

Étlap
2023. április 10. - 2023. május 28.

15. hét	Ebéd A	Ebéd B
2023.04.10 Hétfő	Daragaluska alap leves Daragaluska betét ^(1,3) Currys zöldséges rizseshús Gyümölcs	Daragaluska alap leves Daragaluska betét ^(1,3) Zöldborsófőzelék ^(1,7) Telj. kiőrlésű kenyér ⁽¹⁾ Virslí Gyümölcs
	E: 980kcal, zsír: 26,8g, tel.zsír: 1,6g, feh.: 57,9g, CH: 121,2g, Cuk: 0g, Só: 2,2g, Ca: 161,2mg	E: 1 084kcal, zsír: 38,8g, tel.zsír: 10,1g, feh.: 45,8g, CH: 134,7g, Cuk: 10g, Só: 3,4g, Ca: 370,4mg
2023.04.11 Kedd	Burgonyaleves ^(1,7,9) Bolognai spagetti ⁽¹⁾ Reszelt sajt ⁽⁷⁾	Burgonyaleves ^(1,7,9) Ananászos csirkeragu ⁽¹⁾ Párolt rizs
	E: 1 101kcal, zsír: 52,4g, tel.zsír: 12,1g, feh.: 47,1g, CH: 106,7g, Cuk: 1,5g, Só: 2,9g, Ca: 551,4mg	E: 1 000kcal, zsír: 27,6g, tel.zsír: 4,2g, feh.: 42,5g, CH: 141g, Cuk: 0g, Só: 1,7g, Ca: 132,6mg
2023.04.12 Szerda	Zöldbableves (magyaros) ⁽¹⁾ Levesbetét ⁽¹⁾ Pincepörkölt ⁽¹⁾ Félbarna kenyér ⁽¹⁾ Vegyes vágott savanyúság	Zöldbableves (magyaros) ⁽¹⁾ Levesbetét ⁽¹⁾ Túrógombóc ^(1,3,7) Porcukor szórat Tejföl öntet ⁽⁷⁾
	E: 891kcal, zsír: 18,5g, tel.zsír: 1g, feh.: 43,8g, CH: 134,8g, Cuk: 1g, Só: 1,7g, Ca: 120,3mg	E: 1 025kcal, zsír: 36,1g, tel.zsír: 13,4g, feh.: 43,6g, CH: 138,8g, Cuk: 21g, Só: 3,5g, Ca: 106,4mg
2023.04.13 Csütörtök	Csontleves levesbetét csiga tészta ⁽¹⁾ Lencsefőzelék ^(1,7,10) Telj. kiőrlésű kenyér ⁽¹⁾ Fasírt húsgolyók sütőben sütvé ⁽¹⁾	Csontleves levesbetét csiga tészta ⁽¹⁾ Reszelt csirkemáj ⁽¹⁾ Főtt burgonya Mongol saláta
	E: 1 242kcal, zsír: 44,9g, tel.zsír: 4,3g, feh.: 58,7g, CH: 148,3g, Cuk: 4g, Só: 1,6g, Ca: 405,4mg	E: 934kcal, zsír: 31,4g, tel.zsír: 4,3g, feh.: 43,4g, CH: 117g, Cuk: 0g, Só: 1,8g, Ca: 274,7mg
2023.04.14 Péntek	Magyaros karfiolleves ⁽¹⁾ Levesbetét ⁽¹⁾ Eszterházy sertésragu ^(1,7,10) Főtt makaróni ⁽¹⁾	Magyaros karfiolleves ⁽¹⁾ Levesbetét ⁽¹⁾ Rántott sertészelet ^(1,3) Rizi-bizi Cékla saláta
	E: 1 154kcal, zsír: 50,3g, tel.zsír: 4,6g, feh.: 50,4g, CH: 121,1g, Cuk: 0g, Só: 2,6g, Ca: 583,5mg	E: 944kcal, zsír: 38,8g, tel.zsír: 4,3g, feh.: 27,4g, CH: 116,9g, Cuk: 0g, Só: 2,2g, Ca: 96mg
2023.04.15 Szombat		
2023.04.16 Vasárnap		

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. Puhatestűek, 14. Csillagfürt

Étlap
2023. április 10. - 2023. május 28.

16. hét	Ebéd A	Ebéd B
2023.04.17 Hétfő	Hamis gulyásleves Finomfőzelék ^(1,7) Félbarna kenyér ⁽¹⁾ Fasírt húsgolyók sütőben sütve ⁽¹⁾ Gyümölcs <small>E: 1106kcal, zsír: 39,1g, tel.zsír: 3,2g, feh.: 40,5g, CH: 145g, Cuk: 10g, Só: 1,5g, Ca: 237,9mg</small>	Hamis gulyásleves Bácskai rizseshús Csemege uborka ⁽¹⁰⁾ Gyümölcs <small>E: 852kcal, zsír: 26,4g, tel.zsír: 1,7g, feh.: 33,6g, CH: 115,6g, Cuk: 0g, Só: 2,1g, Ca: 112,7mg</small>
2023.04.18 Kedd	Húsgaluska leves ^(1,3) Gránátos kocka (Burgonyás tészta) ⁽¹⁾ Cékla saláta <small>E: 766kcal, zsír: 15,5g, tel.zsír: 1,7g, feh.: 22g, CH: 132,7g, Cuk: 0g, Só: 3,1g, Ca: 123,5mg</small>	Húsgaluska leves ^(1,3) Piskóta kocka ^(1,3) Vanília öntet ⁽⁷⁾ <small>E: 752kcal, zsír: 21,1g, tel.zsír: 2,3g, feh.: 18,3g, CH: 113g, Cuk: 23,9g, Só: 1,4g, Ca: 281,3mg</small>
2023.04.19 Szerda	Csurgatott tojásleves ^(1,3) Székelykáposzta ⁽¹⁾ Félbarna kenyér ⁽¹⁾ <small>E: 836kcal, zsír: 35,7g, tel.zsír: 4,7g, feh.: 39,9g, CH: 85,6g, Cuk: 0g, Só: 2,1g, Ca: 161,5mg</small>	Csurgatott tojásleves ^(1,3) Vadas sertésragu ^(1,7,10) Tészta köret ⁽¹⁾ <small>E: 884kcal, zsír: 36,7g, tel.zsír: 6,4g, feh.: 39,7g, CH: 96,8g, Cuk: 2g, Só: 1,8g, Ca: 109mg</small>
2023.04.20 Csütörtök	Paradicsomleves ^(1,9) Levesbetét ⁽¹⁾ Rántott csirkemell (sütőben sütve) ^(1,3,7) Petrezselymes burgonya Csalamádé <small>E: 774kcal, zsír: 27,9g, tel.zsír: 4g, feh.: 25,8g, CH: 102,9g, Cuk: 6g, Só: 4,6g, Ca: 55mg</small>	Paradicsomleves ^(1,9) Levesbetét ⁽¹⁾ Csirke rizottó Csemege uborka ⁽¹⁰⁾ <small>E: 735kcal, zsír: 17,8g, tel.zsír: 1,8g, feh.: 33,5g, CH: 107,2g, Cuk: 6g, Só: 1,8g, Ca: 66,6mg</small>
2023.04.21 Péntek	Zöldségkrémleves ^(1,7) Pírított zsemlekocka ⁽¹⁾ Borsos tokány ⁽¹⁾ Párolt rizs <small>E: 970kcal, zsír: 39g, tel.zsír: 5g, feh.: 34,8g, CH: 115,2g, Cuk: 0g, Só: 1,9g, Ca: 134,8mg</small>	Zöldségkrémleves ^(1,7) Pírított zsemlekocka ⁽¹⁾ Rozsdás sertéssült ⁽¹⁾ Burgonyapüré ⁽⁷⁾ <small>E: 772kcal, zsír: 35,1g, tel.zsír: 6,2g, feh.: 34,9g, CH: 76,3g, Cuk: 0g, Só: 5,3g, Ca: 193,3mg</small>
2023.04.22 Szombat		
2023.04.23 Vasárnap		

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. Csillagfürt

Étlap

2023. április 10. - 2023. május 28.

17. hét	Ebéd A	Ebéd B
2023.04.24 Hétfő	Sertés raguleves Levesbetét ⁽¹⁾ Morzsás nudli ^(1,3) Porcukor szórat Baracklekvár öntet Gyümölcs	Sertés raguleves Levesbetét ⁽¹⁾ Főtt makaróni ⁽¹⁾ Tejföl öntet ⁽⁷⁾ Reszelt sajt ⁽⁷⁾ Gyümölcs
	<small>E: 1 218kcal, zsír: 33,4g, tel.zsír: 3,2g, feh.: 35,7g, CH: 190g, Cuk: 36,3g, Só: 3,3g, Ca: 135mg</small>	<small>E: 952kcal, zsír: 38,5g, tel.zsír: 13,6g, feh.: 45g, CH: 103,4g, Cuk: 0g, Só: 2,6g, Ca: 548,3mg</small>
2023.04.25 Kedd	Köménymaglevés ⁽¹⁾ Píritott zsemlekočka ⁽¹⁾ Zöldborsós csirkemáj Párolt rizs Káposzta saláta	Köménymaglevés ⁽¹⁾ Píritott zsemlekočka ⁽¹⁾ Félbarna kenyér ⁽¹⁾ Fejtett babfőzelék ^(1,7) Fokhagymás sertés aprópecsenye ⁽¹⁾
	<small>E: 952kcal, zsír: 29,9g, tel.zsír: 5,8g, feh.: 38,4g, CH: 128,5g, Cuk: 2g, Só: 4,8g, Ca: 100,7mg</small>	<small>E: 1 013kcal, zsír: 30,4g, tel.zsír: 4,4g, feh.: 54,3g, CH: 127,6g, Cuk: 0g, Só: 4,9g, Ca: 116,5mg</small>
2023.04.26 Szerda	Tejfőls burgonyaleves ^(1,7,9) Lecsós virsli Tarhonya köret ⁽¹⁾	Tejfőls burgonyaleves ^(1,7,9) Rántott csirkemell (sütőben sütvé) ^(1,3,7) Petrezselymes rizs Csemege uborka ⁽¹⁰⁾
	<small>E: 1 011kcal, zsír: 48,7g, tel.zsír: 14,3g, feh.: 32,8g, CH: 108,5g, Cuk: 0g, Só: 2,5g, Ca: 150,6mg</small>	<small>E: 886kcal, zsír: 28,9g, tel.zsír: 4,4g, feh.: 28,3g, CH: 124,4g, Cuk: 0g, Só: 3,6g, Ca: 138mg</small>
2023.04.27 Csütörtök	Vegyes zöldséglevés ⁽⁹⁾ Levesbetét ⁽¹⁾ Tökfőzelék ^(1,7) Félbarna kenyér ⁽¹⁾ Sertéspörkölt ⁽¹⁾	Vegyes zöldséglevés ⁽⁹⁾ Levesbetét ⁽¹⁾ Húsgombóc ⁽³⁾ Főtt burgonya Paradicsom mártás ^(1,9)
	<small>E: 795kcal, zsír: 24,6g, tel.zsír: 3,5g, feh.: 39,3g, CH: 101,3g, Cuk: 3g, Só: 2,1g, Ca: 253,9mg</small>	<small>E: 1 004kcal, zsír: 24g, tel.zsír: 1,7g, feh.: 40,3g, CH: 153,3g, Cuk: 22,2g, Só: 3g, Ca: 77,4mg</small>
2023.04.28 Péntek	Vaníliás almaleves ⁽⁷⁾ Sváb sertésborda ⁽¹⁾ Petrezselymes burgonya	Vaníliás almaleves ⁽⁷⁾ Bugaci sertésragu ⁽¹⁾ Galuska ^(1,3)
	<small>E: 972kcal, zsír: 36,1g, tel.zsír: 7,4g, feh.: 37g, CH: 121,6g, Cuk: 21,5g, Só: 2,4g, Ca: 240,4mg</small>	<small>E: 1 086kcal, zsír: 32,8g, tel.zsír: 6,6g, feh.: 44g, CH: 146,9g, Cuk: 21,5g, Só: 7g, Ca: 221,1mg</small>
2023.04.29 Szombat		
2023.04.30 Vasárnap		

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. Csillagfürt

Étlap
2023. április 10. - 2023. május 28.

18. hét	Ebéd A	Ebéd B
2023.05.01 Hétfő	Zöldborsóleves Levesbetét ⁽¹⁾ Csikós tokány ^(1,7) Bulgur ⁽¹⁾ Alma <small>E: 1 146kcal, zsír: 20g, tel.zsír: 2g, feh.: 51,2g, CH: 189,1g, Cuk: 0,8g, Só: 4,7g, Ca: 128,6mg</small>	Zöldborsóleves Levesbetét ⁽¹⁾ Parajos sertéshúsos penne ^(1,7) Alma <small>E: 478kcal, zsír: 21,6g, tel.zsír: 1,5g, feh.: 28,5g, CH: 40,1g, Cuk: 0,8g, Só: 10,3g, Ca: 152,8mg</small>
2023.05.02 Kedd	Köménymagleves ⁽¹⁾ Pírított zsemlekočka ⁽¹⁾ Zöldbabfőzelék ^(1,7) Csirke nuggets - sütőben sütvé ^(1,3) Gyümölcs Kenyér ⁽¹⁾ <small>E: 608kcal, zsír: 20,6g, tel.zsír: 4,6g, feh.: 24,7g, CH: 77,7g, Cuk: 3,1g, Só: 8,9g, Ca: 88,1mg</small>	Köménymagleves ⁽¹⁾ Pírított zsemlekočka ⁽¹⁾ Mézes mustáros sertéscsik ^(1,7,10) Párolt rizs Gyümölcs <small>E: 1 054kcal, zsír: 27,8g, tel.zsír: 3,5g, feh.: 32,3g, CH: 163,6g, Cuk: 41,8g, Só: 5,7g, Ca: 95,4mg</small>
2023.05.03 Szerda	Alföldi gulyásleves(sertés) ⁽⁹⁾ Lekváros gombóc ^(1,3) Fahéjas porcukor szórat <small>E: 786kcal, zsír: 15,2g, tel.zsír: 1,2g, feh.: 26,2g, CH: 132,8g, Cuk: 2,1g, Só: 5,3g, Ca: 83mg</small>	Alföldi gulyásleves(sertés) ⁽⁹⁾ Tejbendara ^(1,7) Kakaó szórat <small>E: 721kcal, zsír: 18g, tel.zsír: 3,4g, feh.: 25,9g, CH: 112,4g, Cuk: 52g, Só: 4,6g, Ca: 387,9mg</small>
2023.05.04 Csütörtök	Tavaszi zöldségleves ⁽⁹⁾ Levesbetét ⁽¹⁾ Rántott sertésszelet ^(1,3) Petrezselymes rizs Vitamin saláta <small>E: 681kcal, zsír: 21,9g, tel.zsír: 2,7g, feh.: 23,9g, CH: 93,6g, Cuk: 0g, Só: 3,2g, Ca: 122,5mg</small>	Tavaszi zöldségleves ⁽⁹⁾ Levesbetét ⁽¹⁾ Sertéspörkölt ⁽¹⁾ Kelkáposztafőzelék ⁽¹⁾ Kenyér ⁽¹⁾ <small>E: 655kcal, zsír: 21,6g, tel.zsír: 1,8g, feh.: 37,6g, CH: 75,3g, Cuk: 0g, Só: 5,7g, Ca: 203,2mg</small>
2023.05.05 Péntek	Brokkoli krémleves ^(1,7) Pírított zsemlekočka ⁽¹⁾ Majorannás burgonyafőzelék ^(1,7) Fasírt húsgolyók sütőben sütvé ⁽¹⁾ Kenyér ⁽¹⁾ <small>E: 1 031kcal, zsír: 48,5g, tel.zsír: 7,7g, feh.: 36,8g, CH: 109,3g, Cuk: 0g, Só: 4,4g, Ca: 328,6mg</small>	Brokkoli krémleves ^(1,7) Pírított zsemlekočka ⁽¹⁾ Paradicsomos, kukoricás, sonkás fusilli <small>E: 821kcal, zsír: 29,8g, tel.zsír: 5,8g, feh.: 31,8g, CH: 103,9g, Cuk: 0g, Só: 2,5g, Ca: 300mg</small>
2023.05.06 Szombat		
2023.05.07 Vasárnap		

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. Puhatestűek, 14. Csillagfürt

Étlap
2023. április 10. - 2023. május 28.

19. hét	Ebéd A	Ebéd B
2023.05.08 Hétfő	Lencsegulyás(sertés) ^(1,7,10) Aranygaluska ^(1,3,7,8) Vanília öntet ⁽⁷⁾ Gyümölcs Kenyér ⁽¹⁾	Lencsegulyás(sertés) ^(1,7,10) Káposztás tészta ⁽¹⁾ Gyümölcs Kenyér ⁽¹⁾
	E: 1 246kcal, zsír: 28,7g, tel.zsír: 3,8g, feh.: 48,3g, CH: 195,4g, Cuk: 23,9g, Só: 1g, Ca: 327,1mg	E: 1 216kcal, zsír: 30,6g, tel.zsír: 4,1g, feh.: 41,4g, CH: 190,4g, Cuk: 33,3g, Só: 1,1g, Ca: 178,7mg
2023.05.09 Kedd	Sajtos karfiolos csirkemell ragu ^(1,7) Párolt rizs Gyümölcslé 100%-os	Paprikás burgonya virsli nélkül Gyümölcslé 100%-os Főtt bécsi virsli Csemege uborka ⁽¹⁰⁾
	E: 766kcal, zsír: 23,6g, tel.zsír: 4,4g, feh.: 32,3g, CH: 102,9g, Cuk: 0g, Só: 1,5g, Ca: 113,3mg	E: 423kcal, zsír: 16,8g, tel.zsír: 5,6g, feh.: 15,3g, CH: 52,3g, Cuk: 0g, Só: 4,7g, Ca: 62,3mg
2023.05.10 Szerda	Kertészleves Levesbetét ⁽¹⁾ Sertéssült Paradicsomos káposzta ^(1,9) Kenyér ⁽¹⁾	Kertészleves Levesbetét ⁽¹⁾ Bácskai rizseshús (sertés) Cékla saláta
	E: 700kcal, zsír: 28,1g, tel.zsír: 2,4g, feh.: 30g, CH: 79,1g, Cuk: 10g, Só: 5g, Ca: 131,7mg	E: 769kcal, zsír: 20g, tel.zsír: 1,2g, feh.: 32,4g, CH: 110,8g, Cuk: 0g, Só: 8,3g, Ca: 99,1mg
2023.05.11 Csütörtök	Zellerkrémleves ^(1,7,9) Pírított zsemlekočka ⁽¹⁾ Sült csirkecomb filé Hagymás tört burgonya	Zellerkrémleves ^(1,7,9) Pírított zsemlekočka ⁽¹⁾ Finomfőzelék ^(1,7) Főtt tojás ⁽³⁾ Kenyér ⁽¹⁾
	E: 837kcal, zsír: 33,2g, tel.zsír: 6,8g, feh.: 43,7g, CH: 89,5g, Cuk: 0g, Só: 2,4g, Ca: 316,9mg	E: 675kcal, zsír: 22g, tel.zsír: 5,9g, feh.: 31g, CH: 86,2g, Cuk: 11,1g, Só: 2,4g, Ca: 443,3mg
2023.05.12 Péntek	Erdei gyümölcsleves ^(1,7) Sertéspörkölt ⁽¹⁾ Szarvacska köret ⁽¹⁾ Mongol saláta	Erdei gyümölcsleves ^(1,7) Gyros fűszeres csirkemell szelet Burgonyapüré ⁽⁷⁾
	E: 856kcal, zsír: 26,2g, tel.zsír: 2,9g, feh.: 34,6g, CH: 117,6g, Cuk: 29,5g, Só: 1,7g, Ca: 111,8mg	E: 627kcal, zsír: 12,8g, tel.zsír: 2,8g, feh.: 37,7g, CH: 88,6g, Cuk: 29,5g, Só: 5,6g, Ca: 116,3mg
2023.05.13 Szombat		
2023.05.14 Vasárnap		

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. Csillagfürt

Étlap

2023. április 10. - 2023. május 28.

20. hét	Ebéd A	Ebéd B
2023.05.15 Hétfő	Tarhonya leves ⁽¹⁾ Tökfőzelék ^(1,7) Fasírt húsgolyók sütőben sütvé ⁽¹⁾ Gyümölcs Kenyér ⁽¹⁾ <small>E: 730kcal, zsír: 27,1g, tel.zsír: 3,3g, feh.: 29,6g, CH: 89,2g, Cuk: 3g, Só: 3,7g, Ca: 228,8mg</small>	Tarhonya leves ⁽¹⁾ Hentes tokány(sertés) ^(1,10) Párolt rizs Gyümölcs <small>E: 839kcal, zsír: 22,4g, tel.zsír: 2,4g, feh.: 30,9g, CH: 123,9g, Cuk: 0g, Só: 4,9g, Ca: 73,1mg</small>
2023.05.16 Kedd	Fahéjas szilva krémleves* ⁽⁷⁾ Majorannás csirkemáj Párolt rizs Csalamádé <small>E: 983kcal, zsír: 22,5g, tel.zsír: 2,9g, feh.: 35,7g, CH: 155,4g, Cuk: 20g, Só: 3,6g, Ca: 156,3mg</small>	Fahéjas szilva krémleves* ⁽⁷⁾ Zöldborsós csirketokány Petrezselymes burgonya Csalamádé <small>E: 923kcal, zsír: 31,1g, tel.zsír: 5,9g, feh.: 38,7g, CH: 120,2g, Cuk: 20g, Só: 3,3g, Ca: 160,3mg</small>
2023.05.17 Szerda	Nyírségi húsos leves ^(1,7,9) Darás metélt ⁽¹⁾ Porcukor szórat Baracklekvár öntet <small>E: 1 005kcal, zsír: 23,3g, tel.zsír: 2,7g, feh.: 33,3g, CH: 163,1g, Cuk: 36,3g, Só: 0,9g, Ca: 97,2mg</small>	Nyírségi húsos leves ^(1,7,9) Gombás,zöldfűszeres,paradicsomos farfalle ⁽¹⁾ Reszelt sajt ⁽⁷⁾ <small>E: 880kcal, zsír: 37g, tel.zsír: 11,9g, feh.: 45,5g, CH: 88,6g, Cuk: 0g, Só: 3,2g, Ca: 513,1mg</small>
2023.05.18 Csütörtök	Zöldbaleves (magyaros) ⁽¹⁾ Sóska mártás ^(1,7) Főtt tojás ⁽³⁾ Főtt burgonya 1/2 <small>E: 636kcal, zsír: 21,9g, tel.zsír: 4,7g, feh.: 22,8g, CH: 83,9g, Cuk: 21g, Só: 1g, Ca: 295,2mg</small>	Zöldbaleves (magyaros) ⁽¹⁾ Pírtott hagymás csirke comb filé Petrezselymes rizs <small>E: 630kcal, zsír: 20,1g, tel.zsír: 3g, feh.: 36g, CH: 74,1g, Cuk: 1g, Só: 4,1g, Ca: 108,3mg</small>
2023.05.19 Péntek	Csurgatott tojásleves ^(1,3) Rántott tengeri halfilé sütőben sütvé ^(1,3,4) Kukoricás rizs Tartármártás ^(3,7,10) <small>E: 769kcal, zsír: 35,7g, tel.zsír: 6,4g, feh.: 28,4g, CH: 82,5g, Cuk: 1g, Só: 6g, Ca: 99,9mg</small>	Csurgatott tojásleves ^(1,3) Stroganoff sertéstokány ^(1,7,10) Bulgur ⁽¹⁾ <small>E: 931kcal, zsír: 40,2g, tel.zsír: 5,6g, feh.: 44,1g, CH: 101,3g, Cuk: 0g, Só: 2,2g, Ca: 230,9mg</small>
2023.05.20 Szombat		
2023.05.21 Vasárnap		

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. Csillagfürt

Étlap
2023. április 10. - 2023. május 28.

21. hét	Ebéd A	Ebéd B
2023.05.22 Hétfő	Lebbencsleves ^(1,9) Zöldséges rizseshús Csemege uborka ⁽¹⁰⁾ Gyümölcs	Lebbencsleves ^(1,9) Tej. kiőrlésű kenyér ⁽¹⁾ Zöldbabfőzelék ^(1,7) Virsli Gyümölcs
	E: 1 034kcal, zsír: 32,2g, tel.zsír: 2,8g, feh.: 57,8g, CH: 123,3g, Cuk: 0g, Só: 1,9g, Ca: 129,5mg	E: 722kcal, zsír: 33,9g, tel.zsír: 10,4g, feh.: 25,9g, CH: 76,1g, Cuk: 3,1g, Só: 5,5g, Ca: 119mg
2023.05.23 Kedd	Bolognai spagetti ^(sertés) ⁽¹⁾ Gyümölcsle 100%-os Reszelt sajt ⁽⁷⁾	Ananászos csirkeragu ⁽¹⁾ Párolt rizs Gyümölcsle 100%-os
	E: 838kcal, zsír: 41g, tel.zsír: 9,6g, feh.: 39,7g, CH: 75g, Cuk: 1,5g, Só: 2,3g, Ca: 455,2mg	E: 737kcal, zsír: 16,1g, tel.zsír: 1,7g, feh.: 35,1g, CH: 109,3g, Cuk: 0g, Só: 1g, Ca: 36,4mg
2023.05.24 Szerda	Zöldborsóleves Levesbetét ⁽¹⁾ Pincepörkölt ^(sertés) ⁽¹⁾ Vegyes vágott savanyúság Kenyér ⁽¹⁾	Zöldborsóleves Levesbetét ⁽¹⁾ Túrógombóc ^(1,3,7) Porcukor szórat Tejföl öntet ⁽⁷⁾
	E: 692kcal, zsír: 15,1g, tel.zsír: 0,7g, feh.: 38,9g, CH: 98,1g, Cuk: 0,8g, Só: 3,9g, Ca: 96,5mg	E: 1 007kcal, zsír: 33,4g, tel.zsír: 13,1g, feh.: 45,5g, CH: 138,7g, Cuk: 20,8g, Só: 5,7g, Ca: 96,6mg
2023.05.25 Csütörtök	Csontleves levesbetét csiga tészta ⁽¹⁾ Lencsefőzelék ^(1,7,10) Tej. kiőrlésű kenyér ⁽¹⁾ Fasírt húsgolyók sütőben sűtve ⁽¹⁾	Csontleves levesbetét csiga tészta ⁽¹⁾ Reszelt csirkemáj Főtt burgonya Mongol saláta
	E: 807kcal, zsír: 27,7g, tel.zsír: 2,7g, feh.: 39,2g, CH: 98,1g, Cuk: 9,4g, Só: 6,1g, Ca: 116,4mg	E: 727kcal, zsír: 19,5g, tel.zsír: 3,4g, feh.: 43,2g, CH: 93,2g, Cuk: 1g, Só: 5,1g, Ca: 138,3mg
2023.05.26 Péntek	Burgonyaleves ^(1,7,9) Eszterházy sertésragu ^(1,7,10) Bulgur ⁽¹⁾	Burgonyaleves ^(1,7,9) Rántott sertésszelet ^(1,3) Rizi-bizi Cékla saláta
	E: 1 230kcal, zsír: 52,4g, tel.zsír: 6g, feh.: 52,8g, CH: 138,8g, Cuk: 0g, Só: 2,6g, Ca: 657,4mg	E: 972kcal, zsír: 39,5g, tel.zsír: 5,6g, feh.: 28,5g, CH: 121,3g, Cuk: 0g, Só: 3,9g, Ca: 153,1mg
2023.05.27 Szombat		
2023.05.28 Vasárnap		

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. Szezámag és abból készült termékek, 12. Kén-dioxid, 13. Puhatestűek, 14. Csillagfürt