

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: 351kcal, zsír: 10g, tel.zsír: 3g, feh.: 11,8g, CH: 53,1g, Cuk: 16,2g, Só: 0,4g, Ca: 258mg	E: 511kcal, zsír: 22,1g, tel.zsír: 2g, feh.: 20,3g, CH: 63,3g, Cuk: 6g, Só: 1,2g, Ca: 153,6mg	E: 616kcal, zsír: 15,1g, tel.zsír: 1,5g, feh.: 23,5g, CH: 93,1g, Cuk: 0g, Só: 1g, Ca: 72,1mg	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: 289kcal, zsír: 5,6g, tel.zsír: 1,9g, feh.: 7,8g, CH: 51,8g, Cuk: 8g, Só: 0,4g, Ca: 18,2mg	E: 614kcal, zsír: 20,9g, tel.zsír: 5,7g, feh.: 25g, CH: 79,3g, Cuk: 19,5g, Só: 1,2g, Ca: 83mg	E: 604kcal, zsír: 27,1g, tel.zsír: 10,7g, feh.: 20,2g, CH: 66,5g, Cuk: 11,5g, Só: 2,1g, Ca: 91,5mg	E: 130kcal, zsír: 0,5g, tel.zsír: 0g, feh.: 4,9g, CH: 26,1g, Cuk: 0g, Só: 0g, Ca: 10mg
2021.05.05 Szerda	Tejeskávé ⁽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: 353kcal, zsír: 8,2g, tel.zsír: 3,7g, feh.: 12,7g, CH: 54,4g, Cuk: 12,4g, Só: 0,9g, Ca: 244,9mg	E: 413kcal, zsír: 8,6g, tel.zsír: 1,2g, feh.: 19,8g, CH: 62,5g, Cuk: 0g, Só: 0,9g, Ca: 127,2mg	E: 453kcal, zsír: 13,8g, tel.zsír: 1,7g, feh.: 24,5g, CH: 57g, Cuk: 0g, Só: 1,9g, Ca: 162,8mg	E: 168kcal, zsír: 2,8g, tel.zsír: 1,2g, feh.: 9,8g, CH: 25,8g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 43,2mg
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: 307kcal, zsír: 13,6g, tel.zsír: 3,2g, feh.: 8,6g, CH: 37,9g, Cuk: 10g, Só: 1,5g, Ca: 24,4mg	E: 524kcal, zsír: 22,3g, tel.zsír: 3,3g, feh.: 18,3g, CH: 48,5g, Cuk: 0g, Só: 2,1g, Ca: 61,6mg	E: 530kcal, zsír: 24g, tel.zsír: 5,7g, feh.: 23,2g, CH: 53,8g, Cuk: 5g, Só: 1,4g, Ca: 231mg	E: 319kcal, zsír: 19g, tel.zsír: 5,4g, feh.: 14,4g, CH: 22,2g, Cuk: 0g, Só: 1,3g, Ca: 285,9mg
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: 259kcal, zsír: 7,5g, tel.zsír: 1,2g, feh.: 7,1g, CH: 40,6g, Cuk: 15,3g, Só: 0,5g, Ca: 27,8mg	E: 620kcal, zsír: 30,5g, tel.zsír: 7,6g, feh.: 28g, CH: 56,7g, Cuk: 0g, Só: 2g, Ca: 432,8mg	E: 589kcal, zsír: 23,5g, tel.zsír: 4,3g, feh.: 25,6g, CH: 78,4g, Cuk: 0g, Só: 1,6g, Ca: 283,2mg	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!