

<b>23. hét</b>	<b>Tízórai</b>	<b>Ebéd A</b>	<b>Ebéd B</b>	<b>Uzsonna</b>
<b>2021.06.07</b> <b>Hétfő</b>	Gyümölcs tea, Teljes kiőrlésű Pizzás csiga <sup>(1,7)</sup>	Palóc leves (szárnyas) <sup>(1,7)</sup> Levesbetét galuska <sup>(1,3)</sup> Tejbendara <sup>(1,7)</sup> Kakaó szórat Gyümölcs Kenyér <sup>(1)</sup>	Palóc leves (szárnyas) <sup>(1,7)</sup> Levesbetét galuska <sup>(1,3)</sup> Metélt tészta <sup>(1)</sup> Mák szórat Gyümölcs Kenyér <sup>(1)</sup>	Telj. kiőrlésű kenyér <sup>(1)</sup> , Margarin, Csemege szalámi
	E: 437kcal, zsír: 23g, tel.zsír: 0g, feh.: 9g, CH: 46,5g, Cuk: 16,5g, Só: 0g, Ca: 84,2mg	E: 774kcal, zsír: 19g, tel.zsír: 4,9g, feh.: 30,5g, CH: 116,9g, Cuk: 28,7g, Só: 1,2g, Ca: 310,3mg	E: 879kcal, zsír: 28,8g, tel.zsír: 6,1g, feh.: 33,1g, CH: 118,3g, Cuk: 15g, Só: 1g, Ca: 312,3mg	E: 282kcal, zsír: 13,9g, tel.zsír: 3,6g, feh.: 10,6g, CH: 28,3g, Cuk: 0g, Só: 1g, Ca: 21,6mg
<b>2021.06.08</b> <b>Kedd</b>	Kakaó <sup>(7)</sup> , Fatörzs kifli <sup>(1,3,5,7)</sup>	Hamis csorbaleves <sup>(7,9)</sup> Tejfölös burgonyafőzelék <sup>(1,7)</sup> Főtt bécsi virsli Kenyér <sup>(1)</sup>	Hamis csorbaleves <sup>(7,9)</sup> Pritaminos rizseshús <sup>(sertés)</sup> Csalamádé	Telj. kiőrlésű rozsos kenyér <sup>(1)</sup> , Margarin, Csirkesonka, Zöldség
	E: 341kcal, zsír: 4,8g, tel.zsír: 1,7g, feh.: 9,6g, CH: 58,8g, Cuk: 10,3g, Só: 0,3g, Ca: 248,6mg	E: 612kcal, zsír: 28,2g, tel.zsír: 8,5g, feh.: 24,2g, CH: 63,8g, Cuk: 0g, Só: 2g, Ca: 253,7mg	E: 585kcal, zsír: 20,6g, tel.zsír: 2,9g, feh.: 24,9g, CH: 72,3g, Cuk: 0g, Só: 2,6g, Ca: 123,2mg	E: 226kcal, zsír: 5,1g, tel.zsír: 0,2g, feh.: 12,7g, CH: 32g, Cuk: 0g, Só: 1,4g, Ca: 28,9mg
<b>2021.06.09</b> <b>Szerda</b>	Tea citromos, Teljes kiőrlésű kukoricás kenyér <sup>(1)</sup> , Sajtkrém <sup>(7)</sup> , Zöldség	Csontleves Levesbetét <sup>(1)</sup> Eszterházy pulyka tokány <sup>(1,7,10)</sup> Tészta köret <sup>(1)</sup>	Csontleves Levesbetét <sup>(1)</sup> Húsgombóc <sup>(3)</sup> Főtt burgonya 1/2 Kenyér <sup>(1)</sup> Paradicsom mártás <sup>(1,9)</sup>	Magvas kelt pogácsa <sup>(1,3,7)</sup>
	E: 309kcal, zsír: 12,5g, tel.zsír: 6,9g, feh.: 8,1g, CH: 41,2g, Cuk: 10g, Só: 1g, Ca: 150,1mg	E: 694kcal, zsír: 19,4g, tel.zsír: 2,4g, feh.: 38,8g, CH: 89,3g, Cuk: 0g, Só: 1,9g, Ca: 483,9mg	E: 608kcal, zsír: 12,4g, tel.zsír: 0,6g, feh.: 28,6g, CH: 93,1g, Cuk: 10g, Só: 1,4g, Ca: 149,1mg	E: 260kcal, zsír: 10,4g, tel.zsír: 0g, feh.: 4,6g, CH: 34g, Cuk: 0g, Só: 0,9g, Ca: 0mg
<b>2021.06.10</b> <b>Csütörtök</b>	Tej <sup>(7)</sup> , Vaníliás mazsolás csiga <sup>(1,3,7)</sup>	Magyaros karfiolleves <sup>(1)</sup> Levesbetét <sup>(1)</sup> Zöldborsófőzelék <sup>(1,7)</sup> Fasírt húsgolyók sütőben sütve <sup>(1)</sup> Gyümölcs Kenyér <sup>(1)</sup>	Magyaros karfiolleves <sup>(1)</sup> Levesbetét <sup>(1)</sup> Majorannás sertés aprópecsenye <sup>(1)</sup> Galuska <sup>(1,3)</sup> Cékla saláta Gyümölcs	Telj. kiőrlésű kenyér <sup>(1)</sup> , Házi húskrém
	E: 369kcal, zsír: 11,6g, tel.zsír: 3g, feh.: 12,3g, CH: 55g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 288mg	E: 771kcal, zsír: 28,9g, tel.zsír: 2,3g, feh.: 32,7g, CH: 92,4g, Cuk: 7,5g, Só: 1,1g, Ca: 251,8mg	E: 735kcal, zsír: 23,1g, tel.zsír: 2,1g, feh.: 29,6g, CH: 96,9g, Cuk: 0g, Só: 2,2g, Ca: 78,1mg	E: 237kcal, zsír: 5g, tel.zsír: 0,6g, feh.: 15,5g, CH: 32,2g, Cuk: 0,5g, Só: 0,2g, Ca: 23,6mg
<b>2021.06.11</b> <b>Péntek</b>	Gyümölcs tea, Margarin, Főtt tojás kísértkezés <sup>(3)</sup> , Telj. kiőrlésű kenyér <sup>(1)</sup> , Zöldség	Fahéjas almaleves <sup>(7)</sup> Rántott tengeri halfilé <sup>(1,3,4)</sup> Párolt rizs Joghurt öntet <sup>(7)</sup>	Fahéjas almaleves <sup>(7)</sup> Sült csirkemell Bulgur 1/2 <sup>(1)</sup> Párolt zöldség 1/2	Túrós táska <sup>(1,3,7)</sup>
	E: 303kcal, zsír: 8,3g, tel.zsír: 1g, feh.: 10,1g, CH: 46,6g, Cuk: 16,5g, Só: 0,3g, Ca: 40,5mg	E: 827kcal, zsír: 25,3g, tel.zsír: 5,5g, feh.: 31g, CH: 115,7g, Cuk: 14,8g, Só: 3,5g, Ca: 293,5mg	E: 504kcal, zsír: 11,3g, tel.zsír: 2,4g, feh.: 29g, CH: 71,8g, Cuk: 14g, Só: 1,5g, Ca: 148,5mg	E: 210kcal, zsír: 9g, tel.zsír: 0g, feh.: 4,9g, CH: 26,5g, Cuk: 8,5g, Só: 0g, Ca: 42,5mg

**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. Szezámag és abból készült termékek, 12. Kén-dioxid, 13. Puhatestűek, 14. Csillagfürt