

<b>01. hét</b>	<b>Tízórai</b>	<b>Ebéd A</b>	<b>Ebéd B</b>	<b>Uzsonna</b>
<b>2018.12.31</b> <b>Hétfő</b>				
<b>2019.01.01</b> <b>Kedd</b>				
<b>2019.01.02</b> <b>Szerda</b>	Tejeskávé <sup>(7)</sup> , Molnárka <sup>(1,3,7)</sup>	Csontleves <sup>(9)</sup> Levesbetét <sup>(1)</sup> Pritaminos rizseshús (szárnyas) Káposzta saláta	Csontleves <sup>(9)</sup> Levesbetét <sup>(1)</sup> Rántott csirkecombfilé <sup>(1,3,7)</sup> Burgonyapüré <sup>(7)</sup>	Telj. kiórlésú kenyér <sup>(1)</sup> , Körözött <sup>(7)</sup> , Zöldség
	E: 353kcal, zsír: 8,2g, telzsr: 3,7g, feh.: 12,7g, CH: 54,4g, Cuk: 12,4g, Só: 0,9g, Ca: 244,9mg	E: 593kcal, zsír: 17,5g, telzsr: 0,8g, feh.: 21,5g, CH: 91,7g, Cuk: 1,6g, Só: 1,7g, Ca: 102,2mg	E: 694kcal, zsír: 24,8g, telzsr: 3,6g, feh.: 28,9g, CH: 66,6g, Cuk: 0g, Só: 3,3g, Ca: 212,1mg	E: 217kcal, zsír: 3,7g, telzsr: 1,6g, feh.: 12,8g, CH: 32,8g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 61,2mg
<b>2019.01.03</b> <b>Csütörtök</b>	Tea citromos, Margarin, Bajor rozskenyér <sup>(1)</sup> , Paprikás szalámi	Csurgatott tojásleves <sup>(1,3)</sup> Tejfölös tökfőzelék <sup>(1,7)</sup> Szárnyas vagdalt (sütőben sütvé) <sup>(1,3)</sup> Gyümölcs Kenyér <sup>(1)</sup>	Csurgatott tojásleves <sup>(1,3)</sup> Zöldborsófőzelék <sup>(1,7)</sup> Vegaburger <sup>(6)</sup> Gyümölcs Kenyér <sup>(1)</sup>	Zsemle <sup>(1)</sup> , Kocka sajt <sup>(7)</sup> , Zöldség
	E: 320kcal, zsír: 12,1g, telzsr: 0g, feh.: 10g, CH: 43,4g, Cuk: 10g, Só: 0,8g, Ca: 23,7mg	E: 712kcal, zsír: 26,9g, telzsr: 4,2g, feh.: 42,1g, CH: 72,5g, Cuk: 4,8g, Só: 2,4g, Ca: 115,1mg	E: 664kcal, zsír: 25,6g, telzsr: 4,7g, feh.: 29,6g, CH: 76,4g, Cuk: 8g, Só: 2,6g, Ca: 265,5mg	E: 190kcal, zsír: 3,2g, telzsr: 1,1g, feh.: 7,5g, CH: 32,5g, Cuk: 0g, Só: 0,9g, Ca: 106,2mg
<b>2019.01.04</b> <b>Péntek</b>	Gyümölcs tea, Telj. kiórlésú kenyér <sup>(1)</sup> , Sajtkrém <sup>(7)</sup>	Brokkoli krémleves <sup>(1,7)</sup> Pirított zsemlekocka <sup>(1)</sup> Bolognai spagetti <sup>(1)</sup> Reszelt sajt <sup>(7)</sup> Gyümölcs	Brokkoli krémleves <sup>(1,7)</sup> Pirított zsemlekocka <sup>(1)</sup> Görög szárnyas falatok (csirkehús,cukkini vel, paradicsommal, padlizsánnal) <sup>(1)</sup> Tészta köret penne <sup>(1)</sup> Gyümölcs	Túrós táska <sup>(1,3,7)</sup>
	E: 327kcal, zsír: 12,3g, telzsr: 6,9g, feh.: 7,3g, CH: 46,5g, Cuk: 17,7g, Só: 0,4g, Ca: 142,8mg	E: 896kcal, zsír: 40,9g, telzsr: 8,6g, feh.: 35,3g, CH: 91g, Cuk: 0,1g, Só: 2,5g, Ca: 481mg	E: 804kcal, zsír: 33,6g, telzsr: 5,2g, feh.: 31,5g, CH: 100,5g, Cuk: 0,1g, Só: 2g, Ca: 317,1mg	E: 260kcal, zsír: 3g, telzsr: 0g, feh.: 6g, CH: 35g, Cuk: 0g, Só: 0g, Ca: 42,5mg

**Jó étvágyat kívánunk!**

**Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!**

02. hét	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna
2019.01.07 Hétfő	Tej <sup>(7)</sup> , Kuglóf <sup>(1,3,7)</sup>	Tavaszi zöldségleves <sup>(1,9)</sup> Levesbetét <sup>(1)</sup> Pincepörkölt <sup>(1)</sup> Csalamádé	Tavaszi zöldségleves <sup>(1,9)</sup> Levesbetét <sup>(1)</sup> Kelkáposztafőzelék <sup>(1)</sup> Dinó alakú nuggets - sütőben sütvé <sup>(1,3)</sup>	Snidlinges vajkrém <sup>(7)</sup> , Telj.kiőrlésű zsemle <sup>(1)</sup> , Zöldség
	E: 356kcal, zsír: 9,9g, tel.zsír: 5,2g, feh.: 11,9g, CH: 45,6g, Cuk: 5g, Só: 0,7g, Ca: 255mg	E: 590kcal, zsír: 16,5g, tel.zsír: 1g, feh.: 29,7g, CH: 78,6g, Cuk: 0g, Só: 2,6g, Ca: 73,5mg	E: 507kcal, zsír: 19,8g, tel.zsír: 2,3g, feh.: 20g, CH: 60,6g, Cuk: 0g, Só: 2,2g, Ca: 98,2mg	E: 292kcal, zsír: 12,8g, tel.zsír: 0,2g, feh.: 6,7g, CH: 37,1g, Cuk: 0g, Só: 0g, Ca: 11,2mg
2019.01.08 Kedd	Vadmeggy tea, Tonhalkrém <sup>(3,4,7,10)</sup> , Telj.kiőrlésű kenyér <sup>(1)</sup> , Zöldség	Paradicsomleves <sup>(1,9)</sup> Levesbetét <sup>(1)</sup> Csirke rizottó Reszelt sajt <sup>(7)</sup>	Paradicsomleves <sup>(1,9)</sup> Levesbetét <sup>(1)</sup> Csirkés-zöldséges spagetti <sup>(1,7,9)</sup> Reszelt sajt <sup>(7)</sup>	Párizsi (sertés), Margarin, Zsemle <sup>(1)</sup>
	E: 364kcal, zsír: 13,8g, tel.zsír: 4g, feh.: 10,8g, CH: 49,6g, Cuk: 8g, Só: 0,1g, Ca: 31,3mg	E: 674kcal, zsír: 20,5g, tel.zsír: 5,3g, feh.: 35,3g, CH: 83,8g, Cuk: 4,8g, Só: 1,6g, Ca: 204,1mg	E: 709kcal, zsír: 21,1g, tel.zsír: 6g, feh.: 41,1g, CH: 87,4g, Cuk: 4,8g, Só: 1,9g, Ca: 320,5mg	E: 260kcal, zsír: 11,5g, tel.zsír: 0g, feh.: 9,5g, CH: 28,7g, Cuk: 0g, Só: 1,7g, Ca: 20,2mg
2019.01.09 Szerda	Ószibarackos tea, Sajt szelet <sup>(7)</sup> , Margarin, Bajor rozskenyér <sup>(1)</sup>	Lencsegulyás(sertés) Káposztás tészta <sup>(1)</sup> Gyümölcs	Lencsegulyás(sertés) Nudli <sup>(1,3)</sup> Mák szórat Gyümölcs	Pizzás csiga <sup>(1,7)</sup>
	E: 407kcal, zsír: 15,7g, tel.zsír: 7,1g, feh.: 16g, CH: 50,8g, Cuk: 8g, Só: 1,8g, Ca: 337,2mg	E: 783kcal, zsír: 24,7g, tel.zsír: 2,2g, feh.: 29,1g, CH: 107,5g, Cuk: 4g, Só: 0,8g, Ca: 114,6mg	E: 853kcal, zsír: 21,8g, tel.zsír: 3,4g, feh.: 34,6g, CH: 125,7g, Cuk: 15g, Só: 1,8g, Ca: 336,3mg	E: 285kcal, zsír: 14g, tel.zsír: 0g, feh.: 5,6g, CH: 33,7g, Cuk: 0g, Só: 1,6g, Ca: 30mg
2019.01.10 Csütörtök	Karamellás tej <sup>(7)</sup> , Molnárka <sup>(1,3,7)</sup>	Vajgaluska leves Vajgaluska <sup>(1,3)</sup> Zöldbabfőzelék <sup>(1,7)</sup> Fasírt húsgolyók sütőben sütvé <sup>(1)</sup> Gyümölcs Kenyer <sup>(1)</sup>	Vajgaluska leves Vajgaluska <sup>(1,3)</sup> Tejfölös burgonyafőzelék <sup>(1,7)</sup> Főtt tojás <sup>(3)</sup> Gyümölcs Kenyer <sup>(1)</sup>	Olasz felvágott, Margarin, Telj.kiőrlésű zsemle <sup>(1)</sup>
	E: 326kcal, zsír: 8g, tel.zsír: 3,7g, feh.: 12,4g, CH: 48,4g, Cuk: 10,4g, Só: 0,9g, Ca: 242,2mg	E: 714kcal, zsír: 29,1g, tel.zsír: 2,6g, feh.: 25,2g, CH: 85,1g, Cuk: 3,2g, Só: 1,6g, Ca: 152,9mg	E: 666kcal, zsír: 21,6g, tel.zsír: 4,3g, feh.: 21,9g, CH: 93,4g, Cuk: 0g, Só: 1,9g, Ca: 244,4mg	E: 329kcal, zsír: 13,5g, tel.zsír: 4,8g, feh.: 10,8g, CH: 32,5g, Cuk: 0g, Só: 1,8g, Ca: 3,2mg
2019.01.11 Péntek	Tea citromos, Telj.kiőrlésű kenyér <sup>(1)</sup> , Sonkakrém <sup>(3,7,10)</sup> , Zöldség	Fokhagyma krémleves <sup>(1,7)</sup> Levesgyöngy <sup>(1,3,7)</sup> Rántott csirkecombfilé <sup>(1,3,7)</sup> Zöldséges bulgur <sup>(1)</sup>	Fokhagyma krémleves <sup>(1,7)</sup> Levesgyöngy <sup>(1,3,7)</sup> Maja csirkefalat (babos-kukoricás-paradicsomos ragu) Petrezselymes rizs	Natúr joghurt <sup>(7)</sup> , Kifli <sup>(1)</sup>
	E: 355kcal, zsír: 12,6g, tel.zsír: 1,7g, feh.: 16,5g, CH: 44,2g, Cuk: 10g, Só: 1,3g, Ca: 57,6mg	E: 736kcal, zsír: 31,8g, tel.zsír: 4,7g, feh.: 29,4g, CH: 65,5g, Cuk: 0g, Só: 3,2g, Ca: 159,2mg	E: 677kcal, zsír: 24,7g, tel.zsír: 2,7g, feh.: 25,3g, CH: 95,2g, Cuk: 4g, Só: 1,4g, Ca: 148mg	E: 211kcal, zsír: 3,3g, tel.zsír: 1,3g, feh.: 9g, CH: 30,3g, Cuk: 8,9g, Só: 0,8g, Ca: 179,4mg

Jó étvágyat kívánunk!

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

03. hét	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna
2019.01.14 Hétfő	Vadmeggy tea, Kocka sajt <sup>(7)</sup> , Teljes kiőrlésű magos kifli <sup>(1)</sup>	Zöldborsóleves májgombóccal <sup>(1,3)</sup> Császármorzsa <sup>(1,3,7)</sup> Baracklekvár	Zöldborsóleves májgombóccal <sup>(1,3)</sup> Főtt spagetti <sup>(1)</sup> Reszelt sajt <sup>(7)</sup> Tejföl <sup>(7)</sup>	Félbarna kenyér <sup>(1)</sup> , Margarin, Csemege szalámi, Zöldség
	E: 231kcal, zsír: 3,4g, tel.zsír: 1,1g, feh.: 7,3g, CH: 43,2g, Cuk: 8g, Só: 0,8g, Ca: 97,2mg	E: 968kcal, zsír: 42,8g, tel.zsír: 7,2g, feh.: 30,8g, CH: 146,2g, Cuk: 16,3g, Só: 1,7g, Ca: 31,7mg	E: 855kcal, zsír: 37,6g, tel.zsír: 16,8g, feh.: 34,9g, CH: 90,7g, Cuk: 0g, Só: 3,1g, Ca: 401,3mg	E: 313kcal, zsír: 13,9g, tel.zsír: 3,6g, feh.: 11,8g, CH: 34,8g, Cuk: 0g, Só: 1g, Ca: 26,8mg
2019.01.15 Kedd	Tej <sup>(7)</sup> , Gépsonka baromfi, Margarin, Telj.korpás kenyér <sup>(1)</sup> , Zöldség	Sütőtök krémleves <sup>(1,7)</sup> Levesgyöngy <sup>(1,3,7)</sup> Tarhonyás hús <sup>(1)</sup> Cékla saláta	Sütőtök krémleves <sup>(1,7)</sup> Levesgyöngy <sup>(1,3,7)</sup> Tavaszi csirketokány <sup>(1)</sup> Párolt rizs	Túrós táska <sup>(1,3,7)</sup>
	E: 386kcal, zsír: 13,1g, tel.zsír: 4g, feh.: 21,5g, CH: 44,6g, Cuk: 0g, Só: 1,4g, Ca: 261mg	E: 727kcal, zsír: 23,8g, tel.zsír: 3g, feh.: 31,6g, CH: 93,7g, Cuk: 5,6g, Só: 1,9g, Ca: 120,2mg	E: 688kcal, zsír: 27,6g, tel.zsír: 2,9g, feh.: 21,6g, CH: 93,4g, Cuk: 0g, Só: 1g, Ca: 108,2mg	E: 260kcal, zsír: 3g, tel.zsír: 0g, feh.: 6g, CH: 35g, Cuk: 0g, Só: 0g, Ca: 42,5mg
2019.01.16 Szerda	Tea citromos, Snidlinges túrókrém <sup>(7)</sup> , Telj. kiőrlésű rozsos kenyér <sup>(1)</sup>	Köménymagleves <sup>(1)</sup> Pirított zsemlekocka <sup>(1)</sup> Édes-savanyú szárnyas ragu Szezámagos párolt rizs <sup>(1)</sup> Gyümölcs	Köménymagleves <sup>(1)</sup> Pirított zsemlekocka <sup>(1)</sup> Gyros fűszeres natúr sertésborda <sup>(1)</sup> Parasztos burgonya (hagyma, szalonna) Gyümölcs	Gyümölcsjoghurt <sup>(7)</sup> , Kifli <sup>(1)</sup>
	E: 275kcal, zsír: 4,1g, tel.zsír: 1,8g, feh.: 12,5g, CH: 47,2g, Cuk: 10g, Só: 1,2g, Ca: 123,7mg	E: 783kcal, zsír: 37,6g, tel.zsír: 4,2g, feh.: 21,4g, CH: 94g, Cuk: 4,9g, Só: 1,1g, Ca: 117mg	E: 797kcal, zsír: 38,8g, tel.zsír: 6,6g, feh.: 28,2g, CH: 80,4g, Cuk: 0g, Só: 1,7g, Ca: 60,3mg	E: 219kcal, zsír: 2,8g, tel.zsír: 1g, feh.: 8,1g, CH: 35,3g, Cuk: 7,4g, Só: 0,8g, Ca: 150,9mg
2019.01.17 Csütörtök	Ószi barackos tea, Házi húskrém <sup>(1,1)</sup> , Telj.kiőrlésű zsemle <sup>(1)</sup>	Daragaluska leves Daragaluska betét <sup>(1,3)</sup> Lencsefőzelék <sup>(1,7,10)</sup> Virslis Gyümölcs	Daragaluska leves Daragaluska betét <sup>(1,3)</sup> Zöldbabfőzelék <sup>(1,7)</sup> Stefánia vagdalt (szárnyas) <sup>(1,3)</sup> Gyümölcs	Sajtkrém <sup>(7)</sup> , Félbarna kenyér <sup>(1)</sup>
	E: 381kcal, zsír: 9,9g, tel.zsír: 0,7g, feh.: 18g, CH: 55,2g, Cuk: 8,6g, Só: 0,2g, Ca: 59,6mg	E: 691kcal, zsír: 22,4g, tel.zsír: 4,8g, feh.: 35,7g, CH: 84,6g, Cuk: 3,2g, Só: 2,8g, Ca: 269,7mg	E: 703kcal, zsír: 30,9g, tel.zsír: 4,4g, feh.: 27,7g, CH: 76g, Cuk: 3,2g, Só: 2,6g, Ca: 166mg	E: 269kcal, zsír: 12,2g, tel.zsír: 6,9g, feh.: 7,5g, CH: 32g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 132mg
2019.01.18 Péntek	Tej <sup>(7)</sup> , Paradicsomos halkrém babbal <sup>(3,4)</sup> , Telj. kiőrlésű kenyér <sup>(1)</sup> , Zöldség	Tarhonyás burgonyaleves <sup>(1,9)</sup> Rántott csirkemell (sütőben sütvé) <sup>(1,3,7)</sup> Zöldséges kuszkus <sup>(1)</sup>	Tarhonyás burgonyaleves <sup>(1,9)</sup> Füstölt húsos-cukkinis penne <sup>(1,7)</sup>	Zabpehelyeksz erdei gyümölcsös <sup>(1,3,7)</sup>
	E: 428kcal, zsír: 17g, tel.zsír: 4,6g, feh.: 21,1g, CH: 47,2g, Cuk: 0g, Só: 0,8g, Ca: 287,5mg	E: 802kcal, zsír: 26,8g, tel.zsír: 4,1g, feh.: 29,7g, CH: 107,2g, Cuk: 0g, Só: 3,1g, Ca: 53,7mg	E: 736kcal, zsír: 33,5g, tel.zsír: 9,8g, feh.: 24,4g, CH: 83,4g, Cuk: 0g, Só: 4,5g, Ca: 121,2mg	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!

<b>04. hét</b>	<b>Tízórai</b>	<b>Ebéd A</b>	<b>Ebéd B</b>	<b>Uzsonna</b>
<b>2019.01.21</b> <b>Hétfő</b>	Tej <sup>(7)</sup> , Fahéjas csiga <sup>(1,3,7)</sup>	Zöldséges csirkeragu leves <sup>(9)</sup> Levesbetét <sup>(1)</sup> Penne Arrabiata (nem csípős) <sup>(1)</sup> Reszelt sajt <sup>(7)</sup> Gyümölcs	Zöldséges csirkeragu leves <sup>(9)</sup> Levesbetét <sup>(1)</sup> Tejbendara kókuszos <sup>(1,7)</sup> Kakaó szórat Gyümölcs	Telj. kiórlésű kenyér <sup>(1)</sup> , Margarin, Csemege szalámi
	E: 338kcal, zsír: 10,9g, tel.zsír: 3g, feh.: 11,6g, CH: 49,5g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 240mg	E: 704kcal, zsír: 24g, tel.zsír: 5,1g, feh.: 28,5g, CH: 88,9g, Cuk: 1,6g, Só: 1,8g, Ca: 241,3mg	E: 779kcal, zsír: 24,5g, tel.zsír: 11,1g, feh.: 26,4g, CH: 108,7g, Cuk: 29,9g, Só: 1,2g, Ca: 343,7mg	E: 282kcal, zsír: 13,9g, tel.zsír: 3,6g, feh.: 10,6g, CH: 28,3g, Cuk: 0g, Só: 1g, Ca: 21,6mg
<b>2019.01.22</b> <b>Kedd</b>	Tea citromos, Telj. kiórlésű rozsos kenyér <sup>(1)</sup> , Méz, Margarin	Sárgaborsó krémleves <sup>(1,7)</sup> Levesgyöngy <sup>(1,3,7)</sup> Temesvári sertésragu <sup>(1,7)</sup> Bulgur <sup>(1)</sup>	Sárgaborsó krémleves <sup>(1,7)</sup> Levesgyöngy <sup>(1,3,7)</sup> Csirkepörkölt Galuska <sup>(1,3)</sup> Csemege uborka <sup>(10)</sup>	Zsemle <sup>(1)</sup> , Sajt szelet <sup>(7)</sup> , Margarin, Zöldség
	E: 299kcal, zsír: 4,5g, tel.zsír: 0g, feh.: 5,5g, CH: 59,4g, Cuk: 26,2g, Só: 0,8g, Ca: 31,7mg	E: 973kcal, zsír: 37g, tel.zsír: 6,1g, feh.: 47,7g, CH: 114,2g, Cuk: 0g, Só: 1,9g, Ca: 353,2mg	E: 838kcal, zsír: 32,7g, tel.zsír: 4g, feh.: 34,8g, CH: 106,5g, Cuk: 0g, Só: 2,4g, Ca: 145,8mg	E: 339kcal, zsír: 15,7g, tel.zsír: 7,2g, feh.: 16,6g, CH: 32,5g, Cuk: 0g, Só: 1,9g, Ca: 341,8mg
<b>2019.01.23</b> <b>Szerda</b>	Tejeskávé <sup>(7)</sup> , Vajkrém <sup>(7)</sup> , Kifli <sup>(1)</sup>	Köles leves Levesbetét köles Kelkáposztafőzelék <sup>(1)</sup> Csirke nuggets - sütőben sütve <sup>(1,3)</sup> Gyümölcs Kenyér <sup>(1)</sup>	Köles leves Levesbetét köles Brokkoli főzelék <sup>(1,7)</sup> Fasírt húsgolyók sütőben sütve <sup>(1)</sup> Gyümölcs Kenyér <sup>(1)</sup>	Telj. kiórlésű kenyér <sup>(1)</sup> , Ananászos-kókuszos túrókrém <sup>(7)</sup>
	E: 322kcal, zsír: 7,5g, tel.zsír: 3,6g, feh.: 11,1g, CH: 47,6g, Cuk: 10g, Só: 0,9g, Ca: 240,4mg	E: 612kcal, zsír: 20,8g, tel.zsír: 2,4g, feh.: 24g, CH: 79,7g, Cuk: 0g, Só: 2,7g, Ca: 136,2mg	E: 574kcal, zsír: 23,3g, tel.zsír: 1,7g, feh.: 24,4g, CH: 64,7g, Cuk: 0g, Só: 1,1g, Ca: 270mg	E: 322kcal, zsír: 12,9g, tel.zsír: 8,1g, feh.: 13,1g, CH: 37,6g, Cuk: 5,6g, Só: 0,1g, Ca: 95,4mg
<b>2019.01.24</b> <b>Csütörtök</b>	Vadmeggy tea, Párizsi (sertés), Margarin, Zsemle <sup>(1)</sup>	Fahéjas szilva krémleves <sup>(7)</sup> Mexikói csirkeragu <sup>(1)</sup> Párolt rizs	Fahéjas szilva krémleves <sup>(7)</sup> Fokhagymás sertés aprópecsenye <sup>(1)</sup> Főtt burgonya	Telj. kiórlésű rozsos kenyér <sup>(1)</sup> , Kenőmájás, Zöldség
	E: 329kcal, zsír: 11,5g, tel.zsír: 0g, feh.: 9,5g, CH: 46,6g, Cuk: 8g, Só: 1,7g, Ca: 20,2mg	E: 709kcal, zsír: 10,7g, tel.zsír: 2,7g, feh.: 33g, CH: 116,9g, Cuk: 16g, Só: 1,7g, Ca: 260mg	E: 641kcal, zsír: 15g, tel.zsír: 2,5g, feh.: 30,3g, CH: 93,6g, Cuk: 16g, Só: 1,8g, Ca: 260,8mg	E: 298kcal, zsír: 11,8g, tel.zsír: 5,1g, feh.: 12g, CH: 35,5g, Cuk: 0g, Só: 1,8g, Ca: 32,4mg
<b>2019.01.25</b> <b>Péntek</b>	Tej <sup>(7)</sup> , Telj. kiórlésű kenyér <sup>(1)</sup> , Magyaros sajtkrém <sup>(7)</sup> , Zöldség	Zöldbableves (magyaros) <sup>(1,3)</sup> Levesbetét <sup>(1)</sup> Sült csirkecomb Petrezselymes burgonya	Zöldbableves (magyaros) <sup>(1,3)</sup> Levesbetét <sup>(1)</sup> Rántott csirkecomb (sütőben sütve) <sup>(1,3,7)</sup> Karottás rizs	Magvas kelt pogácsa <sup>(1,3,7)</sup>
	E: 394kcal, zsír: 18g, tel.zsír: 10g, feh.: 14,8g, CH: 42,5g, Cuk: 0g, Só: 0,6g, Ca: 389,2mg	E: 693kcal, zsír: 22,1g, tel.zsír: 4,1g, feh.: 56,4g, CH: 64,6g, Cuk: 0,8g, Só: 1,7g, Ca: 92,2mg	E: 668kcal, zsír: 25,5g, tel.zsír: 3,3g, feh.: 22,8g, CH: 83,6g, Cuk: 0,8g, Só: 3,1g, Ca: 76,6mg	E: 260kcal, zsír: 10,4g, tel.zsír: 0g, feh.: 4,6g, CH: 34g, Cuk: 0g, Só: 0,9g, Ca: 0mg

**Jó étvágyat kívánunk!**

**Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!**

05. hét	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna
<b>2019.01.28</b> <b>Hétfő</b>	Tej <sup>(7)</sup> , Körözött <sup>(7)</sup> , Bajor rozskenyér <sup>(1)</sup>	Legényfogó leves <sup>(1,7,9,10)</sup> Levesbetét galuska <sup>(1,3)</sup> Piskóta kocka <sup>(1,3)</sup> Csokoládé öntet <sup>(1,7)</sup> Gyümölcs	Legényfogó leves <sup>(1,7,9,10)</sup> Levesbetét galuska <sup>(1,3)</sup> Darás metélt <sup>(1)</sup> Baracklekvár Porcukor szórát Gyümölcs	Sajtos rúd <sup>(1,3,7)</sup>
	E: 332kcal, zsír: 8,9g, tel.zsír: 4,6g, feh.: 18,1g, CH: 44,2g, Cuk: 0g, Só: 0,9g, Ca: 289,2mg	E: 864kcal, zsír: 27,9g, tel.zsír: 4,4g, feh.: 37g, CH: 103,7g, Cuk: 9,6g, Só: 1,5g, Ca: 473,9mg	E: 941kcal, zsír: 18,8g, tel.zsír: 3g, feh.: 35g, CH: 152,7g, Cuk: 36,3g, Só: 1g, Ca: 207,9mg	E: 230kcal, zsír: 11g, tel.zsír: 0g, feh.: 11g, CH: 20g, Cuk: 0g, Só: 0,3g, Ca: 27,5mg
<b>2019.01.29</b> <b>Kedd</b>	Tejeskávét <sup>(7)</sup> , Molnárka <sup>(1,3,7)</sup>	Zöldségleves <sup>(9)</sup> Levesbetét <sup>(1)</sup> Tejfölös tökfőzelék <sup>(1,7)</sup> Fasírt húsgolyók sütőben sütvé <sup>(1)</sup> Kenyér <sup>(1)</sup>	Zöldségleves <sup>(9)</sup> Levesbetét <sup>(1)</sup> Brokkolis lencsés sertésragu Párolt rizs	Telj. kiőrlésű kenyér <sup>(1)</sup> , Kocka sajt <sup>(7)</sup> , Zöldség
	E: 353kcal, zsír: 8,2g, tel.zsír: 3,7g, feh.: 12,7g, CH: 54,4g, Cuk: 12,4g, Só: 0,9g, Ca: 244,9mg	E: 572kcal, zsír: 20,5g, tel.zsír: 2,1g, feh.: 22,1g, CH: 70,8g, Cuk: 4,8g, Só: 1,6g, Ca: 116,9mg	E: 676kcal, zsír: 16,9g, tel.zsír: 1g, feh.: 31,9g, CH: 93,7g, Cuk: 0g, Só: 1,2g, Ca: 124mg	E: 196kcal, zsír: 3,6g, tel.zsír: 1,1g, feh.: 8,3g, CH: 32,2g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 113,0mg
<b>2019.01.30</b> <b>Szerda</b>	Gyümölcs tea, Félbarna kenyér <sup>(1)</sup> , Kenőmájas	Magyaros burgonyaleves <sup>(1,9)</sup> Levesbetét galuska <sup>(1,3)</sup> Csirke rizottó Reszelt sajt <sup>(7)</sup> Gyümölcs	Magyaros burgonyaleves <sup>(1,9)</sup> Levesbetét galuska <sup>(1,3)</sup> Zöldborsófőzelék <sup>(1,7)</sup> Sült debreceni Gyümölcs Kenyér <sup>(1)</sup>	Teljes kiőrlésű magos zsemle <sup>(1)</sup> , Zala felvágott, Margarin
	E: 353kcal, zsír: 11,7g, tel.zsír: 5,1g, feh.: 12,3g, CH: 49,2g, Cuk: 17,7g, Só: 1,1g, Ca: 20,8mg	E: 831kcal, zsír: 24,4g, tel.zsír: 6g, feh.: 40g, CH: 106,3g, Cuk: 0g, Só: 1,8g, Ca: 239,1mg	E: 977kcal, zsír: 40,8g, tel.zsír: 11,1g, feh.: 39,5g, CH: 104,4g, Cuk: 8g, Só: 3,7g, Ca: 272mg	E: 293kcal, zsír: 12,8g, tel.zsír: 3,1g, feh.: 11,6g, CH: 32,6g, Cuk: 0g, Só: 1,1g, Ca: 8,2mg
<b>2019.01.31</b> <b>Csütörtök</b>	Kókuszos tej <sup>(7)</sup> , Csokis gabonagolyó <sup>(1,6)</sup>	Reszelt tésztaleves <sup>(1,9)</sup> Fejtett babfőzelék <sup>(1,7)</sup> Dinó alakú nuggets - sütőben sütvé <sup>(1,3)</sup> Gyümölcs Kenyér <sup>(1)</sup>	Reszelt tésztaleves <sup>(1,9)</sup> Pusztapörkölt Mongol saláta Gyümölcs	Teljes kiőrlésű Pizzás csiga <sup>(1,7)</sup>
	E: 364kcal, zsír: 8,3g, tel.zsír: 4,9g, feh.: 10,2g, CH: 60,9g, Cuk: 10g, Só: 0,4g, Ca: 229,2mg	E: 702kcal, zsír: 19,7g, tel.zsír: 2,8g, feh.: 31,4g, CH: 95,2g, Cuk: 0g, Só: 2,2g, Ca: 121,3mg	E: 542kcal, zsír: 18,4g, tel.zsír: 1,3g, feh.: 26,1g, CH: 63,6g, Cuk: 0g, Só: 1,2g, Ca: 117mg	E: 370kcal, zsír: 23g, tel.zsír: 0g, feh.: 9g, CH: 30g, Cuk: 0g, Só: 0g, Ca: 0mg
<b>2019.02.01</b> <b>Péntek</b>	Tea citromos, Telj. kiőrlésű rozsos kenyér <sup>(1)</sup> , Margarin, Baromfi párizsi, Zöldség	Meggy leves <sup>(1,7)</sup> Gyrosos csirke csíkok <sup>(1)</sup> Petrezselymes burgonya Cékla saláta	Meggy leves <sup>(1,7)</sup> Rántott tengeri halfilél <sup>(1,3,4)</sup> Zöldséges bulgur <sup>(1)</sup>	Stangli <sup>(1)</sup> , Gyümölcsös ivójoghurt <sup>(7)</sup>
	E: 336kcal, zsír: 10,9g, tel.zsír: 1,7g, feh.: 12,1g, CH: 47,5g, Cuk: 10g, Só: 1,6g, Ca: 43,1mg	E: 785kcal, zsír: 26,6g, tel.zsír: 4,8g, feh.: 26,5g, CH: 115,5g, Cuk: 23g, Só: 2,5g, Ca: 319,2mg	E: 776kcal, zsír: 25,8g, tel.zsír: 4,5g, feh.: 33,8g, CH: 101,9g, Cuk: 17,4g, Só: 3,8g, Ca: 334mg	E: 281kcal, zsír: 2,8g, tel.zsír: 1g, feh.: 9,1g, CH: 41g, Cuk: 7,4g, Só: 0,1g, Ca: 153,1mg

**Jó étvágyat kívánunk!**

**Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!**