

43. hét	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna
2020.10.19 Hétfő	Tej ⁽⁷⁾ , Kuglóf ^(1,3,7)	Tavaszi zöldségleves ^(1,9) Levesbetét ⁽¹⁾ Pincepörkölt ⁽¹⁾ Csalamádé	Tavaszi zöldségleves ^(1,9) Levesbetét ⁽¹⁾ Sertéssült Kelkáposztafőzelék ⁽¹⁾	Snidlinges vajkrém ⁽⁷⁾ , Telj.kiőrlésű zsemle ⁽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: 536kcal, zsír: 14,8g, tel.zsír: 0,9g, feh.: 26,7g, CH: 72,4g, Cuk: 0g, Só: 2,3g, Ca: 66,3mg	E: 517kcal, zsír: 18,4g, tel.zsír: 1,4g, feh.: 26,5g, CH: 59,3g, Cuk: 0g, Só: 1,4g, Ca: 100,3mg	E: 283kcal, zsír: 12,7g, tel.zsír: 0,2g, feh.: 6,3g, CH: 35,5g, Cuk: 0g, Só: 0g, Ca: 5,6mg
2020.10.20 Kedd	Vadmeggy tea, Majonézestonhalkrém ^(3,4,7,10) , Telj. kiőrlésű kenyér ⁽¹⁾ , Zöldség	Paradicsomleves ^(1,9) Levesbetét ⁽¹⁾ Csirke rizottó Reszelt sajt ⁽⁷⁾	Paradicsomleves ^(1,9) Levesbetét ⁽¹⁾ Csirkés-zöldséges spagetti ^(1,7,9) Reszelt sajt ⁽⁷⁾	Párizsi (sertés), Margarin, Zsemle ⁽¹⁾
	E: 324kcal, zsír: 11g, tel.zsír: 2,4g, feh.: 9,7g, CH: 47g, Cuk: 8g, Só: 0,2g, Ca: 25mg	E: 596kcal, zsír: 18,4g, tel.zsír: 5g, feh.: 30,1g, CH: 75,2g, Cuk: 4,2g, Só: 1,4g, Ca: 198,7mg	E: 649kcal, zsír: 19,7g, tel.zsír: 5,8g, feh.: 38,5g, CH: 78,4g, Cuk: 4,2g, Só: 1,9g, Ca: 317,4mg	E: 238kcal, zsír: 9,7g, tel.zsír: 0g, feh.: 8,3g, CH: 28,7g, Cuk: 0g, Só: 1,5g, Ca: 17,8mg
2020.10.21 Szerda	Őszibarackos tea, Sajt szelet ⁽⁷⁾ , Margarin, Bajor rozskenyér tk. ⁽¹⁾	Lencsegulyás(sertés) Káposztás tészta ⁽¹⁾ Gyümölcs	Lencsegulyás(sertés) Nudli ^(1,3) Mák szórat Gyümölcs	Pizzás csiga ^(1,7)
	E: 365kcal, zsír: 12,9g, tel.zsír: 5,4g, feh.: 13,3g, CH: 49,4g, Cuk: 8g, Só: 1,5g, Ca: 257,2mg	E: 618kcal, zsír: 17,1g, tel.zsír: 1,4g, feh.: 24,6g, CH: 89,9g, Cuk: 2g, Só: 0,7g, Ca: 94,8mg	E: 723kcal, zsír: 17,2g, tel.zsír: 3g, feh.: 30g, CH: 110g, Cuk: 15g, Só: 1,6g, Ca: 319mg	E: 285kcal, zsír: 14g, tel.zsír: 0g, feh.: 5,6g, CH: 33,7g, Cuk: 0g, Só: 1,6g, Ca: 30mg
2020.10.22 Csütörtök	Karamellás tej ⁽⁷⁾ , Molnárka ^(1,3,7)	Vajgaluska leves Vajgaluska ^(1,3) Zöldbabfőzelék ^(1,7) Sertéssült Desszert szelet ^(1,5) Kenyer ⁽¹⁾	Vajgaluska leves Vajgaluska ^(1,3) Tejfölös burgonyafőzelék ^(1,7) Sertéspörkölt ⁽¹⁾ Desszert szelet ^(1,5) Kenyer ⁽¹⁾	Olasz felvágott, Margarin, Telj.kiőrlésű zsemle ⁽¹⁾ , Zöldség
	E: 322kcal, zsír: 8g, tel.zsír: 3,7g, feh.: 12,4g, CH: 47,4g, Cuk: 9,4g, Só: 0,9g, Ca: 242,2mg	E: 766kcal, zsír: 25,2g, tel.zsír: 2,4g, feh.: 37,1g, CH: 95,1g, Cuk: 9g, Só: 2,3g, Ca: 416,6mg	E: 830kcal, zsír: 32,9g, tel.zsír: 3,9g, feh.: 33,4g, CH: 97,2g, Cuk: 5g, Só: 2,1g, Ca: 262mg	E: 305kcal, zsír: 11,4g, tel.zsír: 3,6g, feh.: 9,8g, CH: 34,1g, Cuk: 0g, Só: 1,4g, Ca: 8mg
2020.10.23 Péntek	Tea citromos, Telj. kiőrlésű kenyér ⁽¹⁾ , Sonkakrém ^(3,7,10) , Zöldség	Fokhagyma krémleves ^(1,7) Levesgyöngy ^(1,3,7) Rántott csirkecombfilé ^(1,3,7) Zöldséges bulgur ⁽¹⁾	Fokhagyma krémleves ^(1,7) Levesgyöngy ^(1,3,7) Maja csirkefalat (babos-kukoricás-paradicsomos ragu) Petrezselymes rizs	Natúr joghurt ⁽⁷⁾ , Kifli ⁽¹⁾
	E: 341kcal, zsír: 13,1g, tel.zsír: 1,4g, feh.: 13,8g, CH: 42,4g, Cuk: 10g, Só: 1,1g, Ca: 48,1mg	E: 670kcal, zsír: 27,9g, tel.zsír: 4,2g, feh.: 28g, CH: 59,2g, Cuk: 0g, Só: 3,1g, Ca: 146mg	E: 560kcal, zsír: 21,6g, tel.zsír: 2,4g, feh.: 21,6g, CH: 76g, Cuk: 3,5g, Só: 1,2g, Ca: 134,1mg	E: 211kcal, zsír: 3,3g, tel.zsír: 1,3g, feh.: 9g, CH: 30,3g, Cuk: 0g, Só: 0,8g, Ca: 179,4mg

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. Szezámmag és abból készült termékek, 12. Kén-dioxid, 13. Puhatestűek, 14. Csillagfürt