

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 szórát Gyümölcs	Magvas croissant ^(1,3,7)
	E: 395kcal, zsír: 13,3g, tel.zsír: 5,9g, feh.: 10,5g, CH: 58,4g, Cuk: 10g, Só: 1g, Ca: 40,3mg	E: 916kcal, zsír: 32,1g, tel.zsír: 9,2g, feh.: 38,6g, CH: 114g, Cuk: 0g, Só: 1,8g, Ca: 279,6mg	E: 835kcal, zsír: 21g, tel.zsír: 4,3g, feh.: 33,4g, CH: 124,3g, Cuk: 31,2g, Só: 1,5g, Ca: 376,3mg	E: 460kcal, zsír: 11g, tel.zsír: 0g, feh.: 3,2g, CH: 70g, 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: 544kcal, zsír: 13,6g, tel.zsír: 6g, feh.: 18,9g, CH: 85,8g, Cuk: 17,3g, Só: 1,3g, Ca: 297,8mg	E: 751kcal, zsír: 13,6g, tel.zsír: 9,6g, feh.: 42,5g, CH: 111,6g, Cuk: 24,5g, Só: 1,8g, Ca: 192,9mg	E: 798kcal, zsír: 28,5g, tel.zsír: 1,9g, feh.: 29,1g, CH: 113,9g, Cuk: 4,5g, Só: 1,5g, Ca: 85,1mg	E: 346kcal, zsír: 8,1g, tel.zsír: 1,1g, feh.: 18,9g, CH: 49,2g, Cuk: 0g, Só: 1,5g, Ca: 46,7mg
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: 413kcal, zsír: 11,5g, tel.zsír: 6,4g, feh.: 19,7g, CH: 57,1g, Cuk: 0g, Só: 2g, Ca: 371,1mg	E: 1 096kcal, zsír: 41,6g, tel.zsír: 9,6g, feh.: 44,2g, CH: 130,3g, Cuk: 15,4g, Só: 2,7g, Ca: 354,9mg	E: 939kcal, zsír: 24,2g, tel.zsír: 4,6g, feh.: 34,1g, CH: 141,8g, Cuk: 15,4g, Só: 1,8g, Ca: 607,2mg	E: 372kcal, zsír: 7,6g, tel.zsír: 1,9g, feh.: 22,1g, CH: 53g, Cuk: 0g, Só: 0,9g, Ca: 106,4mg
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: 347kcal, zsír: 3,1g, tel.zsír: 1g, feh.: 11,9g, CH: 58,1g, Cuk: 7,4g, Só: 1,4g, Ca: 159,4mg	E: 716kcal, zsír: 25,8g, tel.zsír: 5,6g, feh.: 38,1g, CH: 81,1g, Cuk: 3,6g, Só: 2,6g, Ca: 234mg	E: 744kcal, zsír: 30,1g, tel.zsír: 4,2g, feh.: 35g, CH: 85,9g, Cuk: 1,8g, Só: 1,6g, Ca: 112,1mg	E: 432kcal, zsír: 16,5g, tel.zsír: 7,2g, feh.: 20,9g, CH: 49,7g, Cuk: 0g, Só: 1,2g, Ca: 357mg
2020.11.27 Péntek	Gyümölcs tea, Telj. kiőrlésű kenyér ⁽¹⁾ , Tonhalkrém olaszos ^(3,4,10)	Brokkoli krémleves ^(1,7) Pirított zsemlekocka ⁽¹⁾ Snidlinges-sajtmártásos sertéstopokány ^(1,7) Párolt rizs Gyümölcs	Brokkoli krémleves ^(1,7) Pirított zsemlekocka ⁽¹⁾ Rántott sajt sütőben sültve ^(1,3,7) Burgonyapüré ⁽⁷⁾ Gyümölcs	Kelt kakaós csiga ^(1,3,7)
	E: 485kcal, zsír: 17,1g, tel.zsír: 1,4g, feh.: 16g, CH: 66,5g, Cuk: 18,9g, Só: 0,4g, Ca: 46,1mg	E: 1 068kcal, zsír: 45,6g, tel.zsír: 9,4g, feh.: 43,6g, CH: 115,3g, Cuk: 0g, Só: 2,9g, Ca: 474,2mg	E: 1 018kcal, zsír: 56,1g, tel.zsír: 24,4g, feh.: 45,6g, CH: 80,6g, Cuk: 0g, Só: 4,3g, Ca: 937,9mg	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!