

23. hét	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna
<b>2021.06.07</b> Hétfő	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: 446kcal, zsír: 23g, tel.zsír: 0g, feh.: 9,1g, CH: 48,9g, Cuk: 18,9g, Só: 0g, Ca: 85,4mg	E: 930kcal, zsír: 23,4g, tel.zsír: 6g, feh.: 36,9g, CH: 139,2g, Cuk: 31,2g, Só: 1,4g, Ca: 397mg	E: 1115kcal, zsír: 35,3g, tel.zsír: 7,3g, feh.: 41,1g, CH: 154,1g, Cuk: 20g, Só: 1,3g, Ca: 382,7mg	E: 376kcal, zsír: 14,3g, tel.zsír: 3,6g, feh.: 14,3g, CH: 47,1g, Cuk: 0g, Só: 1,1g, Ca: 33,6mg
<b>2021.06.08</b> Kedd	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: 541kcal, zsír: 6,4g, tel.zsír: 1,7g, feh.: 12g, CH: 96,6g, Cuk: 10,3g, Só: 0,4g, Ca: 259,4mg	E: 737kcal, zsír: 34,8g, tel.zsír: 10,3g, feh.: 28,2g, CH: 75,8g, Cuk: 0g, Só: 2,5g, Ca: 284,4mg	E: 760kcal, zsír: 27,6g, tel.zsír: 4,2g, feh.: 31,9g, CH: 92,3g, Cuk: 0g, Só: 3,3g, Ca: 153,1mg	E: 336kcal, zsír: 5,8g, tel.zsír: 0,3g, feh.: 18,7g, CH: 51,8g, Cuk: 0g, Só: 2g, Ca: 44mg
<b>2021.06.09</b> Szerda	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: 443kcal, zsír: 16,8g, tel.zsír: 9,3g, feh.: 12,5g, CH: 60,6g, Cuk: 10g, Só: 1,5g, Ca: 203,5mg	E: 889kcal, zsír: 24,9g, tel.zsír: 3,1g, feh.: 49,7g, CH: 114g, Cuk: 0g, Só: 2,4g, Ca: 620,7mg	E: 723kcal, zsír: 15,7g, tel.zsír: 0,8g, feh.: 35,1g, CH: 107,5g, Cuk: 10g, Só: 1,8g, Ca: 187,8mg	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> Csütörtök	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: 967kcal, zsír: 37,3g, tel.zsír: 2,9g, feh.: 41,1g, CH: 113,6g, Cuk: 9g, Só: 1,3g, Ca: 289,5mg	E: 939kcal, zsír: 29,6g, tel.zsír: 2,7g, feh.: 37,7g, CH: 123,6g, Cuk: 0g, Só: 2,9g, Ca: 103,4mg	E: 345kcal, zsír: 6,3g, tel.zsír: 0,7g, feh.: 19,9g, CH: 51,8g, Cuk: 0,6g, Só: 0,3g, Ca: 36,5mg
<b>2021.06.11</b> Péntek	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: 410kcal, zsír: 8,8g, tel.zsír: 1g, feh.: 13,9g, CH: 68,2g, Cuk: 18,9g, Só: 0,3g, Ca: 55,1mg	E: 881kcal, zsír: 24,6g, tel.zsír: 4,9g, feh.: 30,7g, CH: 130,8g, Cuk: 18,8g, Só: 3,5g, Ca: 256,3mg	E: 615kcal, zsír: 13,7g, tel.zsír: 3g, feh.: 35,7g, CH: 88,1g, Cuk: 18g, Só: 2,6g, Ca: 173,6mg	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!**