

| <b>14. hét</b>                        | <b>Tízórai</b>  | <b>Ebéd A</b>   | <b>Uzsonna</b>   |
|---------------------------------------|---|---|--|
| <b>2020.03.30</b><br><b>Hétfő</b>     | Fahéjas csiga <sup>(1,3,7)</sup> , Gyümölcs   | Csirkeragu leves <sup>(9)</sup><br>Levesbetét <sup>(1)</sup><br>Fusilli Arrabiata (nem csípős) <sup>(1)</sup><br>Reszelt sajt <sup>(7)</sup><br>Gyümölcs  | Margarin, Csemege szalámi, Telj.kiőrlésű zsemle <sup>(1)</sup>                                 |
|                                       | E: 296kcal, zsír: 5,7g, tel.zsír: 0g, feh.: 5,4g, CH: 56,9g, Cuk: 0g, Só: 0g, Ca: 23,5mg                | E: 697kcal, zsír: 22,3g, tel.zsír: 5,2g, feh.: 28g, CH: 94,7g, Cuk: 1,6g, Só: 1,8g, Ca: 269,4mg   | E: 299kcal, zsír: 14g, tel.zsír: 3,7g, feh.: 10,3g, CH: 32,5g, Cuk: 0g, Só: 1g, Ca: 3,6mg      |
| <b>2020.03.31</b><br><b>Kedd</b>      | Telj. kiőrlésű rozsos kenyér <sup>(1)</sup> , Méz, Margarin   | Sárgaborsó krémleves <sup>(1,7)</sup><br>Levesgyöngy <sup>(1,3,7)</sup><br>Csupaki sertésragu <sup>(1,9)</sup><br>Bulgur <sup>(1)</sup>                   | Kocka sajt <sup>(7)</sup> , Magvas zsemle <sup>(1,11)</sup> , Zöldség                          |
|                                       | E: 243kcal, zsír: 4,6g, tel.zsír: 0g, feh.: 5,7g, CH: 44,5g, Cuk: 16,2g, Só: 0,7g, Ca: 26mg             | E: 873kcal, zsír: 33g, tel.zsír: 4,8g, feh.: 41,6g, CH: 104,9g, Cuk: 0g, Só: 2,1g, Ca: 167,4mg  | E: 216kcal, zsír: 9,5g, tel.zsír: 1,1g, feh.: 8,4g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,6g, Ca: 135,9mg    |
| <b>2020.04.01</b><br><b>Szerda</b>    | Tejeskávét <sup>(7)</sup> , Vajkrém <sup>(7)</sup> , Kifli <sup>(1)</sup> , Zöldség                     | Lebbencsleves <sup>(1,9)</sup><br>Lucskos káposzta <sup>(1)</sup><br>Dinó alakú nuggets - sütőben sütve <sup>(1,3)</sup><br>Kenyer <sup>(1)</sup>         | Telj. kiőrlésű kenyér <sup>(1)</sup> , Vaníliás-kókuszos túrókrém <sup>(7)</sup>               |
|                                       | E: 331kcal, zsír: 7,5g, tel.zsír: 3,6g, feh.: 11,5g, CH: 49,2g, Cuk: 10g, Só: 0,9g, Ca: 246mg           | E: 611kcal, zsír: 23,6g, tel.zsír: 3,3g, feh.: 18g, CH: 79,7g, Cuk: 0g, Só: 2,1g, Ca: 69,4mg  | E: 320kcal, zsír: 12,9g, tel.zsír: 8,1g, feh.: 13g, CH: 37,1g, Cuk: 5,6g, Só: 0,1g, Ca: 94,8mg |
| <b>2020.04.02</b><br><b>Csütörtök</b> | Vadmeggy tea, Párizsi (sertés), Margarin, Zsemle <sup>(1)</sup>   | Csontleves <sup>(9)</sup><br>Levesbetét <sup>(1)</sup><br>Mexikói csirkeragu <sup>(1)</sup><br>Párolt rizs  | Telj. kiőrlésű rozsos kenyér <sup>(1)</sup> , 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: 85,4g, Cuk: 0g, Só: 1,7g, Ca: 72,1mg   | E: 277kcal, zsír: 11,9g, tel.zsír: 5,1g, feh.: 12,3g, CH: 29,9g, Cuk: 0g, Só: 1,7g, Ca: 27,6mg |
| <b>2020.04.03</b><br><b>Péntek</b>    | Tej <sup>(7)</sup> , Telj. kiőrlésű kenyér <sup>(1)</sup> , Tejszínes sajtkrém <sup>(7)</sup> , Zöldség | Zöldbableves (magyaros) <sup>(1)</sup><br>Levesbetét <sup>(1)</sup><br>Rántott tengeri halfilé <sup>(1,3,4)</sup><br>Petrezselymes burgonya<br>Savanyúság | Magvas kelt pogácsa <sup>(1,3,7)</sup>   |
|                                       | 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: 82,2g, Cuk: 0,8g, Só: 4,4g, Ca: 98,6mg  | 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!**