

14. hét	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
2020.03.30 Hétfő	Fahéjas csiga ^(1,3,7) , Gyümölcs	Csirkeragu leves ⁽⁹⁾ Levesbetét ⁽¹⁾ Fusilli Arrabiata (nem csípős) ⁽¹⁾ Reszelt sajt ⁽⁷⁾ Gyümölcs	Margarin, Csemege szalámi, Telj.kiörlésű zsemle ⁽¹⁾
	E: 270kcal, zsír: 5,6g, tel.zsír: 0g, feh.: 5,2g, CH: 50,9g, Cuk: 0g, Só: 0g, Ca: 15,7mg	E: 603kcal, zsír: 20,5g, tel.zsír: 5g, feh.: 24,9g, CH: 78,5g, Cuk: 1,5g, Só: 1,6g, Ca: 244,1mg	E: 299kcal, zsír: 14g, tel.zsír: 3,7g, feh.: 10,3g, CH: 32,5g, Cuk: 0g, Só: 1g, Ca: 3,6mg
2020.03.31 Kedd	Telj. kiörlésű rozsos kenyér ⁽¹⁾ , Méz, Margarin	Sárgaborsó krémleves ^(1,7) Levesgyöngy ^(1,3,7) Csupaki sertésragu ^(1,9) Bulgur ⁽¹⁾	Kocka sajt ⁽⁷⁾ , Magvas zsemle ^(1,11) , Zöldség
	E: 243kcal, zsír: 4,6g, tel.zsír: 0g, feh.: 5,7g, CH: 44,5g, Cuk: 16,2g, Só: 0,7g, Ca: 26mg	E: 809kcal, zsír: 29,9g, tel.zsír: 4,3g, feh.: 37,7g, CH: 100g, Cuk: 0g, Só: 2g, Ca: 150,7mg	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	Tejeskávét ⁽⁷⁾ , Vajkrém ⁽⁷⁾ , Kifli ⁽¹⁾ , Zöldség	Lebbencsleves ^(1,9) Lucskos káposzta ⁽¹⁾ Dinó alakú nuggets - sütőben sütve ^(1,3) Kenyér ⁽¹⁾	Telj. kiörlésű 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: 564kcal, zsír: 21,2g, tel.zsír: 2,9g, feh.: 17,2g, CH: 74,2g, Cuk: 0g, Só: 2g, Ca: 64,6mg	E: 292kcal, zsír: 10,8g, tel.zsír: 6,7g, feh.: 11,8g, CH: 36,3g, Cuk: 5,4g, Só: 0,1g, Ca: 79,5mg
2020.04.02 Csütörtök	Vadmeggy tea, Párizsi (sertés), Margarin, Zsemle ⁽¹⁾	Csontleves ⁽⁹⁾ Levesbetét ⁽¹⁾ Mexikói csirkeragu ⁽¹⁾ Párolt rizs	Telj. kiörlésű rozsos kenyér ⁽¹⁾ , Kenőmájás, Zöldség
	E: 302kcal, zsír: 9,7g, tel.zsír: 0g, feh.: 8,4g, CH: 45,4g, Cuk: 8g, Só: 1,5g, Ca: 17,8mg	E: 513kcal, zsír: 7,3g, tel.zsír: 0,6g, feh.: 26,3g, CH: 83,1g, Cuk: 0g, Só: 1,5g, Ca: 64,9mg	E: 246kcal, zsír: 9,1g, tel.zsír: 3,9g, feh.: 10,7g, CH: 29,8g, Cuk: 0g, Só: 1,4g, Ca: 26,6mg
2020.04.03 Péntek	Tej ⁽⁷⁾ , Telj. kiörlésű kenyér ⁽¹⁾ , Tejszínes sajtkrém ⁽⁷⁾ , Zöldség	Zöldbableves (magyaros) ⁽¹⁾ Levesbetét ⁽¹⁾ Rántott tengeri halfilé ^(1,3,4) Petrezselymes burgonya Savanyúság	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: 644kcal, zsír: 25,2g, tel.zsír: 3g, feh.: 27,2g, CH: 76g, Cuk: 0,7g, Só: 4,2g, Ca: 90,5mg	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!