

24. hét	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna
2019.06.10 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 szórát Gyümölcs	Tej. kiőrlésű 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: 90,6g, Cuk: 1,6g, Só: 1,8g, Ca: 269,4mg	E: 675kcal, zsír: 12,9g, tel.zsír: 2,7g, feh.: 24,9g, CH: 109,4g, 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
2019.06.11 Kedd	Tea citromos, Tej. kiőrlésű rozsos kenyér ⁽¹⁾ , Méz, Margarin	Fahéjas szilva krémleves ⁽⁷⁾ Csupaki sertésragu ^(1,9) Bulgur ⁽¹⁾	Fahéjas szilva krémleves ⁽⁷⁾ Csirkepörkölt Galuska ^(1,3) Csemege uborka ⁽¹⁰⁾	Kocka sajt ⁽⁷⁾ , Magvas zsemle ^(1,11) , Zöldség
	E: 299kcal, zsír: 4,5g, tel.zsír: 0g, feh.: 5,5g, CH: 59,4g, Cuk: 26,2g, Só: 0,8g, Ca: 31,7mg	E: 824kcal, zsír: 24,5g, tel.zsír: 4,5g, feh.: 35,8g, CH: 116g, Cuk: 16g, Só: 2,2g, Ca: 293,5mg	E: 788kcal, zsír: 24,1g, tel.zsír: 3,7g, feh.: 29g, CH: 118,6g, Cuk: 16g, Só: 2,1g, Ca: 271,9mg	E: 216kcal, zsír: 9,5g, tel.zsír: 1,1g, feh.: 8,4g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,6g, Ca: 135,9mg
2019.06.12 Szerda	Tejeskávét ⁽⁷⁾ , Vajkrém ⁽⁷⁾ , Kifli ⁽¹⁾ , Zöldség	Lebbencsleves ^(1,9) Tököfzelék ^(1,7) Dinó alakú nuggets - sütőben sütvé ^(1,3) Kenyer ⁽¹⁾	Lebbencsleves ^(1,9) Parajmártás ^(1,7) Főtt tojás ⁽³⁾ Főtt burgonya 1/2	Tej. kiőrlésű 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: 557kcal, zsír: 20,6g, tel.zsír: 4,1g, feh.: 20,9g, CH: 70,1g, Cuk: 2,4g, Só: 2,2g, Ca: 169,3mg	E: 567kcal, zsír: 22,2g, tel.zsír: 4g, feh.: 21,5g, CH: 69,2g, Cuk: 0g, Só: 1,4g, Ca: 386,6mg	E: 320kcal, zsír: 12,9g, tel.zsír: 8,1g, feh.: 13g, CH: 37,1g, Cuk: 5,6g, Só: 0,1g, Ca: 94,8mg
2019.06.13 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. kiőrlésű 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: 82,8g, Cuk: 0g, Só: 1,7g, Ca: 72,1mg	E: 783kcal, zsír: 33,8g, tel.zsír: 2,4g, feh.: 30,8g, CH: 82,2g, Cuk: 0g, Só: 1,7g, Ca: 157,4mg	E: 289kcal, zsír: 11,7g, tel.zsír: 5,1g, feh.: 11,6g, CH: 33,9g, Cuk: 0g, Só: 1,8g, Ca: 26,8mg
2019.06.14 Péntek	Tej ⁽⁷⁾ , Tej. kiőrlésű 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: 80,9g, Cuk: 0,8g, Só: 4,4g, Ca: 98,6mg	E: 945kcal, zsír: 55,8g, tel.zsír: 14g, feh.: 25,4g, CH: 83g, 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!