

| 37. hét                        | Tízórai  | Ebéd A   | Ebéd B  | Uzsonna   |
|--------------------------------|--|--|---|---|
| <b>2021.09.13</b><br>Hétfő     | Kakaó <sup>(7)</sup> , Sajtos croissant <sup>(1,3,7)</sup>   | Frankfurti leves <sup>(1,7)</sup><br>Darás metélt <sup>(1)</sup><br>Baracklekvár öntet<br>Gyümölcs   | Frankfurti leves <sup>(1,7)</sup><br>Piskóta kocka <sup>(1,3)</sup><br>Csokoládé öntet <sup>(1,7)</sup><br>Gyümölcs   | Csirkesonka, Margarin, Telj.kiőrlésű rozsos zsemle <sup>(1)</sup>                             |
|                                | E: 348kcal, zsír: 13,6g, tel.zsír: 1,7g, feh.: 11,7g, CH: 44,5g, Cuk: 10,3g, Só: 1,2g, Ca: 317,8mg           | E: 832kcal, zsír: 24,4g, tel.zsír: 5,4g, feh.: 22,8g, CH: 128,2g, Cuk: 16,3g, Só: 1g, Ca: 99,3mg   | E: 835kcal, zsír: 33,4g, tel.zsír: 6,9g, feh.: 24,9g, CH: 99,2g, Cuk: 9,6g, Só: 1,5g, Ca: 365,3mg   | E: 236kcal, zsír: 5,3g, tel.zsír: 0,4g, feh.: 13,8g, CH: 32,8g, Cuk: 0g, Só: 1,1g, Ca: 7,1mg  |
| <b>2021.09.14</b><br>Kedd      | Tea citromos, Telj. kiőrlésű kenyér <sup>(1)</sup> , Zöldség, Tejfölös túró <sup>(7)</sup>                   | Tarhonya leves <sup>(1,9)</sup><br>Zöldbabfőzelék <sup>(1,7)</sup><br>Csirke nuggets - sütőben sütve <sup>(1,3)</sup><br>Kenyer <sup>(1)</sup> | Tarhonya leves <sup>(1,9)</sup><br>Paradicsomos káposzta <sup>(1,9)</sup><br>Sertéssült<br>Kenyer <sup>(1)</sup>  | Sajtos rúd <sup>(1,7)</sup> , Gyümölcs  |
|                                | E: 264kcal, zsír: 5,1g, tel.zsír: 2,3g, feh.: 12,2g, CH: 42,5g, Cuk: 10g, Só: 0,3g, Ca: 78,1mg               | E: 711kcal, zsír: 26,1g, tel.zsír: 4,2g, feh.: 31g, CH: 86g, Cuk: 3,2g, Só: 2,9g, Ca: 338mg  | E: 701kcal, zsír: 23,6g, tel.zsír: 2,7g, feh.: 28,5g, CH: 91,5g, Cuk: 8g, Só: 2,1g, Ca: 94mg  | E: 141kcal, zsír: 6,1g, tel.zsír: 0g, feh.: 2,2g, CH: 18,1g, Cuk: 0g, Só: 0,6g, Ca: 55,8mg    |
| <b>2021.09.15</b><br>Szerda    | Tej <sup>(7)</sup> , Áfonyalekvár, Margarin, Zsemle <sup>(1)</sup>   | Zellerkrémleves <sup>(1,7,9)</sup><br>Levesgyöngy <sup>(1,3,7)</sup><br>Sült csirkecomb<br>Rizi-bizi   | Zellerkrémleves <sup>(1,7,9)</sup><br>Levesgyöngy <sup>(1,3,7)</sup><br>Lecsős csirkemáj<br>Bulgur <sup>(1)</sup>   | Kocka sajt <sup>(7)</sup> , Teljes kiőrlésű kifli <sup>(1)</sup> , Zöldség                    |
|                                | E: 342kcal, zsír: 9,8g, tel.zsír: 3g, feh.: 11,6g, CH: 51,2g, Cuk: 9,6g, Só: 1,1g, Ca: 250,6mg               | E: 831kcal, zsír: 30,1g, tel.zsír: 5,4g, feh.: 61,3g, CH: 76,1g, Cuk: 0g, Só: 2,5g, Ca: 271,5mg  | E: 821kcal, zsír: 33,4g, tel.zsír: 6,1g, feh.: 45,9g, CH: 87,1g, Cuk: 0g, Só: 2,1g, Ca: 274,5mg   | E: 171kcal, zsír: 3,5g, tel.zsír: 1,1g, feh.: 7,6g, CH: 26,9g, Cuk: 0g, Só: 0,8g, Ca: 102,8mg |
| <b>2021.09.16</b><br>Csütörtök | Gyümölcs tea, Bécsi felvágott <sup>(6)</sup> , Margarin, Telj. kiőrlésű kenyér <sup>(1)</sup> , Zöldség      | Málnakrémleves <sup>(1,7)</sup><br>Sertéspörkölt <sup>(1)</sup><br>Bulgur <sup>(1)</sup><br>Káposzta saláta                                    | Málnakrémleves <sup>(1,7)</sup><br>Csirke rizottó<br>Reszelt sajt <sup>(7)</sup>  | Félbarna kenyér <sup>(1)</sup> , Lencsepástétom   |
|                                | E: 356kcal, zsír: 12,7g, tel.zsír: 3g, feh.: 12,3g, CH: 47,8g, Cuk: 17,7g, Só: 1,2g, Ca: 36,6mg              | E: 827kcal, zsír: 21,6g, tel.zsír: 3,2g, feh.: 35g, CH: 124,4g, Cuk: 22,6g, Só: 2g, Ca: 251,9mg  | E: 829kcal, zsír: 24g, tel.zsír: 9,9g, feh.: 42g, CH: 107,5g, Cuk: 21g, Só: 2g, Ca: 523,6mg   | E: 251kcal, zsír: 5g, tel.zsír: 0,5g, feh.: 10,2g, CH: 41g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 42,2mg     |
| <b>2021.09.17</b><br>Péntek    | Vadmeggy tea, Margarin, Trappista sajt szelet <sup>(7)</sup> , Telj.kiőrlésű zsemle <sup>(1)</sup> , Zöldség | Karalábé leves <sup>(1)</sup><br>Levesbetét <sup>(1)</sup><br>Milánói húsos makaróni <sup>(1)</sup><br>Reszelt sajt <sup>(7)</sup>             | Karalábé leves <sup>(1)</sup><br>Levesbetét <sup>(1)</sup><br>Rántott csirkecombfilé (sütőben sütve) <sup>(1,3,7)</sup><br>Petrezselymes burgonya<br>Kovászos uborka <sup>(1)</sup> | Kakaós csiga <sup>(1,3,7)</sup>   |
|                                | E: 422kcal, zsír: 16,1g, tel.zsír: 7,3g, feh.: 16,8g, CH: 52,5g, Cuk: 8g, Só: 1,1g, Ca: 325,6mg              | E: 838kcal, zsír: 40,7g, tel.zsír: 8,6g, feh.: 37,4g, CH: 78g, Cuk: 1,6g, Só: 2,3g, Ca: 390,4mg  | E: 757kcal, zsír: 29,4g, tel.zsír: 3,3g, feh.: 26,8g, CH: 76,5g, Cuk: 0g, Só: 4,8g, Ca: 68,9mg  | E: 217kcal, zsír: 5,3g, tel.zsír: 0g, feh.: 4,8g, CH: 38,9g, Cuk: 0g, Só: 0g, Ca: 0mg         |

**Jó étvágyat kívánunk!**  
**Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!**