

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: 356kcal, zsír: 7,3g, tel.zsír: 3,8g, feh.: 11,9g, CH: 51,6g, Cuk: 11g, Só: 0,8g, Ca: 243mg	E: 381kcal, zsír: 10,7g, tel.zsír: 0,7g, feh.: 18,3g, CH: 51,5g, Cuk: 0g, Só: 1,8g, Ca: 48,9mg	E: 462kcal, zsír: 16g, tel.zsír: 1,9g, feh.: 19g, CH: 58,8g, Cuk: 0g, Só: 2g, Ca: 77,9mg	E: 242kcal, zsír: 8,8g, tel.zsír: 0,2g, feh.: 6g, CH: 34,6g, Cuk: 0g, Só: 0g, Ca: 4,2mg
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: 284kcal, zsír: 10,1g, tel.zsír: 2,3g, feh.: 8,2g, CH: 40,7g, Cuk: 8g, Só: 0,2g, Ca: 20,6mg	E: 563kcal, zsír: 16,1g, tel.zsír: 3,2g, feh.: 20,7g, CH: 81,4g, Cuk: 3,6g, Só: 0,8g, Ca: 26,6mg	E: 531kcal, zsír: 16,4g, tel.zsír: 5,4g, feh.: 30,5g, CH: 64,4g, Cuk: 3,6g, Só: 1,5g, Ca: 311,3mg	E: 216kcal, zsír: 7,9g, tel.zsír: 0g, feh.: 7,1g, CH: 28,7g, Cuk: 0g, Só: 1,3g, Ca: 15,4mg
2021.03.03 Szerda	Ózibarackos 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: 335kcal, zsír: 12,8g, tel.zsír: 5,4g, feh.: 12,4g, CH: 42,8g, Cuk: 8g, Só: 1,4g, Ca: 254,3mg	E: 541kcal, zsír: 16,2g, tel.zsír: 1,4g, feh.: 20,7g, CH: 76,6g, Cuk: 1g, Só: 0,6g, Ca: 81,7mg	E: 533kcal, zsír: 8,9g, tel.zsír: 1,7g, feh.: 21,5g, CH: 89,7g, Cuk: 22,8g, Só: 0,8g, Ca: 315,6mg	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: 554kcal, zsír: 21g, tel.zsír: 2,4g, feh.: 30,6g, CH: 58,3g, Cuk: 2,4g, Só: 1,9g, Ca: 368,3mg	E: 572kcal, zsír: 21,6g, tel.zsír: 3g, feh.: 22,5g, CH: 69,5g, Cuk: 14g, Só: 1,4g, Ca: 159,9mg	E: 269kcal, zsír: 9,2g, tel.zsír: 2,5g, feh.: 8,4g, CH: 33,7g, Cuk: 0g, Só: 1g, Ca: 5,8mg
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: 260kcal, zsír: 8g, tel.zsír: 1,1g, feh.: 10,4g, CH: 36,9g, Cuk: 10g, Só: 0,8g, Ca: 39,7mg	E: 607kcal, zsír: 24,7g, tel.zsír: 4,6g, feh.: 28,7g, CH: 70g, Cuk: 0g, Só: 1,2g, Ca: 142,1mg	E: 480kcal, zsír: 10,9g, tel.zsír: 1,9g, feh.: 27,6g, CH: 74,1g, Cuk: 0g, Só: 1,4g, Ca: 139,1mg	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!

1. Glutént tartalmazó gabona, 2. Rákfélék és azokból készült termékek, 3. Tojás és abból készült termékek, 4. Halak és azokból készült termékek, 5. Földimogyoró és abból készült termékek, 6. Szójabab és abból készült termékek, 7. Tej és abból készült termékek, 8. Diófélék, 9. Zeller és abból készült termékek, 10. Mustár és abból készült termékek, 11. Szezám és abból készült termékek, 12. Kén-dioxid, 13. Puhatestűek, 14. Csillagfürt