

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: 760kcal, zsír: 24,9g, tel.zsír: 5,4g, feh.: 30,3g, CH: 98,6g, Cuk: 1,8g, Só: 1,9g, Ca: 267,7mg	E: 735kcal, zsír: 15,1g, tel.zsír: 3,1g, feh.: 27,6g, CH: 117,3g, Cuk: 31,2g, Só: 1,3g, Ca: 399,6mg	E: 376kcal, zsír: 14,3g, tel.zsír: 3,6g, feh.: 14,3g, CH: 47,1g, Cuk: 0g, Só: 1,1g, Ca: 33,6mg
2019.06.11 Kedd	Tea citromos, Tej. kiőrlésű rozsos kenyér ⁽¹⁾ , Méz, Margarin	Fahéjas szilva krémleves ⁽⁷⁾ Csopaki 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: 402kcal, zsír: 4,9g, tel.zsír: 0g, feh.: 8,8g, CH: 80,8g, Cuk: 26,2g, Só: 1,3g, Ca: 43,1mg	E: 851kcal, zsír: 21,7g, tel.zsír: 4,3g, feh.: 38,9g, CH: 125,7g, Cuk: 18g, Só: 1,9g, Ca: 304,9mg	E: 883kcal, zsír: 27,1g, tel.zsír: 4,1g, feh.: 32g, CH: 133,2g, Cuk: 18g, Só: 2,3g, Ca: 282,8mg	E: 389kcal, zsír: 16,2g, tel.zsír: 1,1g, feh.: 14,5g, CH: 45,9g, Cuk: 0g, Só: 1g, Ca: 183,1mg
2019.06.12 Szerda	Tejeskávé ⁽⁷⁾ , Vajkrém ⁽⁷⁾ , Kifli ⁽¹⁾ , Zöldség	Lebbencsleves ^(1,9) Tököfzelék ^(1,7) Dinó alakú nuggets - sütőben sütve ^(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: 461kcal, zsír: 7,8g, tel.zsír: 3,6g, feh.: 15,3g, CH: 72,4g, Cuk: 10g, Só: 1,5g, Ca: 255,8mg	E: 601kcal, zsír: 22,7g, tel.zsír: 4,5g, feh.: 21,8g, CH: 75,3g, Cuk: 2,7g, Só: 2,3g, Ca: 177,7mg	E: 647kcal, zsír: 26,3g, tel.zsír: 4,5g, feh.: 23,4g, CH: 77,8g, Cuk: 0g, Só: 1,5g, Ca: 425,5mg	E: 461kcal, zsír: 16,3g, tel.zsír: 9,8g, feh.: 19,6g, CH: 58,1g, Cuk: 6,8g, Só: 0,2g, Ca: 132mg
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: 333kcal, zsír: 11,5g, tel.zsír: 0g, feh.: 9,6g, CH: 47,9g, Cuk: 8g, Só: 1,7g, Ca: 20,2mg	E: 605kcal, zsír: 8,8g, tel.zsír: 0,8g, feh.: 32,7g, CH: 93,2g, Cuk: 0g, Só: 2g, Ca: 81,2mg	E: 880kcal, zsír: 38,1g, tel.zsír: 2,7g, feh.: 34,7g, CH: 92,5g, Cuk: 0g, Só: 1,9g, Ca: 176,6mg	E: 393kcal, zsír: 12,1g, tel.zsír: 5,1g, feh.: 15g, CH: 55,7g, Cuk: 0g, Só: 2,3g, Ca: 39,6mg
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: 473kcal, zsír: 17,4g, tel.zsír: 10g, feh.: 17,7g, CH: 60,7g, Cuk: 0g, Só: 0,8g, Ca: 437mg	E: 716kcal, zsír: 26,1g, tel.zsír: 3,1g, feh.: 29,5g, CH: 88g, Cuk: 0,9g, Só: 4,6g, Ca: 110,3mg	E: 1 197kcal, zsír: 71,3g, tel.zsír: 23,1g, feh.: 40,9g, CH: 94,6g, Cuk: 0,9g, Só: 3,2g, Ca: 670mg	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!

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. Szezám és abból készült termékek, 12. Kén-dioxid, 13. Puhatestűk, 14. Csillagfürt