

16. hét	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna
<b>2019.04.15</b> <b>Hétfő</b>	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: 361kcal, zsír: 14g, tel.zsír: 0g, feh.: 5,7g, CH: 52,6g, Cuk: 18,9g, Só: 0g, Ca: 35,4mg	E: 834kcal, zsír: 17,2g, tel.zsír: 4,7g, feh.: 30,7g, CH: 137,7g, Cuk: 31,2g, Só: 1,1g, Ca: 400,2mg	E: 1 034kcal, zsír: 30,9g, tel.zsír: 6,1g, feh.: 34,8g, CH: 152,6g, Cuk: 20g, Só: 1g, Ca: 385,8mg	E: 353kcal, zsír: 3,7g, tel.zsír: 1,4g, feh.: 13,4g, CH: 65,6g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 84,4mg
<b>2019.04.16</b> <b>Kedd</b>	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: 611kcal, zsír: 11,8g, tel.zsír: 6g, feh.: 17,3g, CH: 91g, Cuk: 20,3g, Só: 1,3g, Ca: 267,7mg	E: 901kcal, zsír: 51,4g, tel.zsír: 19,9g, feh.: 39,4g, CH: 147g, Cuk: 52,1g, Só: 2,6g, Ca: 307,1mg	E: 903kcal, zsír: 53,1g, tel.zsír: 20g, feh.: 38,3g, CH: 144,3g, Cuk: 42,1g, Só: 2,8g, Ca: 331,2mg	E: 344kcal, zsír: 5,7g, tel.zsír: 2,5g, feh.: 15g, CH: 57,7g, Cuk: 0g, Só: 1,5g, Ca: 89,6mg
<b>2019.04.17</b> <b>Szerda</b>	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, Császárszemle(1), Paprikás szalámi, Zöldség
	E: 432kcal, zsír: 16,7g, tel.zsír: 9,2g, feh.: 12g, CH: 58,6g, Cuk: 10g, Só: 1,5g, Ca: 196,5mg	E: 962kcal, zsír: 41,4g, tel.zsír: 5,3g, feh.: 38,8g, CH: 101,6g, Cuk: 1,8g, Só: 3g, Ca: 113mg	E: 915kcal, zsír: 31,4g, tel.zsír: 4g, feh.: 49,4g, CH: 103,8g, Cuk: 9g, Só: 3g, Ca: 129,3mg	E: 402kcal, zsír: 18,3g, tel.zsír: 0g, feh.: 13,3g, CH: 44,5g, Cuk: 0g, Só: 0,6g, Ca: 46,4mg
<b>2019.04.18</b> <b>Csütörtök</b>	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: 853kcal, zsír: 34,5g, tel.zsír: 8,9g, feh.: 36,1g, CH: 96,1g, Cuk: 9g, Só: 2,5g, Ca: 318,7mg	E: 1 026kcal, zsír: 44,8g, tel.zsír: 4,7g, feh.: 33,4g, CH: 114,2g, Cuk: 0g, Só: 2g, Ca: 89,2mg	E: 350kcal, zsír: 8,1g, tel.zsír: 0,7g, feh.: 18,2g, CH: 69,2g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 80,3mg
<b>2019.04.19</b> <b>Péntek</b>	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: 410kcal, zsír: 8,8g, tel.zsír: 1g, feh.: 13,9g, CH: 68,2g, Cuk: 18,9g, Só: 0,3g, Ca: 55,1mg	E: 849kcal, zsír: 37,7g, tel.zsír: 3,1g, feh.: 33,7g, CH: 90g, Cuk: 0g, Só: 2,6g, Ca: 237,4mg	E: 561kcal, zsír: 19,1g, tel.zsír: 2,5g, feh.: 37g, CH: 57,8g, Cuk: 3,6g, Só: 1,7g, Ca: 112,7mg	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. Szezámag és abból készült termékek, 12. Kén-dioxid, 13. Puhatestűek, 14. Csillagfürt