

16. hét	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna
2019.04.15 Hétfő	Gyümölcs tea, Pizza szelet tk.(1,3,5,7)	Palóc leves (szárnyas)(1,7) Tejbendara(1,7) Kakaó szórát Gyümölcs Kenyér(1)	Palóc leves (szárnyas)(1,7) Metélt tészta(1) Mák szórát Gyümölcs Kenyér(1)	Teljes kiőrlésű korpás zsemle(1), Lapka sajt(7)
	E: 352kcal, zsír: 14g, tel.zsír: 0g, feh.: 5,6g, CH: 50,2g, Cuk: 16,5g, Só: 0g, Ca: 34,2mg	E: 675kcal, zsír: 13,4g, tel.zsír: 3,7g, feh.: 24,5g, CH: 112,9g, Cuk: 28,7g, Só: 0,8g, Ca: 311,4mg	E: 792kcal, zsír: 24,5g, tel.zsír: 4,9g, feh.: 27,1g, CH: 114,4g, Cuk: 15g, Só: 0,7g, Ca: 313,4mg	E: 193kcal, zsír: 2,8g, tel.zsír: 1,2g, feh.: 8,1g, CH: 33,3g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 84,4mg
2019.04.16 Kedd	Kakaó(7), Kuglóf(1,3,7)	Daragaluska leves Daragaluska betét(1,3) Húsgombóc(3) Főtt burgonya 1/2 Csoki nyuszi Csoki tojás Paradicsom mártás(1,9)	Daragaluska leves Daragaluska betét(1,3) Bácskai rizseshús Csemege uborka(10) Csoki nyuszi Csoki tojás	Telj. kiőrlésű rozsos kenyér(1), Zöldség, Tejfölös túró(7)
	E: 376kcal, zsír: 7,5g, tel.zsír: 3,9g, feh.: 12,2g, CH: 56g, Cuk: 15,3g, Só: 0,8g, Ca: 252,8mg	E: 777kcal, zsír: 47,5g, tel.zsír: 19,7g, feh.: 33,1g, CH: 131,5g, Cuk: 52,1g, Só: 2,1g, Ca: 290,7mg	E: 814kcal, zsír: 49,9g, tel.zsír: 19,8g, feh.: 33,8g, CH: 134,3g, Cuk: 42,1g, Só: 2,4g, Ca: 313,9mg	E: 222kcal, zsír: 4,3g, tel.zsír: 1,9g, feh.: 10,3g, CH: 35,4g, Cuk: 0g, Só: 0,9g, Ca: 64,8mg
2019.04.17 Szerda	Tea citromos, Teljes kiőrlésű kukoricás kenyér(1), Sajtkrém(7)	Hamis gulyásleves Levesbetét galuska(1,3) Vadas mártás(1,7,10) Tészta köret(1) Sertésszelet	Hamis gulyásleves Levesbetét galuska(1,3) Paradicsomos káposzta(1,9) Szárnycsirkemellvagdalt (sütőben sütvé)(1,3) Kenyér(1)	Margarin, Császárzsemle(1), Paprikás szalámi, Zöldség
	E: 300kcal, zsír: 12,4g, tel.zsír: 6,9g, feh.: 7,7g, CH: 39,6g, Cuk: 10g, Só: 0,9g, Ca: 144,5mg	E: 803kcal, zsír: 35,7g, tel.zsír: 4,5g, feh.: 33g, CH: 81,7g, Cuk: 1,5g, Só: 2,4g, Ca: 93mg	E: 762kcal, zsír: 25,2g, tel.zsír: 3,2g, feh.: 40,1g, CH: 89,6g, Cuk: 7,5g, Só: 2,4g, Ca: 106,5mg	E: 265kcal, zsír: 14,9g, tel.zsír: 0g, feh.: 9,1g, CH: 23g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 25,3mg
2019.04.18 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) Hentes tokány(1,10) Galuska(1,3) Gyümölcs	Telj. kiőrlésű kenyér(1), Csicscriborsó krém (humusz)
	E: 369kcal, zsír: 11,6g, tel.zsír: 3g, feh.: 12,3g, CH: 55g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 288mg	E: 704kcal, zsír: 28,4g, tel.zsír: 7,4g, feh.: 30,2g, CH: 78,9g, Cuk: 7,5g, Só: 2g, Ca: 274,7mg	E: 801kcal, zsír: 34,9g, tel.zsír: 3,7g, feh.: 26,3g, CH: 89g, Cuk: 0g, Só: 1,6g, Ca: 67mg	E: 230kcal, zsír: 6,1g, tel.zsír: 0,5g, feh.: 12,6g, CH: 45,5g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 57,3mg
2019.04.19 Péntek	Gyümölcs tea, Margarin, Főtt tojás kísértkezés(3), Telj. kiőrlésű kenyér(1), Zöldség	Zöldséges tarhonya leves(1,9) Színes vagdalt(1,3) Burgonyapüré(7)	Zöldséges tarhonya leves(1,9) Zöldbabfőzelék(1,7) Párolt csirkemellfilé Kenyér(1)	Túrós táska(1,3,7)
	E: 303kcal, zsír: 8,3g, tel.zsír: 1g, feh.: 10,1g, CH: 46,6g, Cuk: 16,5g, Só: 0,3g, Ca: 40,5mg	E: 690kcal, zsír: 30,7g, tel.zsír: 2,5g, feh.: 28g, CH: 72,3g, Cuk: 0g, Só: 2,1g, Ca: 212,6mg	E: 466kcal, zsír: 15g, tel.zsír: 2g, feh.: 28,5g, CH: 52,1g, Cuk: 4g, Só: 1,3g, Ca: 105,4mg	E: 260kcal, zsír: 3g, tel.zsír: 0g, feh.: 6g, CH: 35g, Cuk: 0g, 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. Szezámog és abból készült termékek, 12. Kén-dioxid, 13. Puhatestűek, 14. Csillagfürt