

Étlap 2020. március 2. - 2020. április 3.

10. hét	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna
2020.03.02 Hétfő	Kakaó ⁽⁷⁾ , Foszlós kalács ^(1,3,7) , Margarin	Pandúrleves ^(1,7,9,10) Levesbetét galuska ^(1,3) Metélt tészta ⁽¹⁾ Mák szórát Gyümölcs Kenyér ⁽¹⁾	Pandúrleves ^(1,7,9,10) Levesbetét galuska ^(1,3) Tejbendara ^(1,7) Fahéj szórás Gyümölcs Kenyér ⁽¹⁾	Kocka sajt ⁽⁷⁾ , Teljes kiőrlésű rozsos kifli ⁽¹⁾
	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: 914kcal, zsír: 25,6g, tel.zsír: 5,4g, feh.: 33,3g, CH: 134,9g, Cuk: 15g, Só: 1,2g, Ca: 345,8mg	E: 795kcal, zsír: 14,3g, tel.zsír: 4,4g, feh.: 31g, CH: 132,8g, Cuk: 25,4g, Só: 1,3g, Ca: 432mg	E: 162kcal, zsír: 3,4g, tel.zsír: 1,1g, feh.: 7,2g, CH: 25,3g, Cuk: 0g, Só: 0,8g, Ca: 97,2mg
2020.03.03 Kedd	Tej ⁽⁷⁾ , Szezámós túrókrém ^(7,11) , Telj. kiőrlésű kenyér ⁽¹⁾	Snidlinges árpagyöngy leves ⁽¹⁾ Magyaros sertés szelet Kelkáposztafőzelék ⁽¹⁾ Kenyér ⁽¹⁾	Snidlinges árpagyöngy leves ⁽¹⁾ Rántott tengeri halfilé ^(1,3,4) Petrezselymes burgonya Joghurt öntet ⁽⁷⁾	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: 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: 267kcal, zsír: 11,9g, tel.zsír: 0g, feh.: 9,7g, CH: 30,5g, Cuk: 0g, Só: 0,9g, Ca: 16,2mg
2020.03.04 Szerda	Tea citromos, Zala felvágott, Vajkrém ⁽⁷⁾ , Teljes kiőrlésű magos zsemle ⁽¹⁾ , Zöldség	Karfiol krémleves ^(1,7) Pírtott zsemlekocka ⁽¹⁾ Vadas csirkeragu ^(1,7,10) Bulgur ⁽¹⁾	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: 812kcal, zsír: 37,6g, tel.zsír: 7,3g, feh.: 33,1g, CH: 97,6g, Cuk: 1,6g, Só: 2,1g, Ca: 327,9mg	E: 780kcal, zsír: 29,7g, tel.zsír: 5,2g, feh.: 38,2g, CH: 87,8g, 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
2020.03.05 Csütörtök	Erdei gyümölcs tea, Telj. kiőrlésű kenyér ⁽¹⁾ , Snidlinges szendvicskrém ⁽⁷⁾	Pírtott tésztaleves ^(1,9) Parajmártás ^(1,7) Főtt burgonya 1/2 Főtt tojás ⁽³⁾ Gyümölcs Kenyér ⁽¹⁾	Pírtott tésztaleves ^(1,9) Fejtett babfőzelék ^(1,7) Vagdalt - sütőben sütvé ^(1,3) Gyümölcs Kenyér ⁽¹⁾	Zsemle ⁽¹⁾ , Kenőmájás
	E: 355kcal, zsír: 12,6g, tel.zsír: 0,1g, feh.: 9,1g, CH: 51,7g, Cuk: 8g, Só: 0,2g, Ca: 114mg	E: 709kcal, zsír: 21,2g, tel.zsír: 3,2g, feh.: 25,4g, CH: 102,4g, Cuk: 0g, Só: 1,6g, Ca: 448,6mg	E: 1 010kcal, zsír: 38g, tel.zsír: 2,8g, feh.: 41,2g, CH: 122,8g, Cuk: 0g, Só: 2,1g, Ca: 155mg	E: 263kcal, zsír: 11,4g, tel.zsír: 5,1g, feh.: 11,1g, CH: 28,6g, Cuk: 0g, Só: 1,9g, Ca: 14,6mg
2020.03.06 Péntek	Tej ⁽⁷⁾ , Csokis gabonagolyó ^(1,6)	Csurgatott tojásleves ^(1,3) Tarhonyás hús ⁽¹⁾ Csemege uborka ⁽¹⁰⁾	Csurgatott tojásleves ^(1,3) Tavaszi csirketokány ⁽¹⁾ Petrezselymes rizs Reszelt sajt ⁽⁷⁾	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: 760kcal, zsír: 30,4g, tel.zsír: 2,3g, feh.: 47,5g, CH: 71,5g, Cuk: 0g, Só: 1,6g, Ca: 90,7mg	E: 707kcal, zsír: 33,6g, tel.zsír: 6g, feh.: 27,1g, CH: 81g, Cuk: 0g, Só: 1,8g, Ca: 239,1mg	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. Szezámmag és abból készült termékek, 12. Kén-dioxid, 13. Puhatestűek, 14. Csillagfűrt

Étlap

2020. március 2. - 2020. április 3.

11. hét	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna
2020.03.09 Hétfő	Karamellás tej ⁽⁷⁾ , Fatörzs kifli ^(1,3,5,7)	Gyümölcs leves ^(1,7) Zöldborsós szárnyasragu ⁽¹⁾ Párolt rizs	Gyümölcs leves ^(1,7) Sertéspörkölt ⁽¹⁾ Tészta köret ⁽¹⁾ Savanyú káposzta	Tejszínes sajtkrém ⁽⁷⁾ , Telj. kiórlésű kenyér ⁽¹⁾ , 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: 766kcal, zsír: 17g, tel.zsír: 3,1g, feh.: 31g, CH: 118,7g, Cuk: 14,8g, Só: 1,7g, Ca: 199,3mg	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: 255kcal, zsír: 11,3g, tel.zsír: 7g, feh.: 7,1g, CH: 31g, Cuk: 0g, Só: 0,6g, Ca: 183,6mg
2020.03.10 Kedd	Tej ⁽⁷⁾ , Margarin, Bajor rozskenyér tk. ⁽¹⁾ , Főtt tojás ⁽³⁾	Frankfurti leves ^(1,7) Szilvás gombóc ^(1,3) Fahéjas porcukor szórat Gyümölcs	Frankfurti leves ^(1,7) Piskóta kocka ^(1,3) Csokoládé öntet ^(1,7) Gyümölcs	Sajtos croissant ^(1,3,7)
	E: 360kcal, zsír: 13,6g, tel.zsír: 4g, feh.: 15,8g, CH: 43,1g, Cuk: 0g, Só: 1,2g, Ca: 269,8mg	E: 917kcal, zsír: 26,9g, tel.zsír: 5,8g, feh.: 21g, CH: 144,7g, Cuk: 20g, Só: 2,7g, Ca: 121,7mg	E: 862kcal, zsír: 33,2g, tel.zsír: 6,9g, feh.: 24,9g, CH: 106,7g, Cuk: 9,6g, Só: 1,5g, Ca: 373,1mg	E: 207kcal, zsír: 10,5g, tel.zsír: 0g, feh.: 4,6g, CH: 23,5g, Cuk: 0g, Só: 0,9g, Ca: 80mg
2020.03.11 Szerda	Tej ⁽⁷⁾ , Baracklekvár, Margarin, Félbarna kenyér ⁽¹⁾	Paradicsomleves ^(1,9) Levesbetét ⁽¹⁾ Rántott tengeri halfilé ^(1,3,4) Petrezselymes burgonya	Paradicsomleves ^(1,9) Levesbetét ⁽¹⁾ Tavaszi rizseshús	Gépsonka baromfi, Margarin, Telj.kiórlésű rozsos zsemle ⁽¹⁾ , Zöldség
	E: 365kcal, zsír: 10,1g, tel.zsír: 3g, feh.: 12,8g, CH: 55g, Cuk: 10,9g, Só: 0,4g, Ca: 256,2mg	E: 693kcal, zsír: 28g, tel.zsír: 3,2g, feh.: 27,1g, CH: 82g, Cuk: 4,8g, Só: 3,1g, Ca: 51,5mg	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
2020.03.12 Csütörtök	Hot dog ⁽¹⁾ , Fahéjas szilva tea, Ketchup (Hot doghoz)	Zöldséragu leves ^(7,9) Levesbetét galuska ^(1,3) Chilis bab (nem csípős, darált hússal készítve) Kenyer ⁽¹⁾	Zöldséragu leves ^(7,9) Levesbetét galuska ^(1,3) Párolt csirkemellfilé Főtt burgonya 1/2 Meggymártás ^(1,7)	Kefir ⁽⁷⁾ , Teljes kiórlésű kifli ⁽¹⁾
	E: 430kcal, zsír: 12,5g, tel.zsír: 4,6g, feh.: 12,9g, CH: 53,7g, Cuk: 12,2g, Só: 1,4g, Ca: 31,2mg	E: 852kcal, zsír: 32,6g, tel.zsír: 2,2g, feh.: 42,7g, CH: 93,6g, Cuk: 0g, Só: 3,6g, Ca: 247,8mg	E: 629kcal, zsír: 12,2g, tel.zsír: 3,1g, feh.: 37,3g, CH: 89,3g, Cuk: 18g, Só: 3,6g, Ca: 283,9mg	E: 209kcal, zsír: 5,2g, tel.zsír: 4,5g, feh.: 10,5g, CH: 32g, Cuk: 0g, Só: 1,3g, Ca: 192,7mg
2020.03.13 Péntek	Gyümölcs tea, Teljes kiórlésű kifli ⁽¹⁾ , Vaníliás túrókrém ⁽⁷⁾	Sajtkrémleves ^(1,7) Levesgyöngy ^(1,3,7) Bácskai rizseshús Gyümölcs	Sajtkrémleves ^(1,7) Levesgyöngy ^(1,3,7) Mézes-mustáros sertéstokány ^(1,10) Kuszkusz köret ⁽¹⁾ Gyümölcs	Magvas kelt pogácsa ^(1,3,7)
	E: 327kcal, zsír: 8g, tel.zsír: 3,9g, feh.: 12,3g, CH: 50,7g, Cuk: 23,3g, Só: 0,7g, Ca: 92,6mg	E: 790kcal, zsír: 24,9g, tel.zsír: 4,7g, feh.: 29,9g, CH: 107,8g, Cuk: 0g, Só: 1,7g, Ca: 242,3mg	E: 949kcal, zsír: 22,4g, tel.zsír: 4,7g, feh.: 39,2g, CH: 142,6g, Cuk: 1,9g, Só: 1,6g, Ca: 251,4mg	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!

Étlap

2020. március 2. - 2020. április 3.

12. hét	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna
2020.03.16 Hétfő	Tej ⁽⁷⁾ , Kuglóf ^(1,3,7)	Tavaszi zöldségleves ^(1,9) Levesbetét ⁽¹⁾ Pincepörkölt ⁽¹⁾ Csalamádé Gyümölcs	Tavaszi zöldségleves ^(1,9) Levesbetét ⁽¹⁾ Kelkáposztafőzelék ⁽¹⁾ Csirke nuggets - sütőben sütvé ^(1,3) Gyümölcs	Snidlinges vajkrém ⁽⁷⁾ , Telj.kiőrlésű zsemle ⁽¹⁾
	E: 356kcal, zsír: 9,9g, tel.zsír: 5,2g, feh.: 11,9g, CH: 45,6g, Cuk: 5g, Só: 0,7g, Ca: 255mg	E: 669kcal, zsír: 17g, tel.zsír: 1g, feh.: 30,3g, CH: 96,6g, Cuk: 0g, Só: 2,6g, Ca: 97mg	E: 632kcal, zsír: 21,5g, tel.zsír: 2,5g, feh.: 23,5g, CH: 83,7g, Cuk: 0g, Só: 2,6g, Ca: 122,4mg	E: 274kcal, zsír: 12,6g, tel.zsír: 0,2g, feh.: 5,9g, CH: 33,9g, Cuk: 0g, Só: 0g, Ca: 0mg
2020.03.17 Kedd	Vadmeggy tea, Tonhalkrém ^(3,4,7,10) , Telj.kiőrlésű kenyér ⁽¹⁾ , Zöldség	Fahéjas almaleves ⁽⁷⁾ Csirke rizottó Reszelt sajt ⁽⁷⁾	Fahéjas almaleves ⁽⁷⁾ Bébirépas sertéstokány Bulgur ⁽¹⁾	Párizsi (sertés), Margarin, Zsemle ⁽¹⁾
	E: 355kcal, zsír: 13,8g, tel.zsír: 3,9g, feh.: 10,4g, CH: 48g, Cuk: 8g, Só: 0,1g, Ca: 25,7mg	E: 708kcal, zsír: 18,3g, tel.zsír: 6,3g, feh.: 34,3g, CH: 98,8g, Cuk: 16g, Só: 1,6g, Ca: 281,6mg	E: 734kcal, zsír: 22,3g, tel.zsír: 3g, feh.: 30,1g, CH: 105,8g, Cuk: 16g, Só: 1,7g, Ca: 144,5mg	E: 260kcal, zsír: 11,5g, tel.zsír: 0g, feh.: 9,5g, CH: 28,7g, Cuk: 0g, Só: 1,7g, Ca: 20,2mg
2020.03.18 Szerda	Őszibarackos tea, Sajt szelet ⁽⁷⁾ , Margarin, Bajor rozskenyér tk. ⁽¹⁾	Gulyásleves Ízes bukta ^(1,3,7) Gyümölcs	Gulyásleves Káposztás tészta ⁽¹⁾ Gyümölcs	Félbarna kenyér ⁽¹⁾ , Majonéz tojáskrém ^(1,3,7,10)
	E: 407kcal, zsír: 15,7g, tel.zsír: 7,1g, feh.: 16g, CH: 50,8g, Cuk: 8g, Só: 1,8g, Ca: 337,2mg	E: 809kcal, zsír: 16,1g, tel.zsír: 0,6g, feh.: 19,2g, CH: 102,5g, Cuk: 0g, Só: 0,6g, Ca: 51,2mg	E: 768kcal, zsír: 24,9g, tel.zsír: 2,2g, feh.: 22,5g, CH: 111,6g, Cuk: 4g, Só: 0,7g, Ca: 102,5mg	E: 291kcal, zsír: 12,1g, tel.zsír: 3,1g, feh.: 9g, CH: 36,6g, Cuk: 0g, Só: 0,8g, Ca: 31,9mg
2020.03.19 Csütörtök	Karamellás tej ⁽⁷⁾ , Briós ^(1,3,7)	Vajgaluska leves Vajgaluska ^(1,3) Zöldbabfőzelék ^(1,7) Házi vagdalt ^(1,3) Desszert szelet ^(1,5) Kenyer ⁽¹⁾	Vajgaluska leves Vajgaluska ^(1,3) Tejfölös burgonyafőzelék ^(1,7) Pulykapörkölt ⁽¹⁾ Desszert szelet ^(1,5) Kenyer ⁽¹⁾	Olasz felvágott, Margarin, Telj.kiőrlésű zsemle ⁽¹⁾ , Zöldség
	E: 369kcal, zsír: 7,7g, tel.zsír: 3,6g, feh.: 12,1g, CH: 53,6g, Cuk: 16,1g, Só: 0,7g, Ca: 241,5mg	E: 881kcal, zsír: 40,5g, tel.zsír: 2,7g, feh.: 31,2g, CH: 94,6g, Cuk: 8,2g, Só: 2,7g, Ca: 188,2mg	E: 1 072kcal, zsír: 44g, tel.zsír: 4,3g, feh.: 54,7g, CH: 110g, Cuk: 5g, Só: 3g, Ca: 270,1mg	E: 338kcal, zsír: 13,6g, tel.zsír: 4,8g, feh.: 11,2g, CH: 34,1g, Cuk: 0g, Só: 1,8g, Ca: 8,8mg
2020.03.20 Péntek	Tea citromos, Telj.kiőrlésű kenyér ⁽¹⁾ , Házi csirkehúskrém ⁽¹¹⁾ , Zöldség	Fokhagyma krémleves ^(1,7) Levesgyöngy ^(1,3,7) Rántott csirkecombfilé ^(1,3,7) Zöldséges bulgur ⁽¹⁾	Fokhagyma krémleves ^(1,7) Levesgyöngy ^(1,3,7) Maja ragu Csirkemell szelet Petrezselymes rizs	Kifli ⁽¹⁾ , Gyümölcsjoghurt ⁽⁷⁾
	E: 377kcal, zsír: 13,1g, tel.zsír: 1,8g, feh.: 19,2g, CH: 45,7g, Cuk: 10,6g, Só: 0,2g, Ca: 89,8mg	E: 736kcal, zsír: 31,8g, tel.zsír: 4,7g, feh.: 29,4g, CH: 65,5g, Cuk: 0g, Só: 3,2g, Ca: 159,2mg	E: 728kcal, zsír: 21,6g, tel.zsír: 3,4g, feh.: 34,7g, CH: 96g, Cuk: 4g, Só: 2g, Ca: 140,3mg	E: 219kcal, zsír: 2,8g, tel.zsír: 1g, feh.: 8,1g, CH: 35,3g, Cuk: 7,4g, Só: 0,8g, Ca: 150,9mg

Jó étvágyat kívánunk!

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Étlap

2020. március 2. - 2020. április 3.

13. hét	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna
2020.03.23 Hétfő	Kakaó ⁽⁷⁾ , Kocka sajt ⁽⁷⁾ , Teljes kiőrlésű magos kifli ⁽¹⁾	Zöldborsóleves májgombóccal ^(1,3,9) Császármorzsa ^(1,3,7) Baracklekvár öntet Gyümölcs	Zöldborsóleves májgombóccal ^(1,3,9) Főtt spagetti ⁽¹⁾ Reszelt sajt ⁽⁷⁾ Tejföl ⁽⁷⁾ Gyümölcs	Magvas croissant ^(1,3,7)
	E: 303kcal, zsír: 6,6g, tel.zsír: 2,8g, feh.: 14,3g, CH: 46,3g, Cuk: 10,3g, Só: 1,1g, Ca: 335mg	E: 1 090kcal, zsír: 37,8g, tel.zsír: 8,6g, feh.: 29,3g, CH: 158,9g, Cuk: 31,3g, Só: 2,2g, Ca: 206,6mg	E: 977kcal, zsír: 40,5g, tel.zsír: 18,3g, feh.: 37,4g, CH: 112,7g, Cuk: 0g, Só: 3,4g, Ca: 426,2mg	E: 230kcal, zsír: 5,5g, tel.zsír: 0g, feh.: 1,6g, CH: 35g, Cuk: 0g, Só: 0g, Ca: 0mg
2020.03.24 Kedd	Tej ⁽⁷⁾ , Gépsonka baromfi, Margarin, Tk.korpás kenyér ⁽¹⁾ , Zöldség	Sütőtök krémleves ^(1,7) Levesgyöngy ^(1,3,7) Tarhonyás hús ⁽¹⁾ Cékla saláta	Sütőtök krémleves ^(1,7) Levesgyöngy ^(1,3,7) Tavaszi csirketokány ⁽¹⁾ Párolt rizs	Túrós táska ^(1,3,7)
	E: 377kcal, zsír: 13,1g, tel.zsír: 4g, feh.: 21,1g, CH: 43g, Cuk: 0g, Só: 1,4g, Ca: 255,4mg	E: 854kcal, zsír: 30,3g, tel.zsír: 3g, feh.: 48,3g, CH: 93,5g, Cuk: 0g, Só: 2,1g, Ca: 131,7mg	E: 688kcal, zsír: 27,6g, tel.zsír: 2,9g, feh.: 21,6g, CH: 94,7g, Cuk: 0g, Só: 1,1g, Ca: 108,2mg	E: 260kcal, zsír: 3g, tel.zsír: 0g, feh.: 6g, CH: 35g, Cuk: 0g, Só: 0g, Ca: 42,5mg
2020.03.25 Szerda	Tea citromos, Snidlinges túrókrém ⁽⁷⁾ , Telj. kiőrlésű rozsos kenyér ⁽¹⁾ , Zöldség	Gyümölcs leves ^(1,7) Rántott csirkemell (sütőben sütvé) ^(1,3,7) Szezámagos párolt rizs ⁽¹⁾	Gyümölcs leves ^(1,7) Gyros fűszeres natúr sertésborda ⁽¹⁾ Hagymás tört burgonya	Kifli ⁽¹⁾ , Gyümölcsjoghurt ⁽⁷⁾
	E: 272kcal, zsír: 4,4g, tel.zsír: 1,9g, feh.: 13,6g, CH: 44,8g, Cuk: 10g, Só: 1,1g, Ca: 130,1mg	E: 845kcal, zsír: 30,8g, tel.zsír: 3,9g, feh.: 26,6g, CH: 111,3g, Cuk: 14,8g, Só: 2,7g, Ca: 220mg	E: 751kcal, zsír: 26,4g, tel.zsír: 3,1g, feh.: 30,1g, CH: 95,1g, Cuk: 14,8g, Só: 1,7g, Ca: 195,5mg	E: 219kcal, zsír: 2,8g, tel.zsír: 1g, feh.: 8,1g, CH: 35,3g, Cuk: 7,4g, Só: 0,8g, Ca: 150,9mg
2020.03.26 Csütörtök	Őszibarackos tea, Telj. kiőrlésű kenyér ⁽¹⁾ , Libazsír, Zöldség	Daragaluska leves Daragaluska betét ^(1,3) Sárgaborsófőzelék ⁽¹⁾ Virslí	Daragaluska leves Daragaluska betét ^(1,3) Zöldbabfőzelék ^(1,7) Vagdalt - sütőben sütvé ^(1,3)	Félbarna kenyér ⁽¹⁾ , Margarin, Tavaszi felvágott
	E: 309kcal, zsír: 10,7g, tel.zsír: 3,1g, feh.: 6g, CH: 47,6g, Cuk: 8g, Só: 0,1g, Ca: 23,6mg	E: 601kcal, zsír: 21,3g, tel.zsír: 4g, feh.: 29,7g, CH: 70,9g, Cuk: 0g, Só: 2,6g, Ca: 100,4mg	E: 695kcal, zsír: 35,4g, tel.zsír: 2,4g, feh.: 26,5g, CH: 64,4g, Cuk: 3,2g, Só: 2,6g, Ca: 151,2mg	E: 265kcal, zsír: 10,3g, tel.zsír: 2,2g, feh.: 10,1g, CH: 32,5g, Cuk: 0g, Só: 0,9g, Ca: 21,8mg
2020.03.27 Péntek	Tej ⁽⁷⁾ , Sajtós rúd ^(1,7)	Magyaros burgonyaleves ^(1,9) Édes-savanyú szárnyas ragu Kuskusz köret ⁽¹⁾	Magyaros burgonyaleves ^(1,9) Füstölt húsos-cukkinis penne ⁽¹⁾	Zabpehelyeksz erdei gyümölcsös ^(1,3,7) , Gyümölcs
	E: 209kcal, zsír: 11,1g, tel.zsír: 3g, feh.: 8,4g, CH: 18,2g, Cuk: 0g, Só: 0,8g, Ca: 280mg	E: 801kcal, zsír: 19,9g, tel.zsír: 1,4g, feh.: 29,9g, CH: 130,6g, Cuk: 2,1g, Só: 1,1g, Ca: 73,2mg	E: 715kcal, zsír: 31g, tel.zsír: 8g, feh.: 22,7g, CH: 85,1g, Cuk: 0g, Só: 2,9g, Ca: 67,4mg	E: 269kcal, zsír: 9,4g, tel.zsír: 2,3g, feh.: 3,3g, CH: 42,3g, Cuk: 9,7g, Só: 0,1g, Ca: 37,1mg

Jó étvágyat kívánunk!

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Étlap 2020. március 2. - 2020. április 3.

14. hét	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna
2020.03.30 Hétfő	Tej ⁽⁷⁾ , Fahéjas csiga ^(1,3,7)	Csirkeragu leves ⁽⁹⁾ Levesbetét ⁽¹⁾ Fusilli Arrabiata (nem csípős) ⁽¹⁾ Reszelt sajt ⁽⁷⁾ Gyümölcs	Csirkeragu leves ⁽⁹⁾ Levesbetét ⁽¹⁾ Tejbendara ^(1,7) Kakaó szórat Gyümölcs	Tej. kiórlésú kenyér ⁽¹⁾ , 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: 697kcal, zsír: 22,3g, tel.zsír: 5,2g, feh.: 28g, CH: 94,7g, Cuk: 1,6g, Só: 1,8g, Ca: 269,4mg	E: 675kcal, zsír: 12,9g, tel.zsír: 2,7g, feh.: 24,9g, CH: 113,4g, Cuk: 29,9g, Só: 1,2g, Ca: 368,3mg	E: 282kcal, zsír: 13,9g, tel.zsír: 3,6g, feh.: 10,6g, CH: 28,3g, Cuk: 0g, Só: 1g, Ca: 21,6mg
2020.03.31 Kedd	Tea citromos, Tej. kiórlésú rozsos kenyér ⁽¹⁾ , Méz, Margarin	Sárgaborsó krémleves ^(1,7) Levesgyöngy ^(1,3,7) Csupaki sertésragu ^(1,9) Bulgur ⁽¹⁾	Sárgaborsó krémleves ^(1,7) Levesgyöngy ^(1,3,7) Csirkepörkölt Galuska ^(1,3) Csemege uborka ⁽¹⁰⁾	Kocka sajt ⁽⁷⁾ , Magvas zsemle ^(1,11) , Zöldség
	E: 288kcal, zsír: 4,7g, tel.zsír: 0g, feh.: 6,2g, CH: 55,4g, Cuk: 26,2g, Só: 0,7g, Ca: 32,5mg	E: 873kcal, zsír: 33g, tel.zsír: 4,8g, feh.: 41,6g, CH: 104,9g, Cuk: 0g, Só: 2,1g, Ca: 167,4mg	E: 838kcal, zsír: 32,7g, tel.zsír: 4g, feh.: 34,8g, CH: 106,5g, Cuk: 0g, Só: 2g, Ca: 145,8mg	E: 216kcal, zsír: 9,5g, tel.zsír: 1,1g, feh.: 8,4g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,6g, Ca: 135,9mg
2020.04.01 Szerda	Tejeskávé ⁽⁷⁾ , Vajkrém ⁽⁷⁾ , Kifli ⁽¹⁾ , Zöldség	Lebbencsleves ^(1,9) Lucskos káposzta ⁽¹⁾ Dinó alakú nuggets - sütőben sütve ^(1,3) Kenyer ⁽¹⁾	Lebbencsleves ^(1,9) Burgonyás brokkoli főzelék ^(1,7) Párolt csirkemellfilé Kenyer ⁽¹⁾	Tej. kiórlésú kenyér ⁽¹⁾ , Vaníliás- kókuszos túrókrém ⁽⁷⁾
	E: 331kcal, zsír: 7,5g, tel.zsír: 3,6g, feh.: 11,5g, CH: 49,2g, Cuk: 10g, Só: 0,9g, Ca: 246mg	E: 611kcal, zsír: 23,6g, tel.zsír: 3,3g, feh.: 18g, CH: 79,7g, Cuk: 0g, Só: 2,1g, Ca: 69,4mg	E: 550kcal, zsír: 14,9g, tel.zsír: 2,5g, feh.: 36,1g, CH: 66,7g, Cuk: 0g, Só: 1,5g, Ca: 242,3mg	E: 320kcal, zsír: 12,9g, tel.zsír: 8,1g, feh.: 13g, CH: 37,1g, Cuk: 5,6g, Só: 0,1g, Ca: 94,8mg
2020.04.02 Csütörtök	Vadmeggy tea, Párizsi (sertés), Margarin, Zsemle ⁽¹⁾	Csontleves ⁽⁹⁾ Levesbetét ⁽¹⁾ Mexikói csirkeragu ⁽¹⁾ Párolt rizs	Csontleves ⁽⁹⁾ Levesbetét ⁽¹⁾ Eszterházy sertésragu ^(1,7,10) Tészta köret ⁽¹⁾	Tej. kiórlésú rozsos kenyér ⁽¹⁾ , 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: 538kcal, zsír: 7,8g, tel.zsír: 0,7g, feh.: 29,1g, CH: 85,4g, Cuk: 0g, Só: 1,7g, Ca: 72,1mg	E: 783kcal, zsír: 33,8g, tel.zsír: 2,4g, feh.: 30,8g, CH: 85,8g, Cuk: 0g, Só: 1,7g, Ca: 157,4mg	E: 277kcal, zsír: 11,9g, tel.zsír: 5,1g, feh.: 12,3g, CH: 29,9g, Cuk: 0g, Só: 1,7g, Ca: 27,6mg
2020.04.03 Péntek	Tej ⁽⁷⁾ , Tej. kiórlésú kenyér ⁽¹⁾ , Tejszínes sajtkrém ⁽⁷⁾ , Zöldség	Zöldbableves (magyaros) ⁽¹⁾ Levesbetét ⁽¹⁾ Rántott tengeri halfilé ^(1,3,4) Petrezselymes burgonya Savanyúság	Zöldbableves (magyaros) ⁽¹⁾ Levesbetét ⁽¹⁾ Rántott sajt ^(1,3,7) Kukoricás rizs	Magvas kelt pogácsa ^(1,3,7)
	E: 376kcal, zsír: 16,9g, tel.zsír: 10g, feh.: 13,9g, CH: 41,6g, Cuk: 0g, Só: 0,8g, Ca: 423,6mg	E: 676kcal, zsír: 25,6g, tel.zsír: 3g, feh.: 28,2g, CH: 82,2g, Cuk: 0,8g, Só: 4,4g, Ca: 98,6mg	E: 945kcal, zsír: 55,8g, tel.zsír: 14g, feh.: 25,4g, CH: 84,3g, Cuk: 0,8g, Só: 1,9g, Ca: 359,2mg	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!