

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: 239kcal, zsír: 8,7g, tel.zsír: 3,9g, feh.: 5,7g, CH: 34,7g, Cuk: 10g, Só: 0,5g, Ca: 24mg	E: 628kcal, zsír: 23,3g, tel.zsír: 7,2g, feh.: 28,4g, CH: 73g, Cuk: 0g, Só: 1,4g, Ca: 235mg	E: 608kcal, zsír: 14,8g, tel.zsír: 3,2g, feh.: 24,1g, CH: 91,4g, Cuk: 27,4g, Só: 1g, Ca: 253,6mg	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: 489kcal, zsír: 8,2g, tel.zsír: 1,9g, feh.: 26,7g, CH: 75,1g, Cuk: 16,5g, Só: 1,1g, Ca: 144,7mg	E: 582kcal, zsír: 18,6g, tel.zsír: 1,2g, feh.: 20,1g, CH: 88,4g, Cuk: 2,5g, Só: 0,9g, Ca: 55,1mg	E: 192kcal, zsír: 6g, tel.zsír: 0,5g, feh.: 9,5g, CH: 24,9g, Cuk: 0g, Só: 0,8g, Ca: 24,1mg
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: 829kcal, zsír: 28,7g, tel.zsír: 6,7g, feh.: 32g, CH: 106,1g, Cuk: 15,4g, Só: 1,7g, Ca: 234,3mg	E: 787kcal, zsír: 19,6g, tel.zsír: 4g, feh.: 28,7g, CH: 120g, Cuk: 15,4g, Só: 1,5g, Ca: 461,5mg	E: 205kcal, zsír: 5,2g, tel.zsír: 1g, feh.: 12,3g, CH: 27,1g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 69,7mg
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: 510kcal, zsír: 18,6g, tel.zsír: 4,4g, feh.: 29g, CH: 55,4g, Cuk: 2,4g, Só: 2,3g, Ca: 200,3mg	E: 560kcal, zsír: 23g, tel.zsír: 3g, feh.: 24,7g, CH: 66,1g, Cuk: 1g, Só: 1,3g, Ca: 75,4mg	E: 273kcal, zsír: 13g, tel.zsír: 5,4g, feh.: 13,3g, CH: 25,3g, Cuk: 0g, Só: 0,9g, Ca: 259,2mg
2020.11.27 Péntek	Gyümölcs tea, Telj. kiőrlésű kenyér ⁽¹⁾ , Tonhalkrém olaszos ^(3,4,10)	Brokkoli krémleves ^(1,7) Pirított zsemlekocka ⁽¹⁾ Snidlinges-sajtmártásos sertéstokány ^(1,7) Párolt rizs Gyümölcs	Brokkoli krémleves ^(1,7) Pirított zsemlekocka ⁽¹⁾ Rántott sajt sütőben sütvé ^(1,3,7) Burgonyapüré ⁽⁷⁾ Gyümölcs	Kelt kakaós csiga ^(1,3,7)
	E: 304kcal, zsír: 11,8g, tel.zsír: 1,1g, feh.: 9,8g, CH: 39,3g, Cuk: 15,3g, Só: 0,3g, Ca: 29,3mg	E: 792kcal, zsír: 29,5g, tel.zsír: 6,6g, feh.: 32,5g, CH: 95,2g, Cuk: 0g, Só: 2,1g, Ca: 378,9mg	E: 638kcal, zsír: 33g, tel.zsír: 13,9g, feh.: 27,6g, CH: 56,2g, Cuk: 0g, Só: 2,6g, Ca: 584,9mg	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!

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