

48. hét	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna
2020.11.23 Hétfő	Tea citromos, Teljes kiőrlésű kukoricás kenyér ⁽¹⁾ , Zöldfűszeres vajkrém ⁽⁷⁾	Gulyásleves (szárnyas) Levesbetét galuska ^(1,3) Főtt makaróni ⁽¹⁾ Tejföl öntet ⁽⁷⁾ Reszelt sajt ⁽⁷⁾ Gyümölcs	Gulyásleves (szárnyas) Levesbetét galuska ^(1,3) Tejbendara ^(1,7) Kakaó szórat Gyümölcs	Magvas croissant ^(1,3,7)
	E: 300kcal, zsír: 12,8g, tel.zsír: 5,8g, feh.: 6,8g, CH: 39,6g, Cuk: 10g, Só: 0,6g, Ca: 28,3mg	E: 706kcal, zsír: 26,2g, tel.zsír: 8g, feh.: 31,3g, CH: 82,7g, Cuk: 0g, Só: 1,6g, Ca: 250,4mg	E: 672kcal, zsír: 16,5g, tel.zsír: 3,5g, feh.: 27g, CH: 100,7g, Cuk: 28,7g, Só: 1,2g, Ca: 292,4mg	E: 230kcal, zsír: 5,5g, tel.zsír: 0g, feh.: 1,6g, CH: 35g, Cuk: 0g, Só: 0g, Ca: 0mg
2020.11.24 Kedd	Kakaó ⁽⁷⁾ , Foszlós kalács ^(1,3,7)	Zöldborsóleves ⁽¹⁾ Levesbetét ⁽¹⁾ Párolt csirkemellfilé Főtt burgonya 1/2 Meggymártás ^(1,7)	Zöldborsóleves ⁽¹⁾ Levesbetét ⁽¹⁾ Pritaminos kukoricás szárnyas falatok Párolt rizs	Margarin, Telj. kiőrlésű rozsos kenyér ⁽¹⁾ , Gépsonka baromfi, Zöldség
	E: 343kcal, zsír: 8,4g, tel.zsír: 3,9g, feh.: 13g, CH: 53,4g, Cuk: 13,8g, Só: 0,8g, Ca: 267,8mg	E: 608kcal, zsír: 11g, tel.zsír: 2,4g, feh.: 32,4g, CH: 92,4g, Cuk: 19,7g, Só: 1,4g, Ca: 166,4mg	E: 673kcal, zsír: 22,8g, tel.zsír: 1,6g, feh.: 24g, CH: 98,7g, Cuk: 3,7g, Só: 1,2g, Ca: 70,2mg	E: 234kcal, zsír: 6,8g, tel.zsír: 0,8g, feh.: 12,8g, CH: 30g, Cuk: 0g, Só: 1g, Ca: 30,9mg
2020.11.25 Szerda	Tej ⁽⁷⁾ , Sajtós kifli ^(1,3)	Csontleves Levesbetét ⁽¹⁾ Székelykáposzta ^(1,7) Fánk ^(1,3,7) Kenyér ⁽¹⁾	Csontleves Levesbetét ⁽¹⁾ Parajmártás ^(1,7) Fánk ^(1,3,7) Főtt burgonya 1/2 Főtt tojás ⁽³⁾	Házi májpástétom ^(7,11) , Telj. kiőrlésű kenyér ⁽¹⁾ , Zöldség
	E: 267kcal, zsír: 8,6g, tel.zsír: 4,7g, feh.: 13,2g, CH: 33,8g, Cuk: 0g, Só: 1,1g, Ca: 305,6mg	E: 962kcal, zsír: 34,6g, tel.zsír: 7,7g, feh.: 38,1g, CH: 119,4g, Cuk: 15,4g, Só: 2,1g, Ca: 285,2mg	E: 844kcal, zsír: 21,2g, tel.zsír: 4,2g, feh.: 31g, CH: 128,2g, Cuk: 15,4g, Só: 1,6g, Ca: 528mg	E: 259kcal, zsír: 6,4g, tel.zsír: 1,5g, feh.: 16,4g, CH: 33,2g, Cuk: 0g, Só: 0,7g, Ca: 85,9mg
2020.11.26 Csütörtök	Kifli ⁽¹⁾ , Ivójoghurt ⁽⁷⁾	Csurgatott tojásleves ^(1,3) Lencsefőzelék ^(1,7,10) Zöldséges tallér ⁽⁶⁾ Kenyér ⁽¹⁾	Csurgatott tojásleves ^(1,3) Vadas sertés ragu ^(1,7,10) Bulgur ⁽¹⁾	Telj. kiőrlésű kenyér ⁽¹⁾ , Trappista sajt szelet ⁽⁷⁾ , Margarin, Zöldség
	E: 219kcal, zsír: 2,8g, tel.zsír: 1g, feh.: 8,1g, CH: 35,3g, Cuk: 7,4g, Só: 0,8g, Ca: 150,9mg	E: 606kcal, zsír: 21,7g, tel.zsír: 4,8g, feh.: 32,9g, CH: 68,4g, Cuk: 2,8g, Só: 2,5g, Ca: 213,3mg	E: 681kcal, zsír: 29,2g, tel.zsír: 4g, feh.: 29,1g, CH: 78,1g, Cuk: 1,5g, Só: 1,8g, Ca: 95,9mg	E: 336kcal, zsír: 16g, tel.zsír: 7,2g, feh.: 17,1g, CH: 30,5g, Cuk: 0g, Só: 1,2g, Ca: 343,6mg
2020.11.27 Péntek	Gyümölcs tea, Telj. kiőrlésű kenyér ⁽¹⁾ , Tonhalkrém olaszos ^(3,4,10)	Brokkoli krémleves ^(1,7) Pírított zsemlekocka ⁽¹⁾ Snidlinges-sajtmártásos sertéstokány ^(1,7) Párolt rizs Gyümölcs	Brokkoli krémleves ^(1,7) Pírított zsemlekocka ⁽¹⁾ Rántott sajt sütőben sütvé ^(1,3,7) Burgonyapüré ⁽⁷⁾ Gyümölcs	Kelt kakaós csiga ^(1,3,7)
	E: 348kcal, zsír: 13,5g, tel.zsír: 1,2g, feh.: 11,2g, CH: 45,3g, Cuk: 16,5g, Só: 0,3g, Ca: 32,9mg	E: 855kcal, zsír: 33g, tel.zsír: 7,3g, feh.: 36,1g, CH: 99,2g, Cuk: 0g, Só: 2,3g, Ca: 408,6mg	E: 686kcal, zsír: 34,2g, tel.zsír: 14,2g, feh.: 29,1g, CH: 64g, Cuk: 0g, Só: 2,7g, Ca: 601,1mg	E: 217kcal, zsír: 5,3g, tel.zsír: 0g, feh.: 4,8g, CH: 38,9g, Cuk: 0g, Só: 0g, Ca: 0mg

Jó étvágyat kívánunk!

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!