

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: 336kcal, zsír: 10,4g, tel.zsír: 0g, feh.: 4,6g, CH: 52,9g, Cuk: 18,9g, Só: 0,9g, Ca: 5,4mg	E: 1 016kcal, zsír: 40,5g, tel.zsír: 4,3g, feh.: 38,6g, CH: 133g, Cuk: 26g, Só: 2,9g, Ca: 273,1mg	E: 945kcal, zsír: 38,2g, tel.zsír: 4,3g, feh.: 43,3g, CH: 108,9g, Cuk: 10,8g, Só: 1,7g, Ca: 534,3mg	E: 335kcal, zsír: 4,5g, tel.zsír: 1,4g, feh.: 15,7g, CH: 56,4g, Cuk: 0g, Só: 1,4g, Ca: 196,5mg
2020.09.22 Kedd	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: 877kcal, zsír: 42,9g, tel.zsír: 5,4g, feh.: 33,7g, CH: 86,4g, Cuk: 0,9g, Só: 2g, Ca: 304,4mg	E: 742kcal, zsír: 36g, tel.zsír: 5,7g, feh.: 26,5g, CH: 76,8g, Cuk: 0g, Só: 2g, Ca: 79,6mg	E: 370kcal, zsír: 12,8g, tel.zsír: 0,1g, feh.: 14,4g, CH: 49,2g, Cuk: 0g, Só: 1,1g, Ca: 37mg
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: 591kcal, zsír: 14,3g, tel.zsír: 7,4g, feh.: 17g, CH: 80,6g, Cuk: 10g, Só: 1,3g, Ca: 269,9mg	E: 711kcal, zsír: 34,9g, tel.zsír: 9,6g, feh.: 25,2g, CH: 72,9g, Cuk: 0g, Só: 3g, Ca: 91,7mg	E: 872kcal, zsír: 38,8g, tel.zsír: 12,1g, feh.: 43,2g, CH: 81,4g, Cuk: 3,6g, Só: 3,8g, Ca: 226,6mg	E: 417kcal, zsír: 14,8g, tel.zsír: 1,8g, feh.: 19,5g, CH: 51,1g, Cuk: 0g, Só: 2,3g, Ca: 60,4mg
2020.09.24 Csütörtök	Tejeskávé ⁽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: 384kcal, zsír: 5,1g, tel.zsír: 1,8g, feh.: 15g, CH: 69g, Cuk: 10g, Só: 1,5g, Ca: 264,1mg	E: 800kcal, zsír: 31,4g, tel.zsír: 3,9g, feh.: 46,2g, CH: 79,7g, Cuk: 0g, Só: 1,8g, Ca: 238,7mg	E: 747kcal, zsír: 20,3g, tel.zsír: 3,3g, feh.: 39,2g, CH: 97,9g, Cuk: 0g, Só: 1,5g, Ca: 207mg	E: 421kcal, zsír: 16,4g, tel.zsír: 7,2g, feh.: 20,4g, CH: 47,7g, Cuk: 0g, Só: 1,2g, Ca: 350mg
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: 388kcal, zsír: 7,5g, tel.zsír: 2,2g, feh.: 11,1g, CH: 69,2g, Cuk: 19,6g, Só: 0,3g, Ca: 60,5mg	E: 812kcal, zsír: 25,6g, tel.zsír: 3,8g, feh.: 26g, CH: 116,1g, Cuk: 0g, Só: 2,9g, Ca: 62,2mg	E: 903kcal, zsír: 42,1g, tel.zsír: 6,6g, feh.: 35,6g, CH: 93g, Cuk: 1,8g, Só: 2g, Ca: 214mg	E: 303kcal, zsír: 3,4g, tel.zsír: 1,1g, feh.: 10g, CH: 48,4g, Cuk: 0g, Só: 1,4g, Ca: 108,3mg

Jó étvágyat kívánunk!

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!