

<b>39. hét</b>	<b>Tízórai</b>	<b>Ebéd A</b>	<b>Ebéd B</b>	<b>Uzsonna</b>
<b>2020.09.21</b> <b>Hétfő</b>	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: 331kcal, zsír: 10,4g, tel.zsír: 0g, feh.: 4,6g, CH: 51,7g, Cuk: 17,7g, Só: 0,9g, Ca: 4,8mg	E: 965kcal, zsír: 36,7g, tel.zsír: 4g, feh.: 36,4g, CH: 129,6g, Cuk: 26g, Só: 2,8g, Ca: 261,3mg	E: 915kcal, zsír: 36,2g, tel.zsír: 4,2g, feh.: 41,3g, CH: 106,5g, Cuk: 9,6g, Só: 1,6g, Ca: 522,6mg	E: 209kcal, zsír: 3,7g, tel.zsír: 1,3g, feh.: 10,5g, CH: 32g, Cuk: 0g, Só: 0,8g, Ca: 183,7mg
<b>2020.09.22</b> <b>Kedd</b>	Tej(7), Ízes bukta(1,3,7)	Köménymaglevés(1) Pirított zsemlekocka(1) Kertfőzelék joghurtos(1,7) Fasírt húsgolyók sütőben sütve(1) Kenyér(1)	Köménymaglevés(1) Pirított zsemlekocka(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: 760kcal, zsír: 36,6g, tel.zsír: 5g, feh.: 28,5g, CH: 77,1g, Cuk: 0,8g, Só: 1,8g, Ca: 291,3mg	E: 710kcal, zsír: 34,9g, tel.zsír: 5,6g, feh.: 25,8g, CH: 72g, Cuk: 0g, Só: 2g, Ca: 77,6mg	E: 273kcal, zsír: 12,3g, tel.zsír: 0,1g, feh.: 10,6g, CH: 30,1g, Cuk: 0g, Só: 0,7g, Ca: 23,6mg
<b>2020.09.23</b> <b>Szerda</b>	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: 632kcal, zsír: 31g, tel.zsír: 8,5g, feh.: 22,4g, CH: 64,8g, Cuk: 0g, Só: 2,7g, Ca: 81,2mg	E: 779kcal, zsír: 34,5g, tel.zsír: 10,8g, feh.: 38,8g, CH: 72,9g, Cuk: 3,2g, Só: 3,4g, Ca: 214,7mg	E: 317kcal, zsír: 14g, tel.zsír: 1,7g, feh.: 15,6g, CH: 31,7g, Cuk: 0g, Só: 1,8g, Ca: 45,5mg
<b>2020.09.24</b> <b>Csütörtök</b>	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: 736kcal, zsír: 28,1g, tel.zsír: 3,5g, feh.: 42,5g, CH: 75,2g, Cuk: 0g, Só: 1,6g, Ca: 216,8mg	E: 669kcal, zsír: 18,1g, tel.zsír: 2,9g, feh.: 34,9g, CH: 88,2g, Cuk: 0g, Só: 1,4g, Ca: 185,7mg	E: 327kcal, zsír: 15,9g, tel.zsír: 7,2g, feh.: 16,7g, CH: 28,9g, Cuk: 0g, Só: 1,1g, Ca: 338mg
<b>2020.09.25</b> <b>Péntek</b>	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: 751kcal, zsír: 24,5g, tel.zsír: 3,5g, feh.: 24,7g, CH: 105g, Cuk: 0g, Só: 2,8g, Ca: 58mg	E: 811kcal, zsír: 38g, tel.zsír: 6,3g, feh.: 32,3g, CH: 82,7g, Cuk: 1,6g, Só: 1,8g, Ca: 209,3mg	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!**

1. Glutént tartalmazó gabona, 2. Rákfélék és azokból készült termékek, 3. Tojás és abból készült termékek, 4. Halak és azokból készült termékek, 5. Földimogyoró és abból készült termékek, 6. Szójabab és abból készült termékek, 7. Tej és abból készült termékek, 8. Diófélék, 9. Zeller és abból készült termékek, 10. Mustár és abból készült termékek, 11. Szezám és abból készült termékek, 12. Kén-dioxid, 13. Puhatestűek, 14. Csillagfürt