

03. hét	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna
2021.01.18 Hétfő	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: 361kcal, zsír: 14g, tel.zsír: 0g, feh.: 5,7g, CH: 52,6g, Cuk: 18,9g, Só: 0g, Ca: 35,4mg	E: 930kcal, zsír: 23,4g, tel.zsír: 6g, feh.: 36,9g, CH: 139,2g, Cuk: 31,2g, Só: 1,4g, Ca: 397mg	E: 1115kcal, zsír: 35,3g, tel.zsír: 7,3g, feh.: 41,1g, CH: 154,1g, Cuk: 20g, Só: 1,3g, Ca: 382,7mg	E: 376kcal, zsír: 14,3g, tel.zsír: 3,6g, feh.: 14,3g, CH: 47,1g, Cuk: 0g, Só: 1,1g, Ca: 33,6mg
2021.01.19 Kedd	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: 541kcal, zsír: 6,4g, tel.zsír: 1,7g, feh.: 12g, CH: 96,6g, Cuk: 10,3g, Só: 0,4g, Ca: 259,4mg	E: 737kcal, zsír: 34,8g, tel.zsír: 10,3g, feh.: 28,2g, CH: 75,8g, Cuk: 0g, Só: 2,5g, Ca: 284,4mg	E: 738kcal, zsír: 27,5g, tel.zsír: 4,2g, feh.: 31,5g, CH: 87,7g, Cuk: 0g, Só: 2,5g, Ca: 160,9mg	E: 336kcal, zsír: 5,8g, tel.zsír: 0,3g, feh.: 18,7g, CH: 51,8g, Cuk: 0g, Só: 2g, Ca: 44mg
2021.01.20 Szerda	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: 443kcal, zsír: 16,8g, tel.zsír: 9,3g, feh.: 12,5g, CH: 60,6g, Cuk: 10g, Só: 1,5g, Ca: 203,5mg	E: 887kcal, zsír: 29,4g, tel.zsír: 5,4g, feh.: 49,5g, CH: 104,2g, Cuk: 0g, Só: 2,7g, Ca: 421,2mg	E: 835kcal, zsír: 24,8g, tel.zsír: 2,5g, feh.: 39,5g, CH: 110,2g, Cuk: 10g, Só: 2,4g, Ca: 287,7mg	E: 260kcal, zsír: 10,4g, tel.zsír: 0g, feh.: 4,6g, CH: 34g, Cuk: 0g, Só: 0,9g, Ca: 0mg
2021.01.21 Csütörtök	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: 998kcal, zsír: 37,1g, tel.zsír: 5,1g, feh.: 45g, CH: 117,8g, Cuk: 9g, Só: 2,5g, Ca: 311,7mg	E: 899kcal, zsír: 29,6g, tel.zsír: 2,7g, feh.: 37,3g, CH: 114,4g, Cuk: 0g, Só: 2g, Ca: 99,9mg	E: 345kcal, zsír: 6,3g, tel.zsír: 0,7g, feh.: 19,9g, CH: 51,8g, Cuk: 0,6g, Só: 0,3g, Ca: 36,5mg
2021.01.22 Péntek	Gyümölcs tea, Margarin, Főtt tojás kísértkezés(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: 410kcal, zsír: 8,8g, tel.zsír: 1g, feh.: 13,9g, CH: 68,2g, Cuk: 18,9g, Só: 0,3g, Ca: 55,1mg	E: 809kcal, zsír: 29g, tel.zsír: 4,2g, feh.: 30,8g, CH: 103,6g, Cuk: 0,8g, Só: 3,5g, Ca: 187,3mg	E: 672kcal, zsír: 25,2g, tel.zsír: 3,5g, feh.: 41,8g, CH: 67,9g, Cuk: 3,6g, Só: 2g, Ca: 358mg	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!