

09. hét	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna
2021.03.01 Hétfő	Karamellás tej ⁽⁷⁾ , Kuglóf ^(1,3,7)	Tavaszi zöldségleves ^(1,9) Levesbetét ⁽¹⁾ Pincepörkölt ⁽¹⁾ Csalamádé	Tavaszi zöldségleves ^(1,9) Levesbetét ⁽¹⁾ Kelkáposztafőzelék ⁽¹⁾ Csirke nuggets - sütőben sütvé ^(1,3) Kenyér ⁽¹⁾	Snidlinges vajkrém ⁽⁷⁾ , Telj.kiőrlésű zsemle ⁽¹⁾ , Zöldség
	E: 360kcal, zsír: 7,3g, tel.zsír: 3,8g, feh.: 11,9g, CH: 52,6g, Cuk: 12g, Só: 0,8g, Ca: 243mg	E: 536kcal, zsír: 14,8g, tel.zsír: 0,9g, feh.: 26,7g, CH: 72,4g, Cuk: 0g, Só: 2,3g, Ca: 66,3mg	E: 581kcal, zsír: 19,4g, tel.zsír: 2,3g, feh.: 24,5g, CH: 75,3g, Cuk: 0g, Só: 2,5g, Ca: 92,6mg	E: 283kcal, zsír: 12,7g, tel.zsír: 0,2g, feh.: 6,3g, CH: 35,5g, Cuk: 0g, Só: 0g, Ca: 5,6mg
2021.03.02 Kedd	Vadmeggy tea, Majonéz tonhalkrém ^(3,4,7,10) , Telj. kiőrlésű kenyér ⁽¹⁾ , Zöldség	Paradisomleves ^(1,9) Levesbetét ⁽¹⁾ Hentes pulykatokány ^(1,10) Párolt rizs	Paradisomleves ^(1,9) Levesbetét ⁽¹⁾ Csirkés-zöldséges spagetti ^(1,7,9) Reszelt sajt ⁽⁷⁾	Párizsi (sertés), Margarin, Zsemle ⁽¹⁾
	E: 324kcal, zsír: 11g, tel.zsír: 2,4g, feh.: 9,7g, CH: 47g, Cuk: 8g, Só: 0,2g, Ca: 25mg	E: 628kcal, zsír: 18,6g, tel.zsír: 3,7g, feh.: 23,9g, CH: 88,5g, Cuk: 4,2g, Só: 1g, Ca: 29,7mg	E: 649kcal, zsír: 19,7g, tel.zsír: 5,8g, feh.: 38,5g, CH: 78,4g, Cuk: 4,2g, Só: 1,9g, Ca: 317,4mg	E: 238kcal, zsír: 9,7g, tel.zsír: 0g, feh.: 8,3g, CH: 28,7g, Cuk: 0g, Só: 1,5g, Ca: 17,8mg
2021.03.03 Szerda	Őszibarackos tea, Sajt szelet ⁽⁷⁾ , Margarin, Bajor rozskenyér tk. ⁽¹⁾	Lensecgulyás(sertés) Káposztás tészta ⁽¹⁾ Gyümölcs	Lensecgulyás(sertés) Tejbenrizs ⁽⁷⁾ Fahéj szórás Gyümölcs	Pizzás csiga ^(1,7)
	E: 365kcal, zsír: 12,9g, tel.zsír: 5,4g, feh.: 13,3g, CH: 49,4g, Cuk: 8g, Só: 1,5g, Ca: 257,2mg	E: 618kcal, zsír: 17,1g, tel.zsír: 1,4g, feh.: 24,6g, CH: 89,9g, Cuk: 2g, Só: 0,7g, Ca: 94,8mg	E: 606kcal, zsír: 10g, tel.zsír: 2g, feh.: 25,4g, CH: 101,3g, Cuk: 24,1g, Só: 0,9g, Ca: 357,5mg	E: 285kcal, zsír: 14g, tel.zsír: 0g, feh.: 5,6g, CH: 33,7g, Cuk: 0g, Só: 1,6g, Ca: 30mg
2021.03.04 Csütörtök	Tej ⁽⁷⁾ , Molnárka ^(1,3,7)	Vajgaluska leves Vajgaluska ^(1,3) Zöldbabfőzelék ^(1,7) Majorannás sertés aprópecsenye ⁽¹⁾ Kenyér ⁽¹⁾	Vajgaluska leves Vajgaluska ^(1,3) Párolt sertéssült Főtt burgonya 1/2 Meggymártás ^(1,7)	Olasz felvágott, Margarin, Telj.kiőrlésű zsemle ⁽¹⁾ , Zöldség
	E: 318kcal, zsír: 10,6g, tel.zsír: 5,1g, feh.: 12,4g, CH: 40,4g, Cuk: 2,4g, Só: 0,8g, Ca: 254,2mg	E: 663kcal, zsír: 25,1g, tel.zsír: 2,8g, feh.: 35g, CH: 71,7g, Cuk: 4g, Só: 2,3g, Ca: 390,8mg	E: 662kcal, zsír: 24,2g, tel.zsír: 3,4g, feh.: 26,2g, CH: 81,7g, Cuk: 16g, Só: 1,8g, Ca: 184,7mg	E: 305kcal, zsír: 11,4g, tel.zsír: 3,6g, feh.: 9,8g, CH: 34,1g, Cuk: 0g, Só: 1,4g, Ca: 8mg
2021.03.05 Péntek	Tea citromos, Telj. kiőrlésű kenyér ⁽¹⁾ , Sonkakrém ^(3,7,10) , Zöldség	Fokhagyma krémleves ^(1,7) Levesgyöngy ^(1,3,7) Sertésborda Budapest módra Bulgur ⁽¹⁾	Fokhagyma krémleves ^(1,7) Levesgyöngy ^(1,3,7) Marokkói csirkeragu ⁽¹⁾ Petrezselymes rizs	Natúr joghurt ⁽⁷⁾ , Kifli ⁽¹⁾
	E: 341kcal, zsír: 13,1g, tel.zsír: 1,4g, feh.: 13,8g, CH: 42,4g, Cuk: 10g, Só: 1,1g, Ca: 48,1mg	E: 712kcal, zsír: 29,7g, tel.zsír: 5,4g, feh.: 33,2g, CH: 80,8g, Cuk: 0g, Só: 1,6g, Ca: 157,8mg	E: 533kcal, zsír: 13,9g, tel.zsír: 2,3g, feh.: 30,6g, CH: 77,4g, Cuk: 0g, Só: 1,7g, Ca: 149,6mg	E: 211kcal, zsír: 3,3g, tel.zsír: 1,3g, feh.: 9g, CH: 30,3g, Cuk: 0g, Só: 0,8g, Ca: 179,4mg

Jó étvágyat kívánunk!
Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!