

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: 364kcal, zsír: 7,3g, tel.zsír: 3,8g, feh.: 11,9g, CH: 53,6g, Cuk: 13g, Só: 0,8g, Ca: 243mg	E: 590kcal, zsír: 16,5g, tel.zsír: 1g, feh.: 29,7g, CH: 78,6g, Cuk: 0g, Só: 2,6g, Ca: 73,5mg	E: 630kcal, zsír: 21,4g, tel.zsír: 2,5g, feh.: 25,9g, CH: 81,4g, Cuk: 0g, Só: 2,6g, Ca: 104,8mg	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	Paradicsomleves ^(1,9) Levesbetét ⁽¹⁾ Hentes pulykatokány ^(1,10) Párolt rizs	Paradicsomleves ^(1,9) Levesbetét ⁽¹⁾ Csirkés-zöldséges spagetti ^(1,7,9) Reszelt sajt ⁽⁷⁾	Párizsi (sertés), Margarin, Zsemle ⁽¹⁾
	E: 337kcal, zsír: 11,8g, tel.zsír: 2,5g, feh.: 10,2g, CH: 48,3g, Cuk: 8g, Só: 0,2g, Ca: 25mg	E: 668kcal, zsír: 21g, tel.zsír: 4,3g, feh.: 26,1g, CH: 90,9g, Cuk: 4,8g, Só: 1,2g, Ca: 31,6mg	E: 709kcal, zsír: 21,1g, tel.zsír: 6g, feh.: 41,1g, CH: 87,4g, Cuk: 4,8g, Só: 1,9g, Ca: 320,5mg	E: 260kcal, zsír: 11,5g, tel.zsír: 0g, feh.: 9,5g, CH: 28,7g, Cuk: 0g, Só: 1,7g, Ca: 20,2mg
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: 407kcal, zsír: 15,7g, tel.zsír: 7,1g, feh.: 16g, CH: 50,8g, Cuk: 8g, Só: 1,8g, Ca: 337,2mg	E: 783kcal, zsír: 24,7g, tel.zsír: 2,2g, feh.: 29,1g, CH: 108,8g, Cuk: 4g, Só: 0,8g, Ca: 114,6mg	E: 735kcal, zsír: 15g, tel.zsír: 2,6g, feh.: 30,1g, CH: 117,3g, Cuk: 25,4g, Só: 1,1g, Ca: 406,1mg	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: 716kcal, zsír: 28,2g, tel.zsír: 3,1g, feh.: 37,8g, CH: 74,8g, Cuk: 3,2g, Só: 2,5g, Ca: 397,7mg	E: 723kcal, zsír: 26g, tel.zsír: 3,7g, feh.: 29,2g, CH: 89,8g, Cuk: 18g, Só: 2g, Ca: 198,6mg	E: 338kcal, zsír: 13,6g, tel.zsír: 4,8g, feh.: 11,2g, CH: 34,1g, Cuk: 0g, Só: 1,8g, Ca: 8,8mg
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: 361kcal, zsír: 14,1g, tel.zsír: 1,7g, feh.: 16,2g, CH: 42,6g, Cuk: 10g, Só: 1,3g, Ca: 52mg	E: 763kcal, zsír: 32,9g, tel.zsír: 6,1g, feh.: 36,3g, CH: 83,1g, Cuk: 0g, Só: 1,7g, Ca: 169,3mg	E: 639kcal, zsír: 15,5g, tel.zsír: 2,6g, feh.: 35,1g, CH: 95,4g, Cuk: 0g, Só: 2g, Ca: 162,6mg	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!