

43. hét	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna
<b>2020.10.19</b> <b>Hétfő</b>	Tej(7), Kuglóf(1,3,7) <small>E: 356kcal, zsír: 9,9g, tel.zsír: 5,2g, feh.: 11,9g, CH: 45,6g, Cuk: 5g, Só: 0,7g, Ca: 255mg</small>	Tavaszi zöldségleves(1,9) Levesbetét(1) Pincepörkölt(1) Csalamádé <small>E: 381kcal, zsír: 10,7g, tel.zsír: 0,7g, feh.: 18,3g, CH: 51,5g, Cuk: 0g, Só: 1,8g, Ca: 48,9mg</small>	Tavaszi zöldségleves(1,9) Levesbetét(1) Sertéssült Kelkáposztafőzelék(1) <small>E: 436kcal, zsír: 15,7g, tel.zsír: 1,2g, feh.: 22,5g, CH: 49,4g, Cuk: 0g, Só: 1,2g, Ca: 85,6mg</small>	Snidlinges vajkrém(7), Telj.kiőrlésű zsemle(1), Zöldség <small>E: 242kcal, zsír: 8,8g, tel.zsír: 0,2g, feh.: 6g, CH: 34,6g, Cuk: 0g, Só: 0g, Ca: 4,2mg</small>
<b>2020.10.20</b> <b>Kedd</b>	Vadmeggy tea, Majonézestonhalkrém(3,4,7,10), Telj. kiőrlésű kenyér(1), Zöldség <small>E: 284kcal, zsír: 10,1g, tel.zsír: 2,3g, feh.: 8,2g, CH: 40,7g, Cuk: 8g, Só: 0,2g, Ca: 20,6mg</small>	Paradicsomleves(1,9) Levesbetét(1) Csirke rizottó Reszelt sajt(7) <small>E: 503kcal, zsír: 16,5g, tel.zsír: 4,8g, feh.: 25,7g, CH: 61,1g, Cuk: 3,6g, Só: 1,2g, Ca: 193,6mg</small>	Paradicsomleves(1,9) Levesbetét(1) Csirkés-zöldséges spagetti(1,7,9) Reszelt sajt(7) <small>E: 531kcal, zsír: 16,4g, tel.zsír: 5,4g, feh.: 30,5g, CH: 64,4g, Cuk: 3,6g, Só: 1,5g, Ca: 311,3mg</small>	Párizsi (sertés), Margarin, Zsemle(1) <small>E: 216kcal, zsír: 7,9g, tel.zsír: 0g, feh.: 7,1g, CH: 28,7g, Cuk: 0g, Só: 1,3g, Ca: 15,4mg</small>
<b>2020.10.21</b> <b>Szerda</b>	Őszibarackos tea, Sajt szelet(7), Margarin, Bajor rozskenyér tk.(1) <small>E: 335kcal, zsír: 12,8g, tel.zsír: 5,4g, feh.: 12,4g, CH: 42,8g, Cuk: 8g, Só: 1,4g, Ca: 254,3mg</small>	Lencsegulyás(sertés) Káposztás tészta(1) Gyümölcs <small>E: 541kcal, zsír: 16,2g, tel.zsír: 1,4g, feh.: 20,7g, CH: 76,6g, Cuk: 1g, Só: 0,6g, Ca: 81,7mg</small>	Lencsegulyás(sertés) Nudli(1,3) Mák szórat Gyümölcs <small>E: 573kcal, zsír: 14,4g, tel.zsír: 2,4g, feh.: 24,2g, CH: 85,1g, Cuk: 10g, Só: 1,3g, Ca: 257,5mg</small>	Pizzás csiga(1,7) <small>E: 285kcal, zsír: 14g, tel.zsír: 0g, feh.: 5,6g, CH: 33,7g, Cuk: 0g, Só: 1,6g, Ca: 30mg</small>
<b>2020.10.22</b> <b>Csütörtök</b>	Karamellás tej(7), Molnárka(1,3,7) <small>E: 318kcal, zsír: 8g, tel.zsír: 3,7g, feh.: 12,4g, CH: 46,4g, Cuk: 8,4g, Só: 0,9g, Ca: 242,2mg</small>	Vajgaluska leves Vajgaluska(1,3) Zöldbabfőzelék(1,7) Sertéssült Desszert szelet(1,5) Kenyer(1) <small>E: 656kcal, zsír: 21,5g, tel.zsír: 2,1g, feh.: 32,6g, CH: 80,5g, Cuk: 7,4g, Só: 1,9g, Ca: 394,6mg</small>	Vajgaluska leves Vajgaluska(1,3) Tejfölös burgonyafőzelék(1,7) Sertéspörkölt(1) Desszert szelet(1,5) Kenyer(1) <small>E: 683kcal, zsír: 26,2g, tel.zsír: 3,1g, feh.: 28,4g, CH: 81g, Cuk: 5g, Só: 1,7g, Ca: 238,1mg</small>	Olasz felvágott, Margarin, Telj.kiőrlésű zsemle(1), Zöldség <small>E: 269kcal, zsír: 9,2g, tel.zsír: 2,5g, feh.: 8,4g, CH: 33,7g, Cuk: 0g, Só: 1g, Ca: 5,8mg</small>
<b>2020.10.23</b> <b>Péntek</b>	Tea citromos, Telj. kiőrlésű kenyér(1), Sonkakrém(3,7,10), Zöldség <small>E: 260kcal, zsír: 8g, tel.zsír: 1,1g, feh.: 10,4g, CH: 36,9g, Cuk: 10g, Só: 0,8g, Ca: 39,7mg</small>	Fokhagyma krémleves(1,7) Levesgyöngy(1,3,7) Rántott csirkecombfilé(1,3,7) Zöldséges bulgur(1) <small>E: 520kcal, zsír: 21g, tel.zsír: 3,2g, feh.: 21,6g, CH: 49g, Cuk: 0g, Só: 2,4g, Ca: 131,9mg</small>	Fokhagyma krémleves(1,7) Levesgyöngy(1,3,7) Maja csirkefalat (babos-kukoricás-paradicsomos ragu) Petrezselymes rizs <small>E: 506kcal, zsír: 18,2g, tel.zsír: 2g, feh.: 19,2g, CH: 71,5g, Cuk: 3g, Só: 1g, Ca: 122,6mg</small>	Natúr joghurt(7), Kifli(1) <small>E: 211kcal, zsír: 3,3g, tel.zsír: 1,3g, feh.: 9g, CH: 30,3g, Cuk: 0g, Só: 0,8g, Ca: 179,4mg</small>

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