

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: 270kcal, zsír: 5,6g, tel.zsír: 0g, feh.: 5,2g, CH: 50,9g, Cuk: 0g, Só: 0g, Ca: 15,7mg	E: 513kcal, zsír: 17,3g, tel.zsír: 4,7g, feh.: 21,8g, CH: 66,6g, Cuk: 1g, Só: 1,4g, Ca: 235mg	E: 247kcal, zsír: 9,4g, tel.zsír: 1,9g, feh.: 7,8g, CH: 32,4g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 1,8mg
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: 220kcal, zsír: 4,5g, tel.zsír: 0g, feh.: 4,8g, CH: 39,8g, Cuk: 16,2g, Só: 0,6g, Ca: 23mg	E: 682kcal, zsír: 24,8g, tel.zsír: 3,6g, feh.: 32,2g, CH: 85g, Cuk: 0g, Só: 1,4g, Ca: 127,8mg	E: 214kcal, zsír: 9,5g, tel.zsír: 1,1g, feh.: 8,3g, CH: 23,6g, Cuk: 0g, Só: 0,6g, Ca: 134,5mg
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: 329kcal, zsír: 7,5g, tel.zsír: 3,6g, feh.: 11,4g, CH: 48,8g, Cuk: 10g, Só: 0,9g, Ca: 244,6mg	E: 530kcal, zsír: 20,7g, tel.zsír: 2,8g, feh.: 16,2g, CH: 67,6g, Cuk: 0g, Só: 2g, Ca: 57,7mg	E: 250kcal, zsír: 9,7g, tel.zsír: 6g, feh.: 10g, CH: 30,2g, Cuk: 4,2g, Só: 0,1g, Ca: 71,3mg
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: 276kcal, zsír: 7,9g, tel.zsír: 0g, feh.: 7,2g, CH: 44,1g, Cuk: 8g, Só: 1,3g, Ca: 15,4mg	E: 468kcal, zsír: 5,8g, tel.zsír: 0,5g, feh.: 23,2g, CH: 78,6g, Cuk: 0g, Só: 1,3g, Ca: 57mg	E: 188kcal, zsír: 6,2g, tel.zsír: 2,6g, feh.: 8,1g, CH: 24,7g, Cuk: 0g, Só: 1g, Ca: 21,2mg
2020.04.03 Péntek	Tej ⁽⁷⁾ , Telj. kiőrlésű kenyér ⁽¹⁾ , Tejszínes sajtkrém ⁽⁷⁾ , Zöldség	Zöldbableves (magyaros) ⁽¹⁾ Levesbetét ⁽¹⁾ Rántott tengeri halfilét ^(1,3,4) Petrezselymes burgonya Savanyúság	Magvas kelt pogácsa ^(1,3,7)
	E: 324kcal, zsír: 14,1g, tel.zsír: 8,3g, feh.: 12,6g, CH: 36,2g, Cuk: 0g, Só: 0,6g, Ca: 379,2mg	E: 476kcal, zsír: 17,3g, tel.zsír: 2,1g, feh.: 20,4g, CH: 58,9g, Cuk: 0,6g, Só: 3,3g, Ca: 72,5mg	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!