

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: 603kcal, zsír: 11,7g, tel.zsír: 6g, feh.: 17g, CH: 89,6g, Cuk: 19g, Só: 1,3g, Ca: 258mg	E: 654kcal, zsír: 18,1g, tel.zsír: 1,2g, feh.: 32,2g, CH: 88,4g, Cuk: 0g, Só: 2,9g, Ca: 81,7mg	E: 716kcal, zsír: 24,6g, tel.zsír: 2,9g, feh.: 30,1g, CH: 90,9g, Cuk: 0g, Só: 3,2g, Ca: 117,1mg	E: 285kcal, zsír: 12,7g, tel.zsír: 0,2g, feh.: 6,4g, CH: 35,9g, Cuk: 0g, Só: 0g, Ca: 7mg
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: 448kcal, zsír: 13,1g, tel.zsír: 2,6g, feh.: 14,5g, CH: 68,6g, Cuk: 8g, Só: 0,2g, Ca: 38,4mg	E: 751kcal, zsír: 23,6g, tel.zsír: 4,8g, feh.: 29,4g, CH: 102,2g, Cuk: 5,4g, Só: 1,3g, Ca: 35,4mg	E: 783kcal, zsír: 23g, tel.zsír: 6,3g, feh.: 45,1g, CH: 97,6g, Cuk: 5,4g, Só: 2,1g, Ca: 324,4mg	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⁾	Lencsegulyás(sertés) Káposztás tészta ⁽¹⁾ Gyümölcs	Lencsegulyás(sertés) Tejbenrizs ⁽⁷⁾ Fahéj szórás Gyümölcs	Pizzás csiga ^(1,7)
	E: 412kcal, zsír: 15,7g, tel.zsír: 7,1g, feh.: 16g, CH: 52,1g, Cuk: 8g, Só: 1,8g, Ca: 337,2mg	E: 874kcal, zsír: 27,7g, tel.zsír: 2,5g, feh.: 32,7g, CH: 121,1g, Cuk: 4,5g, Só: 0,8g, Ca: 127mg	E: 810kcal, zsír: 16,7g, tel.zsír: 3g, feh.: 33,7g, CH: 128,3g, Cuk: 26,7g, Só: 1,2g, Ca: 447,2mg	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: 515kcal, zsír: 15,6g, tel.zsír: 7,2g, feh.: 18g, CH: 70,2g, Cuk: 4,8g, Só: 1,5g, Ca: 268,4mg	E: 778kcal, zsír: 31,6g, tel.zsír: 3,4g, feh.: 40,1g, CH: 79,7g, Cuk: 3,6g, Só: 2,8g, Ca: 407,2mg	E: 798kcal, zsír: 27,9g, tel.zsír: 4g, feh.: 32,6g, CH: 100,2g, Cuk: 20g, Só: 2,2g, Ca: 215,7mg	E: 340kcal, zsír: 13,6g, tel.zsír: 4,8g, feh.: 11,3g, CH: 34,5g, Cuk: 0g, Só: 1,8g, Ca: 10,2mg
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: 462kcal, zsír: 14,9g, tel.zsír: 1,8g, feh.: 20g, CH: 62g, Cuk: 10g, Só: 1,4g, Ca: 66,9mg	E: 788kcal, zsír: 31,3g, tel.zsír: 6,2g, feh.: 40,1g, CH: 89,5g, Cuk: 0g, Só: 1,4g, Ca: 182,7mg	E: 677kcal, zsír: 17,1g, tel.zsír: 2,9g, feh.: 38g, CH: 98,1g, Cuk: 0g, Só: 2,2g, Ca: 172,5mg	E: 339kcal, zsír: 3,6g, tel.zsír: 1,3g, feh.: 12,8g, CH: 53,1g, Cuk: 0g, Só: 1,4g, Ca: 187,9mg

Jó étvágyat kívánunk!
Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!