

48. hét	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna
<b>2020.11.23</b> <b>Hétfő</b>	Tea citromos, Teljes kiőrlésű kukoricas kenyér <sup>(1)</sup> , Zöldfűszeres vajkrém <sup>(7)</sup>	Gulyásleves (szárnyas) Levesbetét galuska <sup>(1,3)</sup> Főtt makaróni <sup>(1)</sup> Tejföl öntet <sup>(7)</sup> Reszelt sajt <sup>(7)</sup> Gyümölcs	Gulyásleves (szárnyas) Levesbetét galuska <sup>(1,3)</sup> Tejbendara <sup>(1,7)</sup> Kakaó szórát Gyümölcs	Magvas croissant <sup>(1,3,7)</sup>
	E: 300kcal, zsír: 12,8g, tel.zsír: 5,8g, feh.: 6,8g, CH: 39,6g, Cuk: 10g, Só: 0,6g, Ca: 28,3mg	E: 804kcal, zsír: 29,5g, tel.zsír: 8,9g, feh.: 34,6g, CH: 95,9g, Cuk: 0g, Só: 1,7g, Ca: 271,6mg	E: 757kcal, zsír: 18,6g, tel.zsír: 3,9g, feh.: 30,3g, CH: 113,6g, Cuk: 29,9g, Só: 1,3g, Ca: 337mg	E: 230kcal, zsír: 5,5g, tel.zsír: 0g, feh.: 1,6g, CH: 35g, Cuk: 0g, Só: 0g, Ca: 0mg
<b>2020.11.24</b> <b>Kedd</b>	Kakaó <sup>(7)</sup> , Foszlós kalács <sup>(1,3,7)</sup>	Zöldborsóleves <sup>(1)</sup> Levesbetét <sup>(1)</sup> Párolt csirkemellfilé Főtt burgonya 1/2 Meggymártás <sup>(1,7)</sup>	Zöldborsóleves <sup>(1)</sup> Levesbetét <sup>(1)</sup> Pritaminos kukoricas szárnyas falatok Párolt rizs	Margarin, Telj. kiőrlésű rozsos kenyér <sup>(1)</sup> , 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: 663kcal, zsír: 12g, tel.zsír: 2,6g, feh.: 35,9g, CH: 100,2g, Cuk: 22g, Só: 1,6g, Ca: 177,8mg	E: 710kcal, zsír: 25,3g, tel.zsír: 1,7g, feh.: 25,9g, CH: 101,5g, Cuk: 4g, Só: 1,3g, Ca: 75,6mg	E: 249kcal, zsír: 7,6g, tel.zsír: 1g, feh.: 15g, CH: 30g, Cuk: 0g, Só: 1,2g, Ca: 33,4mg
<b>2020.11.25</b> <b>Szerda</b>	Tej <sup>(7)</sup> , Sajtos kifli <sup>(1,3)</sup>	Csontleves Levesbetét <sup>(1)</sup> Székelykáposzta <sup>(1,7)</sup> Fánk <sup>(1,3,7)</sup> Kenyér <sup>(1)</sup>	Csontleves Levesbetét <sup>(1)</sup> Parajmártás <sup>(1,7)</sup> Fánk <sup>(1,3,7)</sup> Főtt burgonya 1/2 Főtt tojás <sup>(3)</sup>	Házi májpástétom <sup>(7,11)</sup> , Telj. kiőrlésű kenyér <sup>(1)</sup> , 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: 1 012kcal, zsír: 37,4g, tel.zsír: 8,5g, feh.: 40,2g, CH: 123,2g, Cuk: 15,4g, Só: 2,3g, Ca: 310,4mg	E: 869kcal, zsír: 21g, tel.zsír: 4,2g, feh.: 32,1g, CH: 133,6g, Cuk: 15,4g, Só: 1,7g, Ca: 553,8mg	E: 264kcal, zsír: 6,7g, tel.zsír: 1,6g, feh.: 17,1g, CH: 33,5g, Cuk: 0g, Só: 0,8g, Ca: 88,3mg
<b>2020.11.26</b> <b>Csütörtök</b>	Kifli <sup>(1)</sup> , Ivójoghurt <sup>(7)</sup>	Csurgatott tojásleves <sup>(1,3)</sup> Lencsefőzelék <sup>(1,7,10)</sup> Zöldséges tallér <sup>(6)</sup> Kenyér <sup>(1)</sup>	Csurgatott tojásleves <sup>(1,3)</sup> Vadas sertés ragu <sup>(1,7,10)</sup> Bulgur <sup>(1)</sup>	Telj. kiőrlésű kenyér <sup>(1)</sup> , Trappista sajt szelet <sup>(7)</sup> , 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: 659kcal, zsír: 23,6g, tel.zsír: 5,2g, feh.: 35,4g, CH: 74,5g, Cuk: 3,2g, Só: 2,5g, Ca: 223,5mg	E: 722kcal, zsír: 31,8g, tel.zsír: 4,3g, feh.: 31,7g, CH: 79,7g, Cuk: 1,6g, Só: 1,9g, Ca: 101,7mg	E: 336kcal, zsír: 16g, tel.zsír: 7,2g, feh.: 17,1g, CH: 30,5g, Cuk: 0g, Só: 1,2g, Ca: 343,6mg
<b>2020.11.27</b> <b>Péntek</b>	Gyümölcs tea, Telj. kiőrlésű kenyér <sup>(1)</sup> , Tonhalkrém olaszos <sup>(3,4,10)</sup>	Brokkoli krémleves <sup>(1,7)</sup> Pirított zsemlekocka <sup>(1)</sup> Snidlinges-sajtmártásos sertéstokány <sup>(1,7)</sup> Párolt rizs Gyümölcs	Brokkoli krémleves <sup>(1,7)</sup> Pirított zsemlekocka <sup>(1)</sup> Rántott sajt sütőben sütvé <sup>(1,3,7)</sup> Burgonyapüré <sup>(7)</sup> Gyümölcs	Kelt kakaós csiga <sup>(1,3,7)</sup>
	E: 370kcal, zsír: 15g, tel.zsír: 1,3g, feh.: 11,7g, CH: 46,5g, Cuk: 17,7g, Só: 0,3g, Ca: 33,5mg	E: 968kcal, zsír: 41,1g, tel.zsír: 8,6g, feh.: 39,6g, CH: 105,1g, Cuk: 0g, Só: 2,6g, Ca: 443,2mg	E: 784kcal, zsír: 40g, tel.zsír: 15g, feh.: 30,5g, CH: 73,6g, Cuk: 0g, Só: 2,9g, Ca: 622,1mg	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!**