

18. hét	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna
2021.05.03 Hétfő	Tej ⁽⁷⁾ , Méz, Margarin, Félbarna kenyér ⁽¹⁾	Hamis gulyásleves Levesbetét ⁽¹⁾ Finomfőzelék ^(1,7) Csirkepörkölt Gyümölcs Kenyér ⁽¹⁾	Hamis gulyásleves Levesbetét ⁽¹⁾ Temesvári sertésragu ^(1,7) Párolt rizs Gyümölcs	Sajtos pogácsa ^(1,3,7)
	E: 481kcal, zsír: 10,5g, tel.zsír: 3g, feh.: 16,7g, CH: 79,2g, Cuk: 16,2g, Só: 0,4g, Ca: 268mg	E: 797kcal, zsír: 35g, tel.zsír: 3,2g, feh.: 31g, CH: 98,1g, Cuk: 9g, Só: 1,8g, Ca: 231,6mg	E: 907kcal, zsír: 29,9g, tel.zsír: 4g, feh.: 33,8g, CH: 120,9g, Cuk: 0g, Só: 1,4g, Ca: 104,8mg	E: 230kcal, zsír: 11g, tel.zsír: 0g, feh.: 11g, CH: 20g, Cuk: 0g, Só: 1g, Ca: 27,5mg
2021.05.04 Kedd	Epres tea, Tojáskrém ^(1,3,7,10) , Teljes kiőrlésű magos zsemle ⁽¹⁾ , Zöldség	Magyaros karfiolleves ⁽¹⁾ Levesbetét ⁽¹⁾ Húsgombóc ⁽³⁾ Főtt burgonya 1/2 Túró desszert ^(5,7) Paradicsom mártás ^(1,9)	Magyaros karfiolleves ⁽¹⁾ Levesbetét ⁽¹⁾ Pásztortarhonya ⁽¹⁾ Mongol saláta Túró desszert ^(5,7)	Félbarna kenyér ⁽¹⁾ , Soproni felvágott
	E: 498kcal, zsír: 8,9g, tel.zsír: 3g, feh.: 14,4g, CH: 90g, Cuk: 8g, Só: 0,6g, Ca: 28mg	E: 838kcal, zsír: 28,4g, tel.zsír: 6,2g, feh.: 35,4g, CH: 107,1g, Cuk: 21,5g, Só: 1,8g, Ca: 106,6mg	E: 858kcal, zsír: 37,9g, tel.zsír: 13,7g, feh.: 29,2g, CH: 95,4g, Cuk: 11,5g, Só: 3,2g, Ca: 121mg	E: 259kcal, zsír: 1g, tel.zsír: 0g, feh.: 9,8g, CH: 52,3g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 20mg
2021.05.05 Szerda	Tejeskávét ⁽⁷⁾ , Molnárka ^(1,3,7)	Csontleves Levesbetét ⁽¹⁾ Rizseshús (szárnyas) Mongol saláta	Csontleves Levesbetét ⁽¹⁾ Rántott halfilé (sajtos) ^(1,3,4) Petrezselymes burgonya	Telj. kiőrlésű kenyér ⁽¹⁾ , Körözött ⁽⁷⁾ , Zöldség
	E: 550kcal, zsír: 13,2g, tel.zsír: 5,8g, feh.: 18,2g, CH: 84,2g, Cuk: 14,8g, Só: 1,5g, Ca: 259mg	E: 604kcal, zsír: 13,9g, tel.zsír: 2g, feh.: 29,2g, CH: 88,1g, Cuk: 0g, Só: 1,4g, Ca: 189,5mg	E: 652kcal, zsír: 23,2g, tel.zsír: 2,7g, feh.: 28,5g, CH: 81,4g, Cuk: 0g, Só: 2,2g, Ca: 217,1mg	E: 305kcal, zsír: 4,1g, tel.zsír: 1,6g, feh.: 16,2g, CH: 50,4g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 69mg
2021.05.06 Csütörtök	Tea citromos, Margarin, Bajor rozskenyér tk. ⁽¹⁾ , Paprikás szalámi	Csurgatott tojásleves ^(1,3) Rántott csirkecombfilé (sütőben sütvé) ^(1,3,7) Burgonyapüré ⁽⁷⁾ Gyümölcs	Csurgatott tojásleves ^(1,3) Zöldborsófőzelék ^(1,7) Főtt bécsi virsli Gyümölcs Kenyér ⁽¹⁾	Sajt szelet ⁽⁷⁾ , Margarin, Szezámagos zsemle ^(1,3,7,11)
	E: 333kcal, zsír: 13,7g, tel.zsír: 3,2g, feh.: 9,4g, CH: 43,3g, Cuk: 10g, Só: 1,6g, Ca: 27,3mg	E: 801kcal, zsír: 36,1g, tel.zsír: 5,2g, feh.: 26,6g, CH: 72,1g, Cuk: 0g, Só: 3,1g, Ca: 90,3mg	E: 838kcal, zsír: 40,4g, tel.zsír: 9,8g, feh.: 35,1g, CH: 80,9g, Cuk: 9g, Só: 2,3g, Ca: 288mg	E: 527kcal, zsír: 28,5g, tel.zsír: 7,1g, feh.: 23,1g, CH: 43,8g, Cuk: 0g, Só: 2g, Ca: 411,7mg
2021.05.07 Péntek	Gyümölcs tea, Telj. kiőrlésű kenyér ⁽¹⁾ , Tavasz felvágott, Margarin, Zöldség	Brokkoli krémleves ^(1,7) Pirított zsemlekočka ⁽¹⁾ Bolognai spagetti ⁽¹⁾ Reszelt sajt ⁽⁷⁾	Brokkoli krémleves ^(1,7) Pirított zsemlekočka ⁽¹⁾ Görög szárnyas falatok (csirkehús,cukkinivel, paradicsommal, lilahagymával) ⁽¹⁾ Bulgur ⁽¹⁾	Ökörszem ^(1,3,7)
	E: 433kcal, zsír: 11,1g, tel.zsír: 2,3g, feh.: 14g, CH: 68,9g, Cuk: 18,9g, Só: 1g, Ca: 52,3mg	E: 936kcal, zsír: 45g, tel.zsír: 8,9g, feh.: 38,2g, CH: 91,8g, Cuk: 0g, Só: 2,7g, Ca: 479,9mg	E: 752kcal, zsír: 31g, tel.zsír: 5,2g, feh.: 33,2g, CH: 98,4g, Cuk: 0g, Só: 1,8g, Ca: 328,3mg	E: 260kcal, zsír: 3g, tel.zsír: 0g, feh.: 6g, CH: 35g, Cuk: 0g, Só: 0g, Ca: 42,5mg

Jó étvágyat kívánunk!
Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!