

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.kiőrlésű zsemle ⁽¹⁾
	E: 296kcal, zsír: 5,7g, tel.zsír: 0g, feh.: 5,4g, CH: 56,9g, Cuk: 0g, Só: 0g, Ca: 23,5mg	E: 760kcal, zsír: 24,9g, tel.zsír: 5,4g, feh.: 30,3g, CH: 102,2g, Cuk: 1,8g, Só: 1,9g, Ca: 267,7mg	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. kiőrlésű rozsos kenyér ⁽¹⁾ , Méz, Margarin	Sárgaborsó krémleves ^(1,7) Levesgyöngy ^(1,3,7) Csopaki sertésragu ^(1,9) Bulgur ⁽¹⁾	Kocka sajt ⁽⁷⁾ , Magvas zsemle ^(1,11) , Zöldség
	E: 338kcal, zsír: 5,1g, tel.zsír: 0,1g, feh.: 9,4g, CH: 63,2g, Cuk: 16,2g, Só: 1,1g, Ca: 38mg	E: 915kcal, zsír: 31,5g, tel.zsír: 4,7g, feh.: 46,1g, CH: 114,2g, Cuk: 0g, Só: 1,8g, Ca: 186,5mg	E: 389kcal, zsír: 16,2g, tel.zsír: 1,1g, feh.: 14,5g, CH: 45,9g, Cuk: 0g, Só: 1g, Ca: 183,1mg
2020.04.01 Szerda	Tejeskávét ⁽⁷⁾ , Vajkrém ⁽⁷⁾ , Kifli ⁽¹⁾ , Zöldség	Lebbencsleves ^(1,9) Lucskos káposzta ⁽¹⁾ Dinó alakú nuggets - sütőben sütve ^(1,3) Kenyer ⁽¹⁾	Telj. 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: 665kcal, zsír: 26g, tel.zsír: 3,6g, feh.: 18,8g, CH: 86,6g, Cuk: 0g, Só: 2,2g, Ca: 77,3mg	E: 461kcal, zsír: 16,3g, tel.zsír: 9,8g, feh.: 19,6g, CH: 58,1g, Cuk: 6,8g, Só: 0,2g, Ca: 132mg
2020.04.02 Csütörtök	Vadmeggy tea, Párizsi (sertés), Margarin, Zsemle ⁽¹⁾	Csontleves ⁽⁹⁾ Levesbetét ⁽¹⁾ Mexikói csirkeragu ⁽¹⁾ Párolt rizs	Telj. 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: 96,1g, Cuk: 0g, Só: 2g, Ca: 81,2mg	E: 374kcal, zsír: 12,4g, tel.zsír: 5,2g, feh.: 16,1g, CH: 49g, Cuk: 0g, Só: 2,1g, Ca: 41mg
2020.04.03 Péntek	Tej ⁽⁷⁾ , Telj. kiőrlésű 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: 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: 89,6g, Cuk: 0,9g, Só: 4,6g, Ca: 110,3mg	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!