

23. hét	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna
2021.06.07 Hétfő	Gyümölcs tea, Teljes kiőrlésű Pizzás csiga ^(1,7)	Palóc leves (szárnyas) ^(1,7) Levesbetét galuska ^(1,3) Tejbendara ^(1,7) Kakaó szórat Gyümölcs Kenyér ⁽¹⁾	Palóc leves (szárnyas) ^(1,7) Levesbetét galuska ^(1,3) Metélt tészta ⁽¹⁾ Mák szórat Gyümölcs Kenyér ⁽¹⁾	Telj. kiőrlésű kenyér ⁽¹⁾ , Margarin, Csemege szalámi
	E: 441kcal, zsír: 23g, tel.zsír: 0g, feh.: 9g, CH: 47,7g, Cuk: 17,7g, Só: 0g, Ca: 84,8mg	E: 862kcal, zsír: 21,4g, tel.zsír: 5,5g, feh.: 33,9g, CH: 129,8g, Cuk: 29,9g, Só: 1,3g, Ca: 356,6mg	E: 966kcal, zsír: 31,2g, tel.zsír: 6,5g, feh.: 36,1g, CH: 131,2g, Cuk: 15g, Só: 1,2g, Ca: 325,2mg	E: 282kcal, zsír: 13,9g, tel.zsír: 3,6g, feh.: 10,6g, CH: 28,3g, Cuk: 0g, Só: 1g, Ca: 21,6mg
2021.06.08 Kedd	Kakaó ⁽⁷⁾ , Fatörzs kifli ^(1,3,5,7)	Hamis csorbaleves ^(7,9) Tejfölös burgonyafőzelék ^(1,7) Főtt bécsi virsli Kenyér ⁽¹⁾	Hamis csorbaleves ^(7,9) Pritaminos rizseshús ^(sertés) Csalamádé	Telj. kiőrlésű rozsos kenyér ⁽¹⁾ , 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: 669kcal, zsír: 31g, tel.zsír: 9,2g, feh.: 25,9g, CH: 69,8g, Cuk: 0g, Só: 2,2g, Ca: 268,6mg	E: 656kcal, zsír: 22,4g, tel.zsír: 3g, feh.: 28,2g, CH: 82,2g, Cuk: 0g, Só: 2,9g, Ca: 137,9mg	E: 239kcal, zsír: 5,3g, tel.zsír: 0,3g, feh.: 14,9g, CH: 32,7g, Cuk: 0g, Só: 1,6g, Ca: 30,6mg
2021.06.09 Szerda	Tea citromos, Teljes kiőrlésű kukoricás kenyér ⁽¹⁾ , Sajtkrém ⁽⁷⁾ , Zöldség	Csontleves Levesbetét ⁽¹⁾ Eszterházy pulyka tokány ^(1,7,10) Tészta köret ⁽¹⁾	Csontleves Levesbetét ⁽¹⁾ Húsgombóc ⁽³⁾ Főtt burgonya 1/2 Kenyér ⁽¹⁾ Paradicsom mártás ^(1,9)	Magvas kelt pogácsa ^(1,3,7)
	E: 309kcal, zsír: 12,5g, tel.zsír: 6,9g, feh.: 8,1g, CH: 41,2g, Cuk: 10g, Só: 1g, Ca: 150,1mg	E: 790kcal, zsír: 22,1g, tel.zsír: 2,7g, feh.: 44,2g, CH: 101,4g, Cuk: 0g, Só: 2,2g, Ca: 552,1mg	E: 660kcal, zsír: 14g, tel.zsír: 0,7g, feh.: 31,7g, CH: 99,1g, Cuk: 10g, Só: 1,6g, Ca: 168mg	E: 260kcal, zsír: 10,4g, tel.zsír: 0g, feh.: 4,6g, CH: 34g, Cuk: 0g, Só: 0,9g, Ca: 0mg
2021.06.10 Csütörtök	Tej ⁽⁷⁾ , Vaníliás mazsolás csiga ^(1,3,7)	Magyaros karfiolleves ⁽¹⁾ Levesbetét ⁽¹⁾ Zöldborsófőzelék ^(1,7) Fasírt húsgolyók sütőben sütve ⁽¹⁾ Gyümölcs Kenyér ⁽¹⁾	Magyaros karfiolleves ⁽¹⁾ Levesbetét ⁽¹⁾ Majorannás sertés aprópecsenye ⁽¹⁾ Galuska ^(1,3) Cékla saláta Gyümölcs	Telj. kiőrlésű kenyér ⁽¹⁾ , Házi húskrém
	E: 369kcal, zsír: 11,6g, tel.zsír: 3g, feh.: 12,3g, CH: 55g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 288mg	E: 837kcal, zsír: 31,2g, tel.zsír: 2,6g, feh.: 34,8g, CH: 101,6g, Cuk: 8g, Só: 1,2g, Ca: 273,1mg	E: 836kcal, zsír: 26,3g, tel.zsír: 2,4g, feh.: 33,5g, CH: 110,3g, Cuk: 0g, Só: 2,6g, Ca: 93,3mg	E: 243kcal, zsír: 5,3g, tel.zsír: 0,6g, feh.: 16,1g, CH: 32,5g, Cuk: 0,6g, Só: 0,2g, Ca: 24mg
2021.06.11 Péntek	Gyümölcs tea, Margarin, Főtt tojás kísértkezés ⁽³⁾ , Telj. kiőrlésű kenyér ⁽¹⁾ , Zöldség	Fahéjas almaleves ⁽⁷⁾ Rántott tengeri halfilé ^(1,3,4) Párolt rizs Joghurt öntet ⁽⁷⁾	Fahéjas almaleves ⁽⁷⁾ Sült csirkemell Bulgur 1/2 ⁽¹⁾ Párolt zöldség 1/2	Túrós táska ^(1,3,7)
	E: 308kcal, zsír: 8,3g, tel.zsír: 1g, feh.: 10,1g, CH: 47,8g, Cuk: 17,7g, Só: 0,3g, Ca: 41,1mg	E: 819kcal, zsír: 24g, tel.zsír: 4,7g, feh.: 29,6g, CH: 118,2g, Cuk: 16,8g, Só: 3,4g, Ca: 244,1mg	E: 557kcal, zsír: 12,2g, tel.zsír: 2,6g, feh.: 32,4g, CH: 79,9g, Cuk: 16g, Só: 1,7g, Ca: 161,1mg	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!