

## Étlap

### 2021. február 1. - 2021. február 26.

05. hét	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna
2021.02.01 Hétfő	Gyümölcs tea, Magvas pereg <sup>(1,3,7)</sup>	Frankfurti leves <sup>(1,7)</sup> Almás fahéjas gombóc <sup>(1,3)</sup> Porcukor szórát Gyümölcs	Frankfurti leves <sup>(1,7)</sup> Piskóta kocka <sup>(1,3)</sup> Vanília öntet <sup>(1,7)</sup> Gyümölcs	Tejszínes sajtkrém <sup>(7)</sup> , Telj. kiőrlésű kenyér <sup>(1)</sup>
	E: 331kcal, zsír: 10,4g, tel.zsír: 0g, feh.: 4,6g, CH: 51,7g, Cuk: 17,7g, Só: 0,9g, Ca: 4,8mg	E: 885kcal, zsír: 33,9g, tel.zsír: 6,7g, feh.: 19,9g, CH: 122,4g, Cuk: 26g, Só: 2,7g, Ca: 104mg	E: 823kcal, zsír: 34,5g, tel.zsír: 7,1g, feh.: 22,9g, CH: 95,4g, Cuk: 8,4g, Só: 1,5g, Ca: 300,4mg	E: 246kcal, zsír: 11,2g, tel.zsír: 7g, feh.: 6,7g, CH: 29,4g, Cuk: 0g, Só: 0,6g, Ca: 178mg
2021.02.02 Kedd	Tej <sup>(7)</sup> , Sajtos croissant <sup>(1,3,7)</sup>	Köménymaglevés <sup>(1)</sup> Pirított zsemlekokca <sup>(1)</sup> Sárgaborsófőzelék <sup>(1)</sup> Vagdalt - sütőben sütve <sup>(1,3)</sup> Kenyér <sup>(1)</sup>	Köménymaglevés <sup>(1)</sup> Pirított zsemlekokca <sup>(1)</sup> Tarhonyás hús <sup>(1)</sup> Csemege uborka <sup>(10)</sup>	Diákcsemege, Margarin, Telj. kiőrlésű rozsos kenyér <sup>(1)</sup> , Zöldség
	E: 328kcal, zsír: 16,1g, tel.zsír: 3g, feh.: 11,4g, CH: 34,1g, Cuk: 0g, Só: 1,2g, Ca: 320mg	E: 930kcal, zsír: 42,4g, tel.zsír: 4,5g, feh.: 38,5g, CH: 95,4g, Cuk: 0g, Só: 2g, Ca: 70mg	E: 663kcal, zsír: 24,4g, tel.zsír: 4g, feh.: 30,3g, CH: 78,7g, Cuk: 0g, Só: 1,3g, Ca: 66,2mg	E: 273kcal, zsír: 12,3g, tel.zsír: 0,1g, feh.: 10,6g, CH: 30,1g, Cuk: 0g, Só: 0,7g, Ca: 23,6mg
2021.02.03 Szerda	Karamellás tej <sup>(7)</sup> , Kuglóf <sup>(1,3,7)</sup>	Tavaszi zöldséglevés <sup>(1,9)</sup> Levesbetét <sup>(1)</sup> Paprikás burgonya virsli nélkül Főtt bécsi virsli Csemege uborka <sup>(10)</sup> Gyümölcs	Tavaszi zöldséglevés <sup>(1,9)</sup> Levesbetét <sup>(1)</sup> Lencsefőzelék <sup>(1,7,10)</sup> Főtt tojás <sup>(3)</sup> Gyümölcs Kenyér <sup>(1)</sup>	Sonkakrém <sup>(3,7,10)</sup> , Teljes kiőrlésű kukoricás kenyér <sup>(1)</sup> , Zöldség
	E: 364kcal, zsír: 7,3g, tel.zsír: 3,8g, feh.: 11,9g, CH: 53,6g, Cuk: 13g, Só: 0,8g, Ca: 243mg	E: 684kcal, zsír: 31,6g, tel.zsír: 8,5g, feh.: 23g, CH: 75,3g, Cuk: 0g, Só: 2,7g, Ca: 96,9mg	E: 698kcal, zsír: 17,5g, tel.zsír: 3,3g, feh.: 33,8g, CH: 99,1g, Cuk: 3,2g, Só: 1,3g, Ca: 243,2mg	E: 317kcal, zsír: 14g, tel.zsír: 1,7g, feh.: 15,6g, CH: 31,7g, Cuk: 0g, Só: 1,8g, Ca: 45,5mg
2021.02.04 Csütörtök	Gyümölcs tea, Félbarna kenyér <sup>(1)</sup> , Túrókrém <sup>(7)</sup> , Pirított napraforgó	Tejfölös gombaleves <sup>(1,7)</sup> Sertéspörkölt <sup>(1)</sup> Tészta köret <sup>(1)</sup> Cékla saláta	Tejfölös gombaleves <sup>(1,7)</sup> Roston jércemell Párolt rizs Sajtmártás <sup>(1,7)</sup>	Trappista sajt szelet <sup>(7)</sup> , Margarin, Telj.kiőrlésű zsemle <sup>(1)</sup>
	E: 459kcal, zsír: 18,6g, tel.zsír: 1,8g, feh.: 17,9g, CH: 54,3g, Cuk: 17,7g, Só: 0,5g, Ca: 86,2mg	E: 729kcal, zsír: 25,9g, tel.zsír: 3,1g, feh.: 35,9g, CH: 85,7g, Cuk: 0g, Só: 2,4g, Ca: 202,4mg	E: 833kcal, zsír: 31,9g, tel.zsír: 10g, feh.: 44,6g, CH: 88,3g, Cuk: 0g, Só: 2,9g, Ca: 418mg	E: 344kcal, zsír: 16g, tel.zsír: 7,3g, feh.: 16,4g, CH: 33g, Cuk: 0g, Só: 1,1g, Ca: 320mg
2021.02.05 Péntek	Tea citromos, Telj. kiőrlésű kenyér <sup>(1)</sup> , Mogyorókrém <sup>(5,7)</sup>	Málnakrémleves <sup>(1,7)</sup> Rántott csirkemell (sütőben sütve) <sup>(1,3,7)</sup> Párolt rizs Vitamin saláta	Málnakrémleves <sup>(1,7)</sup> Milánói húsos makaróni <sup>(1)</sup> Reszelt sajt <sup>(7)</sup>	Fánk <sup>(1,3,7)</sup>
	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: 127,6g, Cuk: 21g, Só: 2,7g, 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: 388kcal, zsír: 6,8g, tel.zsír: 1,7g, feh.: 10g, CH: 68,6g, Cuk: 15,4g, Só: 0,1g, Ca: 52mg

**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. Csillagfűrt

## Étlap

### 2021. február 1. - 2021. február 26.

06. hét	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna
2021.02.08 Hétfő	Kakaó <sup>(7)</sup> , Foszlós kalács <sup>(1,3,7)</sup> , Margarin	Kukoricás csirke raguleves <sup>(7)</sup> Metélt tészta <sup>(1)</sup> Mák szórat Gyümölcs	Kukoricás csirke raguleves <sup>(7)</sup> Tejbenrizs <sup>(7)</sup> Fahéj szórással Gyümölcs	Kocka sajt <sup>(7)</sup> , Teljes kiőrlésű rozsos kifli <sup>(1)</sup>
	E: 379kcal, zsír: 12,3g, tel.zsír: 3,9g, feh.: 13,1g, CH: 53,5g, Cuk: 13,8g, Só: 0,9g, Ca: 267,8mg	E: 701kcal, zsír: 21g, tel.zsír: 3,7g, feh.: 29,1g, CH: 97,6g, Cuk: 15g, Só: 1g, Ca: 302,1mg	E: 624kcal, zsír: 10,3g, tel.zsír: 2,6g, feh.: 26,1g, CH: 104,5g, Cuk: 25,4g, Só: 1,1g, Ca: 386,9mg	E: 162kcal, zsír: 3,4g, tel.zsír: 1,1g, feh.: 7,2g, CH: 25,3g, Cuk: 0g, Só: 0,8g, Ca: 97,2mg
2021.02.09 Kedd	Tej <sup>(7)</sup> , Telj. kiőrlésű kenyér <sup>(1)</sup> , Tejfölös túrókrém <sup>(7)</sup>	Snidlinges árpagyöngy leves <sup>(1)</sup> Magyaros sertés szelet Kelkáposztafőzelék <sup>(1)</sup> Kenyer <sup>(1)</sup>	Snidlinges árpagyöngy leves <sup>(1)</sup> Rántott tengeri halfilé <sup>(1,3,4)</sup> Petrezselymes burgonya Joghurt öntet <sup>(7)</sup>	Margarin, Zsemle <sup>(1)</sup> , Csirkesonka, Zöldség
	E: 320kcal, zsír: 9,6g, tel.zsír: 4,8g, feh.: 17,6g, CH: 40,2g, Cuk: 0g, Só: 0,7g, Ca: 298mg	E: 701kcal, zsír: 26,7g, tel.zsír: 2,2g, feh.: 32,7g, CH: 80,1g, Cuk: 0g, Só: 2g, Ca: 144,6mg	E: 733kcal, zsír: 28,1g, tel.zsír: 4,1g, feh.: 30,3g, CH: 88,6g, Cuk: 0,8g, Só: 3,4g, Ca: 187,4mg	E: 233kcal, zsír: 4,9g, tel.zsír: 0,2g, feh.: 14g, CH: 33,1g, Cuk: 0g, Só: 1,8g, Ca: 23,2mg
2021.02.10 Szerda	Tea citromos, Zala felvágott, Teljes kiőrlésű magos zsemle <sup>(1)</sup> , Vajkrém <sup>(7)</sup> , Zöldség	Petrezselymes karfiolkrémleves <sup>(1,7)</sup> Pirított zsemlekocka <sup>(1)</sup> Tavaszi csirketokány <sup>(1)</sup> Párolt rizs	Petrezselymes karfiolkrémleves <sup>(1,7)</sup> Pirított zsemlekocka <sup>(1)</sup> Ázsiai zöldséges tészta sertéshússal (nem csipós, szójaszószos) <sup>(1,6)</sup>	Búrkifli <sup>(1,3,6,7,8)</sup>
	E: 349kcal, zsír: 13g, tel.zsír: 5g, feh.: 12,7g, CH: 45,2g, Cuk: 10g, Só: 1g, Ca: 21,5mg	E: 827kcal, zsír: 31,6g, tel.zsír: 5g, feh.: 33,4g, CH: 108,2g, Cuk: 0g, Só: 1,6g, Ca: 418,4mg	E: 833kcal, zsír: 29,3g, tel.zsír: 5g, feh.: 42,5g, CH: 97,1g, Cuk: 0g, Só: 2,1g, Ca: 403,7mg	E: 229kcal, zsír: 18,2g, tel.zsír: 5,5g, feh.: 6,9g, CH: 41,3g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 0mg
2021.02.11 Csütörtök	Erdei gyümölcs tea, Telj. kiőrlésű kenyér <sup>(1)</sup> , Snidlinges szendvicskrém <sup>(7)</sup>	Pirított tésztaleves <sup>(1,9)</sup> Parajmártás <sup>(1,7)</sup> Főtt burgonya 1/2 Főtt tojás <sup>(3)</sup> Gyümölcs Kenyer <sup>(1)</sup>	Pirított tésztaleves <sup>(1,9)</sup> Fejtett babfőzelék <sup>(1,7)</sup> Vagdalt - sütőben sütvé <sup>(1,3)</sup> Gyümölcs Kenyer <sup>(1)</sup>	Zsemle <sup>(1)</sup> , Házi csirkemáj pástétom <sup>(7)</sup>
	E: 355kcal, zsír: 12,6g, tel.zsír: 0,1g, feh.: 9,1g, CH: 51,7g, Cuk: 8g, Só: 0,2g, Ca: 114mg	E: 682kcal, zsír: 21,4g, tel.zsír: 3,2g, feh.: 25,4g, CH: 94,9g, Cuk: 0g, Só: 1,6g, Ca: 440,8mg	E: 983kcal, zsír: 38,1g, tel.zsír: 2,8g, feh.: 41,2g, CH: 115,3g, Cuk: 0g, Só: 2,1g, Ca: 147,2mg	E: 283kcal, zsír: 10,2g, tel.zsír: 4,6g, feh.: 15,2g, CH: 32,2g, Cuk: 0g, Só: 1,5g, Ca: 50,4mg
2021.02.12 Péntek	Tej <sup>(7)</sup> , Ízes bukta <sup>(1,3,7)</sup>	Csurgatott tojásleves <sup>(1,3)</sup> Tarhonyás hús <sup>(1)</sup> Cékla saláta	Csurgatott tojásleves <sup>(1,3)</sup> Indiai joghurtos csirkeragu <sup>(1,7)</sup> Petrezselymes rizs	Pizza szelet tk. <sup>(1,3,5,7)</sup>
	E: 311kcal, zsír: 7,7g, tel.zsír: 3g, feh.: 9,6g, CH: 35,1g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 240mg	E: 795kcal, zsír: 30,4g, tel.zsír: 2,3g, feh.: 48g, CH: 79,4g, Cuk: 0g, Só: 2g, Ca: 94,2mg	E: 629kcal, zsír: 27g, tel.zsír: 2,5g, feh.: 21,8g, CH: 81,6g, Cuk: 1,6g, Só: 1,6g, Ca: 98,4mg	E: 285kcal, zsír: 14g, tel.zsír: 0g, feh.: 5,6g, CH: 33,7g, Cuk: 0g, Só: 0g, Ca: 30mg

**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

### 2021. február 1. - 2021. február 26.

07. hét	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna
2021.02.15 Hétfő	Karamellás tej <sup>(7)</sup> , Fatörzs kifli <sup>(1,3,5,7)</sup>	Gyümölcs leves <sup>(1,7)</sup> Zöldborsós szárnyasragu <sup>(1)</sup> Párolt rizs	Gyümölcs leves <sup>(1,7)</sup> Sertéspörkölt <sup>(1)</sup> Tészta köret <sup>(1)</sup> Savanyú káposzta	Tejszínes sajtkrém <sup>(7)</sup> , Telj. kiőrlésű kenyér <sup>(1)</sup> , Sokmagvas szórát kísétkezéshez <sup>(11)</sup> , Zöldség
	E: 329kcal, zsír: 4,7g, tel.zsír: 1,6g, feh.: 9,2g, CH: 56,4g, Cuk: 8g, Só: 0,3g, Ca: 238,8mg	E: 748kcal, zsír: 21,4g, tel.zsír: 2,2g, feh.: 26,2g, CH: 118,7g, Cuk: 14,8g, Só: 1,7g, Ca: 211,3mg	E: 754kcal, zsír: 20,7g, tel.zsír: 2,4g, feh.: 33,9g, CH: 105,3g, Cuk: 14,8g, Só: 1,9g, Ca: 227,7mg	E: 259kcal, zsír: 11,6g, tel.zsír: 7g, feh.: 7,2g, CH: 31g, Cuk: 0g, Só: 0,6g, Ca: 186,5mg
2021.02.16 Kedd	Tea citromos, Margarin, Bajor rozskenyér tk. <sup>(1)</sup> , Főtt tojás <sup>(3)</sup>	Tárkonyos szárnyasraguleves <sup>(7)</sup> Levesbetét <sup>(1)</sup> Káposztás tészta <sup>(1)</sup> Gyümölcs	Tárkonyos szárnyasraguleves <sup>(7)</sup> Levesbetét <sup>(1)</sup> Túró gombóc <sup>(1,3,7)</sup> Porcukor szórát Gyümölcs	Sajtos croissant <sup>(1,3,7)</sup>
	E: 284kcal, zsír: 8,1g, tel.zsír: 0,9g, feh.: 9,5g, CH: 43,4g, Cuk: 10g, Só: 0,9g, Ca: 36,4mg	E: 808kcal, zsír: 29,9g, tel.zsír: 2,4g, feh.: 32,5g, CH: 111,8g, Cuk: 4g, Só: 1g, Ca: 277,3mg	E: 992kcal, zsír: 36,5g, tel.zsír: 8,7g, feh.: 51,4g, CH: 131,6g, Cuk: 20g, Só: 3g, Ca: 232,9mg	E: 207kcal, zsír: 10,5g, tel.zsír: 0g, feh.: 4,6g, CH: 23,5g, Cuk: 0g, Só: 0,9g, Ca: 80mg
2021.02.17 Szerda	Tej <sup>(7)</sup> , Baracklekvár, Margarin, Félbarna kenyér <sup>(1)</sup>	Paradicsomleves <sup>(1,9)</sup> Levesbetét <sup>(1)</sup> Rántott tengeri halfilé <sup>(1,3,4)</sup> Petrezselymes burgonya Savanyúság <sup>(10)</sup>	Paradicsomleves <sup>(1,9)</sup> Levesbetét <sup>(1)</sup> Tavaszi rizseshús	Gépsonka baromfi, Margarin, Telj.kiőrlésű rozsos zsemle <sup>(1)</sup> , Zöldség
	E: 365kcal, zsír: 10,1g, tel.zsír: 3g, feh.: 12,8g, CH: 55g, Cuk: 10,9g, Só: 0,4g, Ca: 256,2mg	E: 697kcal, zsír: 28g, tel.zsír: 3,2g, feh.: 27,2g, CH: 82,9g, Cuk: 4,8g, Só: 3,2g, Ca: 53,9mg	E: 668kcal, zsír: 16,9g, tel.zsír: 2,4g, feh.: 29,3g, CH: 97g, Cuk: 4,8g, Só: 1,3g, Ca: 54,5mg	E: 255kcal, zsír: 7,6g, tel.zsír: 1,1g, feh.: 14,4g, CH: 31,8g, Cuk: 0g, Só: 0,6g, Ca: 15,4mg
2021.02.18 Csütörtök	Fahéjas szilva tea, Párizsi (sertés), Margarin, Félbarna kenyér <sup>(1)</sup> , Zöldség	Currys zöldségleves <sup>(9)</sup> Levesbetét <sup>(1)</sup> Chilis bab (nem csípős, darált hússal készítve) Kenyer <sup>(1)</sup>	Currys zöldségleves <sup>(9)</sup> Levesbetét <sup>(1)</sup> Párolt csirkemellfilé Főtt burgonya 1/2 Meggymártás <sup>(1,7)</sup>	Teljes kiőrlésű kifli <sup>(1)</sup> , Gyümölcsjoghurt <sup>(7)</sup>
	E: 356kcal, zsír: 11,9g, tel.zsír: 0g, feh.: 11,1g, CH: 51,1g, Cuk: 8g, Só: 1g, Ca: 27,2mg	E: 764kcal, zsír: 28,2g, tel.zsír: 1,3g, feh.: 36,6g, CH: 88,5g, Cuk: 0g, Só: 1,5g, Ca: 160,4mg	E: 541kcal, zsír: 7,9g, tel.zsír: 2,2g, feh.: 31,2g, CH: 84,3g, Cuk: 18g, Só: 1,4g, Ca: 196,6mg	E: 217kcal, zsír: 3,2g, tel.zsír: 1,1g, feh.: 9,6g, CH: 37g, Cuk: 7,4g, Só: 0,8g, Ca: 155,2mg
2021.02.19 Péntek	Tej <sup>(7)</sup> , Kakaós csiga <sup>(1,3,7)</sup>	Snidlinges sajtkrémleves <sup>(1,7)</sup> Levesgyöngy <sup>(1,3,7)</sup> Bácskai rizseshús	Snidlinges sajtkrémleves <sup>(1,7)</sup> Levesgyöngy <sup>(1,3,7)</sup> Ananászos sertéstokány <sup>(1)</sup> Bulgar <sup>(1)</sup>	Kenőmájas, Telj.kiőrlésű zsemle <sup>(1)</sup> , Zöldség
	E: 338kcal, zsír: 10,9g, tel.zsír: 3g, feh.: 11,6g, CH: 49,5g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 240mg	E: 712kcal, zsír: 24,5g, tel.zsír: 4,7g, feh.: 29,5g, CH: 90g, Cuk: 0g, Só: 1,7g, Ca: 218,7mg	E: 755kcal, zsír: 27,3g, tel.zsír: 5,3g, feh.: 33,4g, CH: 96,4g, Cuk: 0g, Só: 2g, Ca: 232,9mg	E: 295kcal, zsír: 12,1g, tel.zsír: 5,2g, feh.: 12g, CH: 34g, Cuk: 0g, Só: 1,1g, Ca: 9,6mg

08. hét	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna
---------	---------	--------	--------	---------

**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

## Étlap

### 2021. február 1. - 2021. február 26.

<b>2021.02.22</b> <b>Hétfő</b>	Tej <sup>(7)</sup> , Méz, Margarin, Félbarna kenyér <sup>(1)</sup>	Hamis gulyásleves Levesbetét <sup>(1)</sup> Finomfőzelék <sup>(1,7)</sup> Csirkepörkölt Gyümölcs Kenyér <sup>(1)</sup>	Hamis gulyásleves Levesbetét <sup>(1)</sup> Temesvári sertésragu <sup>(1,7)</sup> Párolt rizs Gyümölcs	Natúr joghurt <sup>(7)</sup> , Teljes kiőrlésű kifli <sup>(1)</sup>
	E: 377kcal, zsír: 10,1g, tel.zsír: 3g, feh.: 12,8g, CH: 58,3g, Cuk: 16,2g, Só: 0,4g, Ca: 260mg	E: 730kcal, zsír: 31,2g, tel.zsír: 2,8g, feh.: 28,1g, CH: 91,7g, Cuk: 8g, Só: 1,6g, Ca: 208,8mg	E: 873kcal, zsír: 27g, tel.zsír: 3,7g, feh.: 35,7g, CH: 117,6g, Cuk: 0g, Só: 1,5g, Ca: 275,5mg	E: 209kcal, zsír: 3,7g, tel.zsír: 1,3g, feh.: 10,5g, CH: 32g, Cuk: 0g, Só: 0,8g, Ca: 183,7mg
<b>2021.02.23</b> <b>Kedd</b>	Epres tea, Tojáskrém <sup>(1,3,7,10)</sup> , Teljes kiőrlésű magos zsemle <sup>(1)</sup> , Zöldség	Magyaros karfiolleves <sup>(1)</sup> Levesbetét <sup>(1)</sup> Párolt csirkemellfilé Főtt burgonya 1/2 Túró desszert <sup>(5,7)</sup> Paradicsom mártás <sup>(1,9)</sup>	Magyaros karfiolleves <sup>(1)</sup> Levesbetét <sup>(1)</sup> Páztortarhonya <sup>(1)</sup> Mongol saláta Túró desszert <sup>(5,7)</sup>	Félbarna kenyér <sup>(1)</sup> , Margarin, Soproni felvágott
	E: 321kcal, zsír: 7,2g, tel.zsír: 2,5g, feh.: 8,7g, CH: 55,6g, Cuk: 8g, Só: 0,5g, Ca: 24,3mg	E: 583kcal, zsír: 14,6g, tel.zsír: 5,6g, feh.: 32,5g, CH: 79,1g, Cuk: 21,5g, Só: 1,5g, Ca: 80,9mg	E: 776kcal, zsír: 34,3g, tel.zsír: 12,7g, feh.: 26,3g, CH: 86,3g, Cuk: 11,5g, Só: 2,9g, Ca: 113,6mg	E: 191kcal, zsír: 4,5g, tel.zsír: 0g, feh.: 5,9g, CH: 31,5g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 12mg
<b>2021.02.24</b> <b>Szerda</b>	Tejeskávé <sup>(7)</sup> , Molnárka <sup>(1,3,7)</sup>	Csontleves Levesbetét <sup>(1)</sup> Pritaminos rizshús (szárnyas) Mongol saláta	Csontleves Levesbetét <sup>(1)</sup> Rántott csirkecombfilé <sup>(1,3,7)</sup> Burgonyapüré <sup>(7)</sup>	Telj. kiőrlésű kenyér <sup>(1)</sup> , Körözött <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: 558kcal, zsír: 17g, tel.zsír: 0,8g, feh.: 22,1g, CH: 86,6g, Cuk: 0g, Só: 1,3g, Ca: 186,6mg	E: 670kcal, zsír: 24,7g, tel.zsír: 3,6g, feh.: 26,2g, CH: 66,3g, Cuk: 0g, Só: 3,1g, Ca: 177,4mg	E: 208kcal, zsír: 3,6g, tel.zsír: 1,6g, feh.: 12,4g, CH: 31,2g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 55,6mg
<b>2021.02.25</b> <b>Csütörtök</b>	Tea citromos, Margarin, Bajor rozskenyér tk. <sup>(1)</sup> , Paprikás szalámi	Csurgatott tojásleves <sup>(1,3)</sup> Tejfölös tökfőzelék <sup>(1,7)</sup> Főtt bécsi virsli Gyümölcs Kenyér <sup>(1)</sup>	Csurgatott tojásleves <sup>(1,3)</sup> Zöldborsófőzelék <sup>(1,7)</sup> Falafel golyók <sup>(1,3)</sup> Gyümölcs Kenyér <sup>(1)</sup>	Sajt szelet <sup>(7)</sup> , Margarin, Szezámagos zsemle <sup>(1,3,7,11)</sup>
	E: 333kcal, zsír: 13,7g, tel.zsír: 3,2g, feh.: 9,4g, CH: 43,3g, Cuk: 10g, Só: 1,6g, Ca: 27,3mg	E: 573kcal, zsír: 29,9g, tel.zsír: 8,7g, feh.: 19,6g, CH: 54,3g, Cuk: 4,8g, Só: 2,3g, Ca: 109mg	E: 979kcal, zsír: 52,2g, tel.zsír: 6,5g, feh.: 30,5g, CH: 95,7g, Cuk: 8g, Só: 1,6g, Ca: 290,5mg	E: 356kcal, zsír: 21,8g, tel.zsír: 7,1g, feh.: 17,1g, CH: 22,3g, Cuk: 0g, Só: 1,5g, Ca: 365,9mg
<b>2021.02.26</b> <b>Péntek</b>	Gyümölcs tea, Telj. kiőrlésű kenyér <sup>(1)</sup> , Tavaszi felvágott, Margarin, Zöldség	Brokkoli krémleves <sup>(1,7)</sup> Pírtott zsemlekocka <sup>(1)</sup> Bolognai spagetti <sup>(1)</sup> Reszelt sajt <sup>(7)</sup>	Brokkoli krémleves <sup>(1,7)</sup> Pírtott zsemlekocka <sup>(1)</sup> Görög szárnyas falatok (csirkehús,cukkinivel, paradicsommal, padlizsánnal) <sup>(1)</sup> Bulgur <sup>(1)</sup>	Túrós táska <sup>(1,3,7)</sup>
	E: 332kcal, zsír: 10,6g, tel.zsír: 2,3g, feh.: 10,2g, CH: 48,5g, Cuk: 17,7g, Só: 0,9g, Ca: 38,3mg	E: 844kcal, zsír: 40,3g, tel.zsír: 8,6g, feh.: 34,7g, CH: 83,1g, Cuk: 0g, Só: 2,5g, Ca: 465,2mg	E: 741kcal, zsír: 33,1g, tel.zsír: 5,4g, feh.: 30,8g, CH: 92,3g, Cuk: 0g, Só: 2,1g, Ca: 313,4mg	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!**

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. Csillagfűrt