rákfélék és azokból készült termékek, 3. Tojás és abból készült termékek, 4. Halak és azokból készült termékek, 5. Földimogyoró és abból készült termékek, 6. Szójabab és abból készült termékek, 7. Tej és abból készült termékek, 8. Diófélék, 9. Zeller és abból készült termékek, 10. Mustár és abból készült termékek, 11. Szezámmag és abból készült termékek, 12. Kén-dioxid, 13. Puhatestűek, 14. Csillagfűrt

07. hét	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna
2019.02.11 Hétfő	Tea citromos, Teljes kiőrlésű kukoricás kenyér ⁽¹⁾ , Zöldfűszeres vajkrém ⁽⁷⁾	Gulyásleves (szárnyas) Levesbetét galuska ^(1,3) Főtt makaróni ⁽¹⁾ Reszelt sajt ⁽⁷⁾ Tejföl ⁽⁷⁾ Gyümölcs	Gulyásleves (szárnyas) Levesbetét galuska ^(1,3) Tejbendara ^(1,7) Kakaó szórát Gyümölcs	Magvas croissant ^(1,3,7)
	E: 300kcal, zsír: 12,8g, tel.zsír: 5,8g, feh.: 6,8g, CH: 39,6g, Cuk: 10g, Só: 0,6g, Ca: 28,3mg	E: 863kcal, zsír: 32,4g, tel.zsír: 11,6g, feh.: 37,1g, CH: 101,5g, Cuk: 0g, Só: 2,1g, Ca: 431,8mg	E: 731kcal, zsír: 14,6g, tel.zsír: 3,2g, feh.: 27,6g, CH: 118,8g, Cuk: 29,9g, Só: 1,2g, Ca: 345,2mg	E: 230kcal, zsír: 5,5g, tel.zsír: 0g, feh.: 1,6g, CH: 35g, Cuk: 0g, Só: 0g, Ca: 0mg
2019.02.12 Kedd	Kakaó ⁽⁷⁾ , Foslós kalács ^(1,3,7)	Zöldborsóleves ⁽¹⁾ Levesbetét galuska ^(1,3) Párolt csirkemellfilé Főtt burgonya 1/2 Meggymártás ^(1,7)	Zöldborsóleves ⁽¹⁾ Levesbetét galuska ^(1,3) Pritaminos kukoricás szárnyas falatok Párolt rizs	Margarin, Telj. kiőrlésű rozsos kenyér ⁽¹⁾ , Gépsonka baromfi, Zöldség
	E: 343kcal, zsír: 8,4g, tel.zsír: 3,9g, feh.: 13g, CH: 53,4g, Cuk: 13,8g, Só: 0,8g, Ca: 267,8mg	E: 690kcal, zsír: 13,7g, tel.zsír: 3,2g, feh.: 37,9g, CH: 98,9g, Cuk: 22g, Só: 1,7g, Ca: 180,1mg	E: 737kcal, zsír: 27g, tel.zsír: 2,2g, feh.: 28g, CH: 100,2g, Cuk: 4g, Só: 1,4g, Ca: 77,9mg	E: 270kcal, zsír: 7,4g, tel.zsír: 1g, feh.: 14,8g, CH: 35,7g, Cuk: 0g, Só: 1,3g, Ca: 38,1mg
2019.02.13 Szerda	Tej ⁽⁷⁾ , Briós ^(1,3,7)	Csontleves ⁽⁹⁾ Levesbetét ⁽¹⁾ Székelykáposzta ^(1,7) Desszert szelet ^(1,5) Kenyer ⁽¹⁾	Csontleves ⁽⁹⁾ Levesbetét ⁽¹⁾ Parajfőzelék ^(1,7) Főtt tojás ⁽³⁾ Főtt burgonya 1/2 Desszert szelet ^(1,5)	Házi májpástétom ^(7,11) , Telj. kiőrlésű kenyér ⁽¹⁾
	E: 361kcal, zsír: 10,3g, tel.zsír: 5g, feh.: 12,1g, CH: 45,6g, Cuk: 8,1g, Só: 0,7g, Ca: 253,5mg	E: 694kcal, zsír: 33,9g, tel.zsír: 6,9g, feh.: 30,6g, CH: 61,5g, Cuk: 4g, Só: 2,2g, Ca: 197,1mg	E: 551kcal, zsír: 17,5g, tel.zsír: 2,5g, feh.: 22,5g, CH: 71,9g, Cuk: 4g, Só: 1,6g, Ca: 440,5mg	E: 255kcal, zsír: 6,6g, tel.zsír: 1,6g, feh.: 16,7g, CH: 31,9g, Cuk: 0g, Só: 0,8g, Ca: 82,7mg
2019.02.14 Csütörtök	Gyümölcs tea, Telj. kiőrlésű kenyér ⁽¹⁾ , Mustár ⁽¹⁰⁾ , Főtt bécsi virsli	Csurgatott tojásleves ^(1,3) Finomfőzelék ^(1,7) Csirke nuggets - sütőben sütv ^(1,3) Kenyer ⁽¹⁾	Csurgatott tojásleves ^(1,3) Bakonyi sertésszelet ^(1,7) Bulgur ⁽¹⁾	Kifli ⁽¹⁾ , Trappista sajt ⁽⁷⁾ , Margarin
	E: 416kcal, zsír: 17,4g, tel.zsír: 6,2g, feh.: 16,2g, CH: 48,2g, Cuk: 17,7g, Só: 1,2g, Ca: 48,7mg	E: 653kcal, zsír: 28,6g, tel.zsír: 3,9g, feh.: 26g, CH: 70,7g, Cuk: 8g, Só: 2,7g, Ca: 161,8mg	E: 775kcal, zsír: 37,3g, tel.zsír: 6,3g, feh.: 33,1g, CH: 79g, Cuk: 0g, Só: 1,6g, Ca: 88,1mg	E: 313kcal, zsír: 15,4g, tel.zsír: 7,1g, feh.: 14,9g, CH: 23,6g, Cuk: 0g, Só: 1,7g, Ca: 328,4mg
2019.02.15 Péntek	Gyümölcs tea, Telj. kiőrlésű kenyér ⁽¹⁾ , Tonhalkrém olaszos ^(3,4,10)	Brokkoli krémleves ^(1,7) Pirított zsemlekocka ⁽¹⁾ Párolt rizs Snidlinges-sajtmártásos sertéstokány ^(1,7) Gyümölcs	Brokkoli krémleves ^(1,7) Pirított zsemlekocka ⁽¹⁾ Rántott sajt sütőben sütv ^(1,3,7) Sárgarépas burgonyapüré ⁽⁷⁾ Gyümölcs	Zabpehelykeksz erdei gyümölcsös ^(1,3,7)
	E: 370kcal, zsír: 15g, tel.zsír: 1,3g, feh.: 11,7g, CH: 46,5g, Cuk: 17,7g, Só: 0,3g, Ca: 33,5mg	E: 1 021kcal, zsír: 41g, tel.zsír: 8,6g, feh.: 40,4g, CH: 117,8g, Cuk: 0g, Só: 2,5g, Ca: 452,3mg	E: 794kcal, zsír: 39,7g, tel.zsír: 15,1g, feh.: 30,8g, CH: 75,5g, Cuk: 0g, Só: 3g, Ca: 670,9mg	E: 189kcal, zsír: 8,9g, tel.zsír: 2,3g, feh.: 2,7g, CH: 24,3g, Cuk: 9,7g, Só: 0,1g, Ca: 13,5mg

Jó étvágyat kívánunk!

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

1. Glutént tartalmazó gabona, 2. Rákfélék és azokból készült termékek, 3. Tojás és abból készült termékek, 4. Halak és azokból készült termékek, 5. Földimogyoró és abból készült termékek, 6. Szójabab és abból készült termékek, 7. Tej és abból készült termékek, 8. Diófélék, 9. Zeller és abból készült termékek, 10. Mustár és abból készült termékek, 11. Szezám és abból készült termékek, 12. Kén-dioxid, 13. Puhatestűk, 14. Csillagfűt

08. hét	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna
2019.02.18 Hétfő	Gyümölcs tea, Magvas kelt pogácsa ^(1,3,7)	Tárkonyos szárnyasraguleves ⁽⁷⁾ Levesbetét galuska ^(1,3) Almás fahéjas gombóc ^(1,3) Porcukor szórát Gyümölcs	Tárkonyos szárnyasraguleves ⁽⁷⁾ Levesbetét galuska ^(1,3) Piskóta kocka ^(1,3) Csokoládé öntet ^(1,7) Gyümölcs	Tejszínes sajtkrém ⁽⁷⁾ , Telj. kiőrlésű kenyér ⁽¹⁾
	E: 331kcal, zsír: 10,4g, tel.zsír: 0g, feh.: 4,6g, CH: 51,7g, Cuk: 17,7g, Só: 0,9g, Ca: 4,8mg	E: 980kcal, zsír: 33,5g, tel.zsír: 3,3g, feh.: 29,2g, CH: 145,7g, Cuk: 26g, Só: 2,7g, Ca: 261,9mg	E: 930kcal, zsír: 33g, tel.zsír: 3,5g, feh.: 34,1g, CH: 122,6g, Cuk: 9,6g, Só: 1,5g, Ca: 523,2mg	E: 246kcal, zsír: 11,2g, tel.zsír: 7g, feh.: 6,7g, CH: 29,4g, Cuk: 0g, Só: 0,6g, Ca: 178mg
2019.02.19 Kedd	Tej ⁽⁷⁾ , Sajtos croissant ^(1,3,7)	Paradicsomleves ^(1,9) Levesbetét ⁽¹⁾ Sárgaborsófőzelék ⁽¹⁾ Natúr sertésborda Kenyer ⁽¹⁾	Paradicsomleves ^(1,9) Levesbetét ⁽¹⁾ Tarhonyás hús ⁽¹⁾ Csemege uborka ⁽¹⁰⁾	Diákcsemege, Margarin, Telj. kiőrlésű rozsos kenyér ⁽¹⁾ , Zöldség
	E: 328kcal, zsír: 16,1g, tel.zsír: 3g, feh.: 11,4g, CH: 34,1g, Cuk: 0g, Só: 1,2g, Ca: 320mg	E: 758kcal, zsír: 27,9g, tel.zsír: 2,4g, feh.: 39,8g, CH: 84,8g, Cuk: 4,8g, Só: 1,7g, Ca: 64,5mg	E: 675kcal, zsír: 20,7g, tel.zsír: 1,6g, feh.: 31,8g, CH: 88,6g, Cuk: 4,8g, Só: 1,4g, Ca: 56,5mg	E: 293kcal, zsír: 12,2g, tel.zsír: 0g, feh.: 10,3g, CH: 35,7g, Cuk: 0g, Só: 0,8g, Ca: 28,4mg
2019.02.20 Szerda	Karamellás tej ⁽⁷⁾ , Margarinkrém, Kifli ⁽¹⁾	Tavaszi zöldségleves ^(1,9) Levesbetét ⁽¹⁾ Paprikás burgonya virsli nélkül Főtt bécsi virsli Csemege uborka ⁽¹⁰⁾ Gyümölcs	Tavaszi zöldségleves ^(1,9) Levesbetét ⁽¹⁾ Lencsefőzelék ^(1,7,10) Vagdalt - sütőben sütv ^(1,3) Gyümölcs Kenyer ⁽¹⁾	Sonkakrém ^(3,7,10) , Teljes kiőrlésű kukoricás kenyér ⁽¹⁾
	E: 365kcal, zsír: 15g, tel.zsír: 1,6g, feh.: 10,7g, CH: 41,8g, Cuk: 8g, Só: 1,3g, Ca: 236,5mg	E: 711kcal, zsír: 31,5g, tel.zsír: 8,5g, feh.: 23g, CH: 82,8g, Cuk: 0g, Só: 2,7g, Ca: 104,7mg	E: 1 019kcal, zsír: 35,8g, tel.zsír: 3g, feh.: 46,1g, CH: 124,7g, Cuk: 3,2g, Só: 2,2g, Ca: 259,4mg	E: 293kcal, zsír: 12,4g, tel.zsír: 1,7g, feh.: 15,2g, CH: 30,1g, Cuk: 0g, Só: 1,8g, Ca: 39,9mg
2019.02.21 Csütörtök	Gyümölcs tea, Félbarna kenyér ⁽¹⁾ , Túrókrém pirított magokkal ^(7,11)	Tejfölös gombaleves ^(1,7) Sertéspörkölt ⁽¹⁾ Tészta köret ⁽¹⁾ Cékla saláta	Tejfölös gombaleves ^(1,7) Sajtos karfiolos csirkemell ⁽⁷⁾ Párolt rizs	Trappista sajt ⁽⁷⁾ , Margarin, Telj.kiőrlésű zsemle ⁽¹⁾
	E: 406kcal, zsír: 13,8g, tel.zsír: 1,5g, feh.: 17,3g, CH: 52,7g, Cuk: 17,7g, Só: 0,1g, Ca: 133,6mg	E: 729kcal, zsír: 25,9g, tel.zsír: 3,1g, feh.: 35,9g, CH: 84,7g, Cuk: 5,6g, Só: 2,4g, Ca: 202,4mg	E: 711kcal, zsír: 24,9g, tel.zsír: 7,3g, feh.: 39,6g, CH: 78g, Cuk: 0g, Só: 1,6g, Ca: 322mg	E: 344kcal, zsír: 16g, tel.zsír: 7,3g, feh.: 16,4g, CH: 33g, Cuk: 0g, Só: 1,1g, Ca: 320mg
2019.02.22 Péntek	Tea citromos, Telj. kiőrlésű kenyér ⁽¹⁾ , Mogyorókrém ^(5,7)	Málnakrém leves ^(1,7) Rántott csirkemell (sütőben sütv) ^(1,3,7) Párolt rizs Vitamin saláta	Málnakrém leves ^(1,7) Milánói húsos makaróni ⁽¹⁾ Reszelt sajt ⁽⁷⁾	Kifli ⁽¹⁾ , Kocka sajt ⁽⁷⁾ , Zöldség
	E: 294kcal, zsír: 7g, tel.zsír: 2,1g, feh.: 7,4g, CH: 50,4g, Cuk: 19,6g, Só: 0,3g, Ca: 48,5mg	E: 829kcal, zsír: 21,1g, tel.zsír: 3,8g, feh.: 27,3g, CH: 126,3g, Cuk: 21g, Só: 2,6g, Ca: 222,2mg	E: 889kcal, zsír: 34,7g, tel.zsír: 6,6g, feh.: 34,9g, CH: 105,2g, Cuk: 22,6g, Só: 1,7g, Ca: 373,5mg	E: 182kcal, zsír: 3,1g, tel.zsír: 1,1g, feh.: 6,5g, CH: 26,8g, Cuk: 0g, Só: 0,8g, Ca: 104,1mg

Jó étvágyat kívánunk!

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

1. Glutént tartalmazó gabona, 2. Rákfélék és azokból készült termékek, 3. Tojás és abból készült termékek, 4. Halak és azokból készült termékek, 5. Földimogyoró és abból készült termékek, 6. Szójabab és abból készült termékek, 7. Tej és abból készült termékek, 8. Diófélék, 9. Zeller és abból készült termékek, 10. Mustár és abból készült termékek, 11. Szezámmag és abból készült termékek, 12. Kén-dioxid, 13. Puhatestűek, 14. Csillagfűrt

09. hét	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna
2019.02.25 Hétfő	Kakaó ⁽⁷⁾ , Foszlós kalács ^(1,3,7)	Babgulyás(sertés) Metélt tészta ⁽¹⁾ Mák szórát Gyümölcs Kenyér ⁽¹⁾	Babgulyás(sertés) Tejbendara ^(1,7) Fahéj szórás Gyümölcs Kenyér ⁽¹⁾	Teljes kiőrlésű rozsos kifli ⁽¹⁾ , Sajt szelet ⁽⁷⁾ , Margarin
	E: 343kcal, zsír: 8,4g, tel.zsír: 3,9g, feh.: 13g, CH: 53,4g, Cuk: 13,8g, Só: 0,8g, Ca: 267,8mg	E: 915kcal, zsír: 25,5g, tel.zsír: 3,7g, feh.: 34,6g, CH: 133,9g, Cuk: 15g, Só: 1g, Ca: 331,6mg	E: 796kcal, zsír: 14,2g, tel.zsír: 2,7g, feh.: 32,3g, CH: 131,9g, Cuk: 25,4g, Só: 1g, Ca: 417,9mg	E: 311kcal, zsír: 15,9g, tel.zsír: 7,2g, feh.: 16,4g, CH: 25,3g, Cuk: 0g, Só: 1,7g, Ca: 332,7mg
2019.02.26 Kedd	Tej ⁽⁷⁾ , Szezámós túrókrém ^(7,11) , Telj. kiőrlésű kenyér ⁽¹⁾	Árpagyöngy leves ⁽¹⁾ Kelkáposztafőzelék ⁽¹⁾ Sertéssült Kenyér ⁽¹⁾	Árpagyöngy leves ⁽¹⁾ Rántott tengeri halfilé ^(1,3,4) Petrezselymes burgonya Cékla saláta	Diákcsemege, Margarin, Zsemle ⁽¹⁾ , Zöldség
	E: 325kcal, zsír: 9,6g, tel.zsír: 4,6g, feh.: 19g, CH: 40,3g, Cuk: 0g, Só: 0,3g, Ca: 303,4mg	E: 611kcal, zsír: 21,6g, tel.zsír: 1,7g, feh.: 31g, CH: 70,8g, Cuk: 0g, Só: 1,5g, Ca: 123,6mg	E: 722kcal, zsír: 26,2g, tel.zsír: 3,1g, feh.: 27,7g, CH: 92,5g, Cuk: 5,6g, Só: 4g, Ca: 90,9mg	E: 276kcal, zsír: 12g, tel.zsír: 0g, feh.: 10,1g, CH: 32,1g, Cuk: 0g, Só: 0,9g, Ca: 21,8mg
2019.02.27 Szerda	Tea citromos, Zala felvágott, Vajkrém ⁽⁷⁾ , Teljes kiőrlésű magos zsemle ⁽¹⁾ , Zöldség	Karfiol krémleves ^(1,7) Pírtott zsemlekocka ⁽¹⁾ Csirke rizottó magyarosan Reszelt sajt ⁽⁷⁾	Karfiol krémleves ^(1,7) Pírtott zsemlekocka ⁽¹⁾ Ázsiai zöldséges tészta sertéshússal (nem csípős, szójaszószos) ^(1,6)	Búrkifli ^(1,3,6,7,8)
	E: 357kcal, zsír: 13,1g, tel.zsír: 5g, feh.: 13,1g, CH: 46,8g, Cuk: 10g, Só: 1g, Ca: 27,1mg	E: 770kcal, zsír: 35g, tel.zsír: 8,8g, feh.: 32,8g, CH: 85,6g, Cuk: 0g, Só: 1,8g, Ca: 448,5mg	E: 780kcal, zsír: 29,7g, tel.zsír: 5,2g, feh.: 38,2g, CH: 87,1g, Cuk: 0g, Só: 2g, Ca: 283,6mg	E: 229kcal, zsír: 18,2g, tel.zsír: 5,5g, feh.: 6,9g, CH: 41,3g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 0mg
2019.02.28 Csütörtök	Erdei gyümölcs tea, Telj. kiőrlésű kenyér ⁽¹⁾ , Snidlinges szendvicskrém ⁽⁷⁾	Pírtott tésztaleves ^(1,9) Parajfőzelék ^(1,7) Főtt burgonya 1/2 Főtt tojás ⁽³⁾ Desszert szelet ^(1,5) Kenyér ⁽¹⁾	Pírtott tésztaleves ^(1,9) Zöldborsófőzelék ^(1,7) Párolt vagdalt ^(1,3) Desszert szelet ^(1,5) Kenyér ⁽¹⁾	Zsemle ⁽¹⁾ , Kenőmájas, Zöldség
	E: 355kcal, zsír: 12,6g, tel.zsír: 0,1g, feh.: 9,1g, CH: 51,7g, Cuk: 8g, Só: 0,2g, Ca: 114mg	E: 706kcal, zsír: 23,6g, tel.zsír: 3,2g, feh.: 26g, CH: 93,4g, Cuk: 4g, Só: 1,6g, Ca: 449,1mg	E: 956kcal, zsír: 39,6g, tel.zsír: 2,7g, feh.: 38,5g, CH: 105,7g, Cuk: 12g, Só: 2,3g, Ca: 311,2mg	E: 280kcal, zsír: 11,6g, tel.zsír: 5,1g, feh.: 11,9g, CH: 31,8g, Cuk: 0g, Só: 1,9g, Ca: 25,8mg
2019.03.01 Péntek	Tej ⁽⁷⁾ , Gabonagolyó natúr ^(1,6)	Kertészleves ⁽⁹⁾ Levesbetét ⁽¹⁾ Tarhonyás hús ⁽¹⁾ Csemege uborka ⁽¹⁰⁾	Kertészleves ⁽⁹⁾ Levesbetét ⁽¹⁾ Stroganoff csirkemellcsíkok ^(1,7,10) Petrezselymes rizs	Pizza szelet tk. ^(1,3,5,7) , Gyümölcs
	E: 317kcal, zsír: 7,8g, tel.zsír: 3,7g, feh.: 10g, CH: 50,6g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 240mg	E: 619kcal, zsír: 18,8g, tel.zsír: 1,5g, feh.: 31,5g, CH: 78g, Cuk: 0g, Só: 1,5g, Ca: 97,1mg	E: 686kcal, zsír: 17,7g, tel.zsír: 3,2g, feh.: 36,3g, CH: 91,3g, Cuk: 0g, Só: 1,9g, Ca: 205,5mg	E: 365kcal, zsír: 14,5g, tel.zsír: 0g, feh.: 6,2g, CH: 51,7g, Cuk: 0g, Só: 0g, Ca: 53,5mg

Jó étvágyat kívánunk!

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

1. Glutént tartalmazó gabona, 2. Rákfélék és azokból készült termékek, 3. Tojás és abból készült termékek, 4. Halak és azokból készült termékek, 5. Földimogyoró és abból készült termékek, 6. Szójabab és abból készült termékek, 7. Tej és abból készült termékek, 8. Diófélék, 9. Zeller és abból készült termékek, 10. Mustár és abból készült termékek, 11. Szezám és abból készült termékek, 12. Kén-dioxid, 13. Puhatestűk, 14. Csillagfűt