

39. hét	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna
2020.09.21 Hétfő	Gyümölcs tea, Magvas kelt pogácsa(1,3,7)	Tárkonyos szárnyasraguleves(7) Levesbetét galuska(1,3) Almás fahéjas gombóc(1,3) Porcukor szórát Gyümölcs	Tárkonyos szárnyasraguleves(7) Levesbetét galuska(1,3) Piskóta kocka(1,3) Csokoládé öntet(1,7) Gyümölcs	Natúr joghurt(7), Teljes kiőrlésű kifli(1)
	E: 327kcal, zsír: 10,4g, tel.zsír: 0g, feh.: 4,6g, CH: 50,5g, Cuk: 16,5g, Só: 0,9g, Ca: 4,2mg	E: 793kcal, zsír: 27,9g, tel.zsír: 3,2g, feh.: 31,4g, CH: 110g, Cuk: 24,8g, Só: 2,3g, Ca: 234,5mg	E: 830kcal, zsír: 32,9g, tel.zsír: 3,6g, feh.: 36,6g, CH: 95,6g, Cuk: 6,5g, Só: 1,4g, Ca: 444,8mg	E: 209kcal, zsír: 3,7g, tel.zsír: 1,3g, feh.: 10,5g, CH: 32g, Cuk: 0g, Só: 0,8g, Ca: 183,7mg
2020.09.22 Kedd	Tej(7), Ízes bukta(1,3,7)	Köménymaglevés(1) Pirított zsemlekokca(1) Kertfőzelék joghurtos(1,7) Fasírt húsgolyók sütőben sütve(1) Kenyér(1)	Köménymaglevés(1) Pirított zsemlekokca(1) Rántott halfilé sajttal(1,3,4) Petrezselymes burgonya	Diákcsemege, Margarin, Telj. kiőrlésű rozsos kenyér(1), Zöldség
	E: 311kcal, zsír: 7,7g, tel.zsír: 3g, feh.: 9,6g, CH: 35,1g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 240mg	E: 721kcal, zsír: 34,4g, tel.zsír: 4,8g, feh.: 27,7g, CH: 73,4g, Cuk: 0,7g, Só: 1,7g, Ca: 280,2mg	E: 678kcal, zsír: 33,8g, tel.zsír: 5,5g, feh.: 25,1g, CH: 67,2g, Cuk: 0g, Só: 1,9g, Ca: 75,6mg	E: 273kcal, zsír: 12,3g, tel.zsír: 0,1g, feh.: 10,6g, CH: 30,1g, Cuk: 0g, Só: 0,7g, Ca: 23,6mg
2020.09.23 Szerda	Tej(7), Kuglóf(1,3,7)	Tavaszi zöldséglevés(1,9) Levesbetét(1) Paprikás burgonya virsli nélkül Főtt bécsi virsli Csemege uborka(10)	Tavaszi zöldséglevés(1,9) Levesbetét(1) Lencsefőzelék(1,7,10) Sült debreceni	Sonkakrém(3,7,10), Teljes kiőrlésű kukoricás kenyér(1), Zöldség
	E: 356kcal, zsír: 9,9g, tel.zsír: 5,2g, feh.: 11,9g, CH: 45,6g, Cuk: 5g, Só: 0,7g, Ca: 255mg	E: 568kcal, zsír: 28,1g, tel.zsír: 7,8g, feh.: 20,4g, CH: 57,5g, Cuk: 0g, Só: 2,4g, Ca: 74,8mg	E: 693kcal, zsír: 30,5g, tel.zsír: 9,5g, feh.: 34,5g, CH: 65,4g, Cuk: 2,8g, Só: 3,1g, Ca: 203,2mg	E: 297kcal, zsír: 13g, tel.zsír: 1,4g, feh.: 13,3g, CH: 31,5g, Cuk: 0g, Só: 1,6g, Ca: 41,5mg
2020.09.24 Csütörtök	Tejeskávét(7), Magvas kifli(1,11)	Tejfölös gombaleves(1,7) Sertéspörkölt(1) Sárgaborsófőzelék(1) Gyümölcs	Tejfölös gombaleves(1,7) Karfiolos csirkemell ragu Párolt rizs Gyümölcs	Trappista sajt szelet(7), Margarin, Telj. kiőrlésű kenyér(1)
	E: 270kcal, zsír: 4,1g, tel.zsír: 1,7g, feh.: 11,1g, CH: 46,8g, Cuk: 10g, Só: 0,9g, Ca: 247,4mg	E: 617kcal, zsír: 24,4g, tel.zsír: 3g, feh.: 35,9g, CH: 60,8g, Cuk: 0g, Só: 1,4g, Ca: 183,9mg	E: 612kcal, zsír: 16g, tel.zsír: 2,6g, feh.: 31,2g, CH: 82,8g, Cuk: 0g, Só: 1,2g, Ca: 160,8mg	E: 327kcal, zsír: 15,9g, tel.zsír: 7,2g, feh.: 16,7g, CH: 28,9g, Cuk: 0g, Só: 1,1g, Ca: 338mg
2020.09.25 Péntek	Tea citromos, Telj. kiőrlésű kenyér(1), Mogyorókrém(5,7)	Tarhonya leves(1,9) Rántott csirkemell (sütőben sütve)(1,3,7) Párolt rizs Vitamin saláta	Tarhonya leves(1,9) Milánói húsos makaróni(1) Reszelt sajt(7)	Kifli(1), Kocka sajt(7), Zöldség
	E: 294kcal, zsír: 7g, tel.zsír: 2,1g, feh.: 7,4g, CH: 50,4g, Cuk: 19,6g, Só: 0,3g, Ca: 48,5mg	E: 726kcal, zsír: 23,5g, tel.zsír: 3,3g, feh.: 24g, CH: 101,5g, Cuk: 0g, Só: 2,7g, Ca: 51,9mg	E: 738kcal, zsír: 35,5g, tel.zsír: 6g, feh.: 29,8g, CH: 72,7g, Cuk: 1,5g, Só: 1,7g, Ca: 205,4mg	E: 173kcal, zsír: 3,1g, tel.zsír: 1,1g, feh.: 6,1g, CH: 25,2g, Cuk: 0g, Só: 0,8g, Ca: 98,5mg

Jó étvágyat kívánunk!

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!