

03. hét	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna
<b>2021.01.18</b> <b>Hétfő</b>	Gyümölcs tea, Pizza szelet tk.(1,3,5,7)	Palóc leves (szárnyas)(1,7) Levesbetét galuska(1,3) Tejbendara(1,7) Kakaó szórat Gyümölcs Kenyér(1)	Palóc leves (szárnyas)(1,7) Levesbetét galuska(1,3) Metélt tészta(1) Mák szórat Gyümölcs Kenyér(1)	Telj. kiőrlésű kenyér(1), Margarin, Csemege szalámi
	E: 352kcal, zsír: 14g, tel.zsír: 0g, feh.: 5,6g, CH: 50,2g, Cuk: 16,5g, Só: 0g, Ca: 34,2mg	E: 774kcal, zsír: 19g, tel.zsír: 4,9g, feh.: 30,5g, CH: 116,9g, Cuk: 28,7g, Só: 1,2g, Ca: 310,3mg	E: 879kcal, zsír: 28,8g, tel.zsír: 6,1g, feh.: 33,1g, CH: 118,3g, Cuk: 15g, Só: 1g, Ca: 312,3mg	E: 282kcal, zsír: 13,9g, tel.zsír: 3,6g, feh.: 10,6g, CH: 28,3g, Cuk: 0g, Só: 1g, Ca: 21,6mg
<b>2021.01.19</b> <b>Kedd</b>	Kakaó(7), Fatörzs kifli(1,3,5,7)	Hamis csorbaleves(7,9) Tejfölös burgonyafőzelék(1,7) Főtt bécsi virsli Kenyér(1)	Hamis csorbaleves(7,9) Pritaminos rizseshús(sertés) Csemege uborka(10)	Telj. kiőrlésű rozsos kenyér(1), Margarin, Csirkesonka, Zöldség
	E: 341kcal, zsír: 4,8g, tel.zsír: 1,7g, feh.: 9,6g, CH: 58,8g, Cuk: 10,3g, Só: 0,3g, Ca: 248,6mg	E: 612kcal, zsír: 28,2g, tel.zsír: 8,5g, feh.: 24,2g, CH: 63,8g, Cuk: 0g, Só: 2g, Ca: 253,7mg	E: 570kcal, zsír: 20,5g, tel.zsír: 2,8g, feh.: 24,6g, CH: 68,9g, Cuk: 0g, Só: 1,9g, Ca: 131,6mg	E: 226kcal, zsír: 5,1g, tel.zsír: 0,2g, feh.: 12,7g, CH: 32g, Cuk: 0g, Só: 1,4g, Ca: 28,9mg
<b>2021.01.20</b> <b>Szerda</b>	Tea citromos, Teljes kiőrlésű kukoricás kenyér(1), Sajtkrém(7), Zöldség	Zellerkrémleves(1,7,9) Levesgyöngy(1,3,7) Stroganoff csirkemellcsikok(1,7,10) Tészta köret(1)	Zellerkrémleves(1,7,9) Levesgyöngy(1,3,7) Húsgombóc(3) Főtt burgonya 1/2 Kenyér(1) Paradicsom mártás(1,9)	Magvas kélt pogácsa(1,3,7)
	E: 309kcal, zsír: 12,5g, tel.zsír: 6,9g, feh.: 8,1g, CH: 41,2g, Cuk: 10g, Só: 1g, Ca: 150,1mg	E: 721kcal, zsír: 24g, tel.zsír: 4,4g, feh.: 40,9g, CH: 83,7g, Cuk: 0g, Só: 2,2g, Ca: 358,4mg	E: 701kcal, zsír: 19,9g, tel.zsír: 2g, feh.: 32,2g, CH: 95,6g, Cuk: 10g, Só: 1,9g, Ca: 228,3mg	E: 260kcal, zsír: 10,4g, tel.zsír: 0g, feh.: 4,6g, CH: 34g, Cuk: 0g, Só: 0,9g, Ca: 0mg
<b>2021.01.21</b> <b>Csütörtök</b>	Tej(7), Vaníliás mazsolás csiga(1,3,7)	Magyaros karfiolleves(1) Levesbetét(1) Zöldborsófőzelék(1,7) Tojásos vagdalt (szárnyas) sütőben sütve(1,3) Gyümölcs Kenyér(1)	Magyaros karfiolleves(1) Levesbetét(1) Majorannás sertés aprópecsenye(1) Galuska(1,3) Mongol saláta Gyümölcs	Házi húskrém, Telj. kiőrlésű kenyér(1)
	E: 369kcal, zsír: 11,6g, tel.zsír: 3g, feh.: 12,3g, CH: 55g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 288mg	E: 844kcal, zsír: 32,6g, tel.zsír: 4,5g, feh.: 38g, CH: 97,1g, Cuk: 7,5g, Só: 2,1g, Ca: 270,5mg	E: 706kcal, zsír: 23,1g, tel.zsír: 2,2g, feh.: 29,3g, CH: 90,2g, Cuk: 0g, Só: 1,6g, Ca: 78,1mg	E: 237kcal, zsír: 5g, tel.zsír: 0,6g, feh.: 15,5g, CH: 32,2g, Cuk: 0,5g, Só: 0,2g, Ca: 23,6mg
<b>2021.01.22</b> <b>Péntek</b>	Gyümölcs tea, Margarin, Főtt tojás kísétkézés(3), Telj. kiőrlésű kenyér(1), Zöldség	Bakonyi kölesleves(9) Rántott tengeri halfilé(1,3,4) Párolt rizs Joghurt öntet(7)	Bakonyi kölesleves(9) Zöldbabfőzelék(1,7) Sült csirkemell Kenyér(1)	Túrós táska(1,3,7)
	E: 303kcal, zsír: 8,3g, tel.zsír: 1g, feh.: 10,1g, CH: 46,6g, Cuk: 16,5g, Só: 0,3g, Ca: 40,5mg	E: 771kcal, zsír: 28,8g, tel.zsír: 4,9g, feh.: 31,2g, CH: 94,6g, Cuk: 0,8g, Só: 3,5g, Ca: 241mg	E: 583kcal, zsír: 20,6g, tel.zsír: 2,9g, feh.: 35,8g, CH: 62,1g, Cuk: 4g, Só: 1,7g, Ca: 351mg	E: 210kcal, zsír: 9g, tel.zsír: 0g, feh.: 4,9g, CH: 26,5g, Cuk: 8,5g, Só: 0g, Ca: 42,5mg

**Jó étvágyat kívánunk!**  
**Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!**