

Étlap 2020. augusztus 31. - 2020. október 2.

36. hét	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna
2020.08.31 Hétfő	Tej ⁽⁷⁾ , Bajor rozskenyér tk. ⁽¹⁾ , Kocka sajt ⁽⁷⁾	Legényfogó leves ^(1,7,9,10) Levesbetét galuska ^(1,3) Piskóta kocka ^(1,3) Csokoládé öntet ^(1,7) Gyümölcs	Legényfogó leves ^(1,7,9,10) Levesbetét galuska ^(1,3) Darás metélt ⁽¹⁾ Baracklekvár öntet Porcukor szórat Gyümölcs	Sajtos pogácsa ^(1,3,7)
	E: 310kcal, zsír: 8,8g, tel.zsír: 4,1g, feh.: 13,6g, CH: 43,6g, Cuk: 0g, Só: 1,1g, Ca: 341,6mg	E: 900kcal, zsír: 30,1g, tel.zsír: 5,1g, feh.: 39,7g, CH: 105,8g, Cuk: 9,6g, Só: 1,6g, Ca: 473,9mg	E: 977kcal, zsír: 21,1g, tel.zsír: 3,7g, feh.: 37,7g, CH: 154,8g, Cuk: 36,3g, Só: 1,1g, Ca: 207,9mg	E: 230kcal, zsír: 11g, tel.zsír: 0g, feh.: 11g, CH: 20g, Cuk: 0g, Só: 1g, Ca: 27,5mg
2020.09.01 Kedd	Tejeskávé ⁽⁷⁾ , Molnárka ^(1,3,7)	Zöldségleves ⁽⁹⁾ Levesbetét ⁽¹⁾ Tejfölös tökfőzelék ^(1,7) Szárnyas vagdalt (sütőben sütvé) ^(1,3) Kenyér ⁽¹⁾	Zöldségleves ⁽⁹⁾ Levesbetét ⁽¹⁾ Lencses rizseshús Csemege uborka ⁽¹⁰⁾	Sajt szelet ⁽⁷⁾ , Margarin, Telj. kiőrlésű kenyér ⁽¹⁾ , 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: 621kcal, zsír: 18,4g, tel.zsír: 3,1g, feh.: 41,9g, CH: 69,9g, Cuk: 4,8g, Só: 2,4g, Ca: 136,8mg	E: 668kcal, zsír: 16,9g, tel.zsír: 1g, feh.: 33,2g, CH: 93g, Cuk: 0g, Só: 1,8g, Ca: 138,2mg	E: 336kcal, zsír: 16g, tel.zsír: 7,2g, feh.: 17,1g, CH: 30,5g, Cuk: 0g, Só: 1,2g, Ca: 343,6mg
2020.09.02 Szerda	Gyümölcs tea, Félbarna kenyér ⁽¹⁾ , Kenőmájas	Zöldséges tarhonya leves ^(1,9) Csirke rizottó Reszelt sajt ⁽⁷⁾ Gyümölcs	Zöldséges tarhonya leves ^(1,9) Zöldbabfőzelék ^(1,7) Sült debreceni Gyümölcs	Teljes kiőrlésű Pizzás csiga ^(1,7)
	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: 684kcal, zsír: 22,1g, tel.zsír: 5,5g, feh.: 33,3g, CH: 85,2g, Cuk: 0g, Só: 1,6g, Ca: 229,9mg	E: 722kcal, zsír: 38,5g, tel.zsír: 10,7g, feh.: 29,1g, CH: 59,2g, Cuk: 3,2g, Só: 3,6g, Ca: 360,6mg	E: 370kcal, zsír: 23g, tel.zsír: 0g, feh.: 9g, CH: 30g, Cuk: 0g, Só: 0g, Ca: 80mg
2020.09.03 Csütörtök	Tej ⁽⁷⁾ , Csokis gabonagolyó ^(1,6)	Reszelt tészta leves ^(1,9) Fejtett babfőzelék ^(1,7) Csirke nuggets - sütőben sütvé ^(1,3) Gyümölcs	Reszelt tészta leves ^(1,9) Pusztapörkölt Csalamádé Gyümölcs	Teljes kiőrlésű magos zsemle ⁽¹⁾ , Zala felvágott, Margarin
	E: 317kcal, zsír: 7,8g, tel.zsír: 3,7g, feh.: 10g, CH: 50,6g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 240mg	E: 658kcal, zsír: 20,6g, tel.zsír: 3g, feh.: 31,1g, CH: 84,7g, Cuk: 0g, Só: 2,6g, Ca: 115,3mg	E: 560kcal, zsír: 18,5g, tel.zsír: 1,3g, feh.: 26,3g, CH: 69,9g, Cuk: 0g, Só: 2,4g, Ca: 107mg	E: 293kcal, zsír: 12,8g, tel.zsír: 3,1g, feh.: 11,6g, CH: 32,6g, Cuk: 0g, Só: 1,1g, Ca: 8,2mg
2020.09.04 Péntek	Tea citromos, Telj. kiőrlésű rozsos kenyér ⁽¹⁾ , Margarin, Baromfi párizsi, Zöldség	Meggy leves ^(1,7) Gyrosos csirke csíkok ⁽¹⁾ Petrezselymes burgonya Káposzta saláta	Meggy leves ^(1,7) Rántott tengeri halfilé ^(1,3,4) Párolt zöldség 1/2 Bulgur 1/2 ⁽¹⁾	Stangli ⁽¹⁾ , Gyümölcsjoghurt ⁽⁷⁾
	E: 316kcal, zsír: 11g, tel.zsír: 1,7g, feh.: 12,4g, CH: 41,9g, Cuk: 10g, Só: 1,5g, Ca: 38,3mg	E: 793kcal, zsír: 26,7g, tel.zsír: 4,8g, feh.: 26,4g, CH: 117,5g, Cuk: 19g, Só: 2,1g, Ca: 320,2mg	E: 780kcal, zsír: 24,7g, tel.zsír: 4,4g, feh.: 35,6g, CH: 103,3g, Cuk: 17,4g, Só: 3,9g, Ca: 356,4mg	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!

Étlap

2020. augusztus 31. - 2020. október 2.

37. hét	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna
2020.09.07 Hétfő	Gyümölcs tea, Pizza szelet tk. ^(1,3,5,7)	Palóc leves (szárnyas) ^(1,7) Tejbendara ^(1,7) Kakaó szórat Gyümölcs	Palóc leves (szárnyas) ^(1,7) Nudli ^(1,3) Mák szórat Gyümölcs	Kefir ⁽⁷⁾ , Tk korpás kifli ⁽¹⁾
	E: 356kcal, zsír: 14g, tel.zsír: 0g, feh.: 5,6g, CH: 51,4g, Cuk: 17,7g, Só: 0g, Ca: 34,8mg	E: 677kcal, zsír: 16,8g, tel.zsír: 4,2g, feh.: 24,7g, CH: 105,2g, Cuk: 29,9g, Só: 1g, Ca: 345,9mg	E: 821kcal, zsír: 22,7g, tel.zsír: 5g, feh.: 28,5g, CH: 123,1g, Cuk: 15g, Só: 1,7g, Ca: 329,6mg	E: 203kcal, zsír: 5,2g, tel.zsír: 4,5g, feh.: 10,5g, CH: 30,5g, Cuk: 0g, Só: 1,3g, Ca: 192,7mg
2020.09.08 Kedd	Tej ⁽⁷⁾ , Fatörzs kifli ^(1,3,5,7)	Daragaluska leves Daragaluska betét ^(1,3) Tejfölös burgonyafőzelék ^(1,7) Sertéssült Kenyér ⁽¹⁾	Daragaluska leves Daragaluska betét ^(1,3) Pritaminos rizseshús ^(sertés) Csemege uborka ⁽¹⁰⁾	Tej. kiőrlésű rozsos kenyér ⁽¹⁾ , Sokmagvas túrókrém ^(7,11) , Zöldség
	E: 320kcal, zsír: 7,3g, tel.zsír: 3g, feh.: 9,2g, CH: 48,4g, Cuk: 0g, Só: 0,3g, Ca: 250,8mg	E: 761kcal, zsír: 25,2g, tel.zsír: 3,4g, feh.: 34,9g, CH: 95,9g, Cuk: 0g, Só: 2,3g, Ca: 230,7mg	E: 706kcal, zsír: 23,5g, tel.zsír: 3g, feh.: 28,8g, CH: 91,1g, Cuk: 0g, Só: 2,5g, Ca: 107,2mg	E: 283kcal, zsír: 7,4g, tel.zsír: 3,5g, feh.: 20,7g, CH: 33,1g, Cuk: 0g, Só: 0,6g, Ca: 106,5mg
2020.09.09 Szerda	Tea citromos, Tej.kiőrlésű zsemle ⁽¹⁾ , Kocka sajt ⁽⁷⁾	Lebbencsleves ^(1,9) Stroganoff csirkemellcsíkok ^(1,7,10) Párolt rizs	Lebbencsleves ^(1,9) Paradicsomos káposzta ^(1,9) Főtt-füstölt tarja szelet Kenyér ⁽¹⁾	Margarin, Paprikás szalámi, Félbarna kenyér ⁽¹⁾ , Zöldség
	E: 240kcal, zsír: 3,7g, tel.zsír: 1,2g, feh.: 7,8g, CH: 44g, Cuk: 10g, Só: 0,2g, Ca: 91mg	E: 747kcal, zsír: 21,7g, tel.zsír: 4,2g, feh.: 36,1g, CH: 98,9g, Cuk: 0g, Só: 1,5g, Ca: 180,6mg	E: 648kcal, zsír: 27,9g, tel.zsír: 6,4g, feh.: 21,9g, CH: 76g, Cuk: 8g, Só: 4,6g, Ca: 90,2mg	E: 286kcal, zsír: 12,2g, tel.zsír: 0g, feh.: 10,9g, CH: 33,3g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 17,6mg
2020.09.10 Csütörtök	Tej ⁽⁷⁾ , Vaníliás mazsolás csiga ^(1,3,7)	Kertészleves ⁽⁹⁾ Levesbetét ⁽¹⁾ Zöldborsófőzelék ^(1,7) Főtt bécsi virsli Gyümölcs Kenyér ⁽¹⁾	Kertészleves ⁽⁹⁾ Levesbetét ⁽¹⁾ Borsos sertésapró ⁽¹⁾ Tészta köret ⁽¹⁾ Mongol saláta Gyümölcs	Házi húskrém, Tej. kiőrlésű kenyér ⁽¹⁾
	E: 369kcal, zsír: 11,6g, tel.zsír: 3g, feh.: 12,3g, CH: 55g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 288mg	E: 753kcal, zsír: 30,9g, tel.zsír: 8g, feh.: 32,8g, CH: 83,5g, Cuk: 8g, Só: 2,2g, Ca: 292,2mg	E: 731kcal, zsír: 25,7g, tel.zsír: 2g, feh.: 32,2g, CH: 90,2g, Cuk: 0g, Só: 1,6g, Ca: 113,9mg	E: 243kcal, zsír: 5,3g, tel.zsír: 0,6g, feh.: 16,1g, CH: 32,5g, Cuk: 0,6g, Só: 0,2g, Ca: 24mg
2020.09.11 Péntek	Gyümölcs tea, Margarin, Főtt tojás kísértkezés ⁽³⁾ , Tej. kiőrlésű kenyér ⁽¹⁾ , Zöldség	Karalábé leves ⁽¹⁾ Levesbetét galuska ^(1,3) Rántott tengeri halfilé ^(1,3,4) Petrezselymes burgonya Joghurt öntet ⁽⁷⁾	Karalábé leves ⁽¹⁾ Levesbetét ⁽¹⁾ Csirkepörkölt Fejtett babfőzelék ^(1,7) Kenyér ⁽¹⁾	Túrós táska ^(1,3,7)
	E: 308kcal, zsír: 8,3g, tel.zsír: 1g, feh.: 10,1g, CH: 47,8g, Cuk: 17,7g, Só: 0,3g, Ca: 41,1mg	E: 784kcal, zsír: 33g, tel.zsír: 5,4g, feh.: 35,6g, CH: 83,1g, Cuk: 0,8g, Só: 3,7g, Ca: 208,6mg	E: 711kcal, zsír: 27,7g, tel.zsír: 2,7g, feh.: 35,4g, CH: 88g, Cuk: 0g, Só: 1,4g, Ca: 129,5mg	E: 210kcal, zsír: 9g, tel.zsír: 0g, feh.: 4,9g, CH: 26,5g, Cuk: 8,5g, Só: 0g, Ca: 42,5mg

Jó étvágyat kívánunk!

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Étlap 2020. augusztus 31. - 2020. október 2.

38. hét	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna
2020.09.14 Hétfő	Gyümölcsös ivójoghurt ⁽⁷⁾ , Teljes kiőrlésű kifli ⁽¹⁾	Gulyásleves (szárnyas) Levesbetét galuska ^(1,3) Metélt tészta ⁽¹⁾ Tejfölös túró öntet ⁽⁷⁾ Gyümölcs	Gulyásleves (szárnyas) Levesbetét galuska ^(1,3) Tejbendara ^(1,7) Kakaó szórát Gyümölcs	Magvas croissant ^(1,3,7)
	E: 217kcal, zsír: 3,2g, tel.zsír: 1,1g, feh.: 9,6g, CH: 37g, Cuk: 7,4g, Só: 0,8g, Ca: 155,2mg	E: 783kcal, zsír: 26,4g, tel.zsír: 6,4g, feh.: 35,2g, CH: 97,1g, Cuk: 0g, Só: 1,5g, Ca: 143,6mg	E: 757kcal, zsír: 18,6g, tel.zsír: 3,9g, feh.: 30,3g, CH: 113,6g, Cuk: 29,9g, Só: 1,3g, Ca: 337mg	E: 230kcal, zsír: 5,5g, tel.zsír: 0g, feh.: 1,6g, CH: 35g, Cuk: 0g, Só: 0g, Ca: 0mg
2020.09.15 Kedd	Kakaó ⁽⁷⁾ , Foszlós kalács ^(1,3,7)	Zöldborsóleves ⁽¹⁾ Levesbetét galuska ^(1,3) Párolt csirkemellfilé Főtt burgonya 1/2 Alma mártás ^(1,7)	Zöldborsóleves ⁽¹⁾ Levesbetét ⁽¹⁾ 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: 710kcal, zsír: 15,3g, tel.zsír: 3,5g, feh.: 40,7g, CH: 98,3g, Cuk: 22g, Só: 2,2g, Ca: 180,6mg	E: 710kcal, zsír: 25,3g, tel.zsír: 1,7g, feh.: 25,9g, CH: 101,5g, Cuk: 4g, Só: 1,3g, Ca: 75,6mg	E: 249kcal, zsír: 7,6g, tel.zsír: 1g, feh.: 15g, CH: 30g, Cuk: 0g, Só: 1,2g, Ca: 33,4mg
2020.09.16 Szerda	Tej ⁽⁷⁾ , Briós ^(1,3,7)	Csontleves Levesbetét ⁽¹⁾ Székelykáposzta ^(1,7) Túró desszert ^(5,7) Kenyer ⁽¹⁾	Csontleves Levesbetét ⁽¹⁾ Parajmártás ^(1,7) Főtt tojás ⁽³⁾ Főtt burgonya 1/2 Túró desszert ^(5,7) Kenyer ⁽¹⁾	Házi májpástétom ^(7,11) , Telj. kiőrlésű kenyér ⁽¹⁾ , Zöldség
	E: 361kcal, zsír: 10,3g, tel.zsír: 5g, feh.: 12,1g, CH: 45,6g, Cuk: 8,1g, Só: 0,7g, Ca: 253,5mg	E: 734kcal, zsír: 36,2g, tel.zsír: 11,5g, feh.: 33g, CH: 66,4g, Cuk: 11,5g, Só: 2,2g, Ca: 288,4mg	E: 668kcal, zsír: 20,1g, tel.zsír: 7,1g, feh.: 27,9g, CH: 92,5g, Cuk: 11,5g, Só: 1,6g, Ca: 537,8mg	E: 264kcal, zsír: 6,7g, tel.zsír: 1,6g, feh.: 17,1g, CH: 33,5g, Cuk: 0g, Só: 0,8g, Ca: 88,3mg
2020.09.17 Csütörtök	Gyümölcs tea, Telj. kiőrlésű kenyér ⁽¹⁾ , Főtt bécsi virsli, Zöldség, Ketchup (Hot doghoz)	Csurgatott tojásleves ^(1,3) Finomfőzelék ^(1,7) Vegaburger ⁽⁶⁾ Kenyer ⁽¹⁾	Csurgatott tojásleves ^(1,3) Bakonyi sertésapró ^(1,7) Tészta köret ⁽¹⁾	Natúr joghurt ⁽⁷⁾ , Kifli ⁽¹⁾
	E: 440kcal, zsír: 16,9g, tel.zsír: 6,2g, feh.: 16,6g, CH: 54,8g, Cuk: 21,9g, Só: 1,7g, Ca: 53,2mg	E: 564kcal, zsír: 25,1g, tel.zsír: 4,8g, feh.: 22,9g, CH: 60g, Cuk: 8g, Só: 2,6g, Ca: 171,4mg	E: 785kcal, zsír: 37,2g, tel.zsír: 6,1g, feh.: 33,3g, CH: 76,7g, Cuk: 0g, Só: 1,4g, Ca: 76,1mg	E: 211kcal, zsír: 3,3g, tel.zsír: 1,3g, feh.: 9g, CH: 30,3g, Cuk: 8,9g, Só: 0,8g, Ca: 179,4mg
2020.09.18 Péntek	Gyümölcs tea, Telj. kiőrlésű kenyér ⁽¹⁾ , Tonhalkrém olaszos ^(3,4,10)	Brokkoli krémleves ^(1,7) Pirított zsemlekocka ⁽¹⁾ Párolt rizs Snidlinges-sajtmártásos csirkeapró ^(1,7) Gyümölcs	Brokkoli krémleves ^(1,7) Pirított zsemlekocka ⁽¹⁾ Rántott sajt ^(1,3,7) Sárgarépas burgonyapüré ⁽⁷⁾ Gyümölcs	Zabpelyheksz 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: 924kcal, zsír: 42,3g, tel.zsír: 8,6g, feh.: 34,4g, CH: 104,8g, Cuk: 0g, Só: 2,5g, Ca: 442mg	E: 992kcal, zsír: 64,8g, tel.zsír: 18g, feh.: 30,8g, CH: 69,3g, Cuk: 0g, Só: 3g, Ca: 663,1mg	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. Szezámmag és abból készült termékek, 12. Kén-dioxid, 13. Puhatestűek, 14. Csillagfürt

Étlap 2020. augusztus 31. - 2020. október 2.

39. hét	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna
2020.09.21 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	Natúr joghurt ⁽⁷⁾ , Teljes kiőrlésű kifli ⁽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: 965kcal, zsír: 36,7g, tel.zsír: 4g, feh.: 36,4g, CH: 129,6g, Cuk: 26g, Só: 2,8g, Ca: 261,3mg	E: 915kcal, zsír: 36,2g, tel.zsír: 4,2g, feh.: 41,3g, CH: 106,5g, Cuk: 9,6g, Só: 1,6g, Ca: 522,6mg	E: 209kcal, zsír: 3,7g, tel.zsír: 1,3g, feh.: 10,5g, CH: 32g, Cuk: 8,9g, Só: 0,8g, Ca: 183,7mg
2020.09.22 Kedd	Tej ⁽⁷⁾ , Csokis gabonagolyó ^(1,6)	Köménymaglevés ⁽¹⁾ Pirított zsemlekocka ⁽¹⁾ Kertfőzelék joghurtos ^(1,7) Vagdalt - sütőben sütve ^(1,3) Kenyér ⁽¹⁾	Köménymaglevés ⁽¹⁾ Pirított zsemlekocka ⁽¹⁾ Rántott halfilé sajttal ^(1,3,4) Petrezselymes burgonya	Diákcsemege, Margarin, Telj. kiőrlésű rozsos kenyér ⁽¹⁾ , Zöldség
	E: 317kcal, zsír: 7,8g, tel.zsír: 3,7g, feh.: 10g, CH: 50,6g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 240mg	E: 913kcal, zsír: 45,1g, tel.zsír: 5,2g, feh.: 35,5g, CH: 87,9g, Cuk: 0,8g, Só: 2,8g, Ca: 292,9mg	E: 710kcal, zsír: 34,9g, tel.zsír: 5,6g, feh.: 25,8g, CH: 72g, Cuk: 0g, Só: 2g, Ca: 77,6mg	E: 273kcal, zsír: 12,3g, tel.zsír: 0,1g, feh.: 10,6g, CH: 30,1g, Cuk: 0g, Só: 0,7g, Ca: 23,6mg
2020.09.23 Szerda	Tej ⁽⁷⁾ , Kuglóf ^(1,3,7)	Tavaszi zöldséglevés ^(1,9) Levesbetét ⁽¹⁾ Paprikás burgonya virsli nélkül Főtt bécsi virsli Csemege uborka ⁽¹⁰⁾	Tavaszi zöldséglevés ^(1,9) Levesbetét ⁽¹⁾ Lencsefőzelék ^(1,7,10) Sült debreceni	Sonkakrém ^(3,7,10) , Teljes kiőrlésű kukoricás kenyér ⁽¹⁾ , Zöldség
	E: 356kcal, zsír: 9,9g, tel.zsír: 5,2g, feh.: 11,9g, CH: 45,6g, Cuk: 5g, Só: 0,7g, Ca: 255mg	E: 632kcal, zsír: 31g, tel.zsír: 8,5g, feh.: 22,4g, CH: 64,8g, Cuk: 0g, Só: 2,7g, Ca: 81,2mg	E: 779kcal, zsír: 34,5g, tel.zsír: 10,8g, feh.: 38,8g, CH: 72,9g, Cuk: 3,2g, Só: 3,4g, Ca: 214,7mg	E: 317kcal, zsír: 14g, tel.zsír: 1,7g, feh.: 15,6g, CH: 31,7g, Cuk: 0g, Só: 1,8g, Ca: 45,5mg
2020.09.24 Csütörtök	Tejescsokoládé ⁽⁷⁾ , Magvas kifli ^(1,11)	Tejfölös gombaleves ^(1,7) Sertéspörkölt ⁽¹⁾ Sárgaborsófőzelék ⁽¹⁾ Gyümölcs	Tejfölös gombaleves ^(1,7) Karfiolos csirkemell ragu Párolt rizs Gyümölcs	Trappista sajt szelet ⁽⁷⁾ , Margarin, Telj. kiőrlésű kenyér ⁽¹⁾
	E: 270kcal, zsír: 4,1g, tel.zsír: 1,7g, feh.: 11,1g, CH: 46,8g, Cuk: 10g, Só: 0,9g, Ca: 247,4mg	E: 736kcal, zsír: 28,1g, tel.zsír: 3,5g, feh.: 42,5g, CH: 75,2g, Cuk: 0g, Só: 1,6g, Ca: 216,8mg	E: 669kcal, zsír: 18,1g, tel.zsír: 2,9g, feh.: 34,9g, CH: 88,2g, Cuk: 0g, Só: 1,4g, Ca: 185,7mg	E: 327kcal, zsír: 15,9g, tel.zsír: 7,2g, feh.: 16,7g, CH: 28,9g, Cuk: 0g, Só: 1,1g, Ca: 338mg
2020.09.25 Péntek	Tea citromos, Telj. kiőrlésű kenyér ⁽¹⁾ , Mogyorókrém ^(5,7)	Tarhonya leves ^(1,9) Rántott csirkemell (sütőben sütve) ^(1,3,7) Párolt rizs Vitamin saláta	Tarhonya leves ^(1,9) 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: 751kcal, zsír: 24,5g, tel.zsír: 3,5g, feh.: 24,7g, CH: 105g, Cuk: 0g, Só: 2,8g, Ca: 58mg	E: 811kcal, zsír: 38g, tel.zsír: 6,3g, feh.: 32,3g, CH: 82,7g, Cuk: 1,6g, Só: 1,8g, Ca: 209,3mg	E: 173kcal, zsír: 3,1g, tel.zsír: 1,1g, feh.: 6,1g, CH: 25,2g, Cuk: 0g, Só: 0,8g, Ca: 98,5mg

Jó étvágyat kívánunk!

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Étlap 2020. augusztus 31. - 2020. október 2.

40. hét	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna
2020.09.28 Hétfő	Kakaó ⁽⁷⁾ , Foszlós kalács ^(1,3,7)	Pandúrleves ^(1,7,9,10) Levesbetét galuska ^(1,3) Metélt tészta ⁽¹⁾ Mák szórát Gyümölcs	Pandúrleves ^(1,7,9,10) Levesbetét galuska ^(1,3) Tejbendara ^(1,7) Fahéj szórás Gyümölcs	Kocka sajt ⁽⁷⁾ , Teljes kiőrlésű rozsos kifli ⁽¹⁾
	E: 343kcal, zsír: 8,4g, tel.zsír: 3,9g, feh.: 13g, CH: 53,4g, Cuk: 13,8g, Só: 0,8g, Ca: 267,8mg	E: 845kcal, zsír: 27,8g, tel.zsír: 6,1g, feh.: 33,1g, CH: 111,9g, Cuk: 15g, Só: 1,3g, Ca: 332mg	E: 740kcal, zsír: 18g, tel.zsír: 5,1g, feh.: 30,8g, CH: 109,9g, Cuk: 25,4g, Só: 1,4g, Ca: 418,2mg	E: 162kcal, zsír: 3,4g, tel.zsír: 1,1g, feh.: 7,2g, CH: 25,3g, Cuk: 0g, Só: 0,8g, Ca: 97,2mg
2020.09.29 Kedd	Tej ⁽⁷⁾ , Telj. kiőrlésű kenyér ⁽¹⁾ , Sokmagvas túrókrém ^(7,11)	Árpagyöngy leves ⁽¹⁾ Sertéssült Kelkáposztafőzelék ⁽¹⁾ Kenyér ⁽¹⁾	Árpagyöngy leves ⁽¹⁾ Rántott tengeri halfilé ^(1,3,4) Petrezselymes burgonya Kaprojoghurtos öntet ⁽⁷⁾	Margarin, Zsemle ⁽¹⁾ , Csemege szalámi, Zöldség
	E: 395kcal, zsír: 12,9g, tel.zsír: 6,5g, feh.: 27,1g, CH: 42,1g, Cuk: 0g, Só: 0,3g, Ca: 340,9mg	E: 661kcal, zsír: 20,1g, tel.zsír: 1,5g, feh.: 32,3g, CH: 85,3g, Cuk: 0g, Só: 1,5g, Ca: 125,5mg	E: 714kcal, zsír: 27,7g, tel.zsír: 3,9g, feh.: 28,4g, CH: 86,7g, Cuk: 1,3g, Só: 3,5g, Ca: 133,5mg	E: 285kcal, zsír: 13,5g, tel.zsír: 3,6g, feh.: 10,2g, CH: 30,3g, Cuk: 0g, Só: 1,8g, Ca: 19,8mg
2020.09.30 Szerda	Tea citromos, Zala felvágott, Vajkrém ⁽⁷⁾ , Teljes kiőrlésű magos zsemle ⁽¹⁾ , Zöldség	Snidlinges karfiol krémleves ^(1,7) Pírtott zsemlekocka ⁽¹⁾ Bácskai rizshús Csalamádé	Snidlinges karfiol krémleves ^(1,7) Pírtott zsemlekocka ⁽¹⁾ Ázsiai zöldséges tészta sertéshússal (nem csípős, szójaszósos) ^(1,6)	Búrkifli ^(1,3,6,7,8)
	E: 349kcal, zsír: 13g, tel.zsír: 5g, feh.: 12,7g, CH: 45,2g, Cuk: 10g, Só: 1g, Ca: 21,5mg	E: 756kcal, zsír: 30,5g, tel.zsír: 5g, feh.: 29,1g, CH: 98,1g, Cuk: 0g, Só: 2,7g, Ca: 293mg	E: 783kcal, zsír: 29,8g, tel.zsír: 5,2g, feh.: 38,5g, CH: 88,1g, 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
2020.10.01 Csütörtök	Erdei gyümölcs tea, Telj. kiőrlésű kenyér ⁽¹⁾ , Zöldhagymás sajtkrém	Pírtott tésztaleves ^(1,9) Parajmártás ^(1,7) Főtt burgonya 1/2 Főtt tojás ⁽³⁾ Gyümölcs Kenyér ⁽¹⁾	Pírtott tésztaleves ^(1,9) Tökfőzelék ^(1,7) Tojásos vagdalt (szárnyas) sütőben sütvé ^(1,3) Gyümölcs Kenyér ⁽¹⁾	Zsemle ⁽¹⁾ , Gyümölcsös ivójoghurt ⁽⁷⁾
	E: 301kcal, zsír: 8,7g, tel.zsír: 9,2g, feh.: 7,8g, CH: 46,8g, Cuk: 8g, Só: 0,1g, Ca: 178mg	E: 682kcal, zsír: 21,4g, tel.zsír: 3,2g, feh.: 25,4g, CH: 94,9g, Cuk: 0g, Só: 1,6g, Ca: 440,8mg	E: 754kcal, zsír: 28,7g, tel.zsír: 5g, feh.: 30,7g, CH: 90,6g, Cuk: 2,4g, Só: 2,2g, Ca: 237,6mg	E: 227kcal, zsír: 2,8g, tel.zsír: 1g, feh.: 9,1g, CH: 41g, Cuk: 7,4g, Só: 0,9g, Ca: 153,1mg
2020.10.02 Péntek	Tej ⁽⁷⁾ , Margarin, Párizsi (sertés), Teljes kiőrlésű korpás zsemle ⁽¹⁾	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: 404kcal, zsír: 17,7g, tel.zsír: 3,2g, feh.: 16,9g, CH: 43,1g, Cuk: 0g, Só: 1,2g, Ca: 249,6mg	E: 749kcal, zsír: 25,3g, tel.zsír: 1,5g, feh.: 48,3g, CH: 79,6g, Cuk: 0g, Só: 1,7g, Ca: 110,6mg	E: 686kcal, zsír: 17,7g, tel.zsír: 3,2g, feh.: 36,3g, CH: 92,6g, Cuk: 0g, Só: 1,9g, Ca: 205,5mg	E: 337kcal, zsír: 14,6g, tel.zsír: 0g, feh.: 6,2g, CH: 44,2g, Cuk: 0g, Só: 0g, Ca: 45,8mg

Jó étvágyat kívánunk!

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

1. Glutén 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. Csillagfűrt