

37. hét	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna
2021.09.13 Hétfő	Kakaó ⁽⁷⁾ , Sajtos croissant ^(1,3,7)	Frankfurti leves ^(1,7) Darás metélt ⁽¹⁾ Baracklekvár öntet Gyümölcs	Frankfurti leves ^(1,7) Piskóta kocka ^(1,3) Csokoládé öntet ^(1,7) Gyümölcs	Csirkesonka, Margarin, Telj.kiőrlésű rozsos zsemle ⁽¹⁾
	E: 555kcal, zsír: 24,1g, tel.zsír: 1,7g, feh.: 16,3g, CH: 68g, Cuk: 10,3g, Só: 2,2g, Ca: 397,8mg	E: 913kcal, zsír: 27g, tel.zsír: 6,1g, feh.: 25,4g, CH: 139,6g, Cuk: 16,3g, Só: 1,2g, Ca: 108,6mg	E: 866kcal, zsír: 35,3g, tel.zsír: 7,5g, feh.: 25,9g, CH: 101,6g, Cuk: 10,8g, Só: 1,7g, Ca: 372,6mg	E: 236kcal, zsír: 5,3g, tel.zsír: 0,4g, feh.: 13,8g, CH: 32,8g, Cuk: 0g, Só: 1,1g, Ca: 7,1mg
2021.09.14 Kedd	Tea citromos, Telj. kiőrlésű kenyér ⁽¹⁾ , Zöldség, Tejfölös túró ⁽⁷⁾	Tarhonya leves ^(1,9) Zöldbabfőzelék ^(1,7) Csirke nuggets - sütőben sütve ^(1,3) Kenyer ⁽¹⁾	Tarhonya leves ^(1,9) Paradicsomos káposzta ^(1,9) Sertéssült Kenyer ⁽¹⁾	Sajtos rúd ^(1,7) , Gyümölcs
	E: 369kcal, zsír: 6,1g, tel.zsír: 2,6g, feh.: 16,7g, CH: 61,8g, Cuk: 10g, Só: 0,4g, Ca: 97,5mg	E: 790kcal, zsír: 29,8g, tel.zsír: 4,8g, feh.: 34,4g, CH: 93,7g, Cuk: 3,6g, Só: 3,4g, Ca: 340,1mg	E: 779kcal, zsír: 26,5g, tel.zsír: 3g, feh.: 31,7g, CH: 101g, Cuk: 9g, Só: 2,4g, Ca: 105mg	E: 141kcal, zsír: 6,1g, tel.zsír: 0g, feh.: 2,2g, CH: 18,1g, Cuk: 0g, Só: 0,6g, Ca: 55,8mg
2021.09.15 Szerda	Tej ⁽⁷⁾ , Áfonyalekvár, Margarin, Zsemle ⁽¹⁾	Zellerkrémleves ^(1,7,9) Levesgyöngy ^(1,3,7) Sült csirkecomb Rizi-bizi	Zellerkrémleves ^(1,7,9) Levesgyöngy ^(1,3,7) Lecsős csirkemáj Bulgur ⁽¹⁾	Kocka sajt ⁽⁷⁾ , Teljes kiőrlésű kifli ⁽¹⁾ , 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: 922kcal, zsír: 35,2g, tel.zsír: 6g, feh.: 63,2g, CH: 85,3g, Cuk: 0g, Só: 2,7g, Ca: 301,1mg	E: 860kcal, zsír: 32,1g, tel.zsír: 6,2g, feh.: 51,7g, CH: 94,2g, Cuk: 0g, Só: 1,8g, Ca: 307,7mg	E: 299kcal, zsír: 4,3g, tel.zsír: 1,2g, feh.: 13g, CH: 51,8g, Cuk: 0g, Só: 1,4g, Ca: 116,9mg
2021.09.16 Csütörtök	Gyümölcs tea, Bécsi felvágott ⁽⁶⁾ , Margarin, Telj. kiőrlésű kenyér ⁽¹⁾ , Zöldség	Málnakrémleves ^(1,7) Sertéspörkölt ⁽¹⁾ Bulgur ⁽¹⁾ Káposzta saláta	Málnakrémleves ^(1,7) Csirke rizottó Reszelt sajt ⁽⁷⁾	Félbarna kenyér ⁽¹⁾ , Lencsepástétom
	E: 458kcal, zsír: 13,2g, tel.zsír: 3g, feh.: 16,1g, CH: 68,2g, Cuk: 18,9g, Só: 1,2g, Ca: 50,6mg	E: 845kcal, zsír: 18,5g, tel.zsír: 2,9g, feh.: 38,1g, CH: 132,8g, Cuk: 24,8g, Só: 1,6g, Ca: 265,2mg	E: 936kcal, zsír: 28,3g, tel.zsír: 12g, feh.: 48,3g, CH: 117,7g, Cuk: 23g, Só: 2,4g, Ca: 612,6mg	E: 367kcal, zsír: 5,9g, tel.zsír: 0,5g, feh.: 14,7g, CH: 63,1g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 54mg
2021.09.17 Péntek	Vadmeggy tea, Margarin, Trappista sajt szelet ⁽⁷⁾ , Telj.kiőrlésű zsemle ⁽¹⁾ , Zöldség	Karalábé leves ⁽¹⁾ Levesbetét ⁽¹⁾ Milánói húsos makaróni ⁽¹⁾ Reszelt sajt ⁽⁷⁾	Karalábé leves ⁽¹⁾ Levesbetét ⁽¹⁾ Rántott csirkecombfilé (sütőben sütve) ^(1,3,7) Petrezselymes burgonya Kovászos uborka ⁽¹⁾	Kakaós csiga ^(1,3,7)
	E: 428kcal, zsír: 16,1g, tel.zsír: 7,3g, feh.: 16,9g, CH: 54,2g, Cuk: 8g, Só: 1,1g, Ca: 327mg	E: 961kcal, zsír: 47,2g, tel.zsír: 10,6g, feh.: 43,5g, CH: 87,8g, Cuk: 1,8g, Só: 2,7g, Ca: 478,7mg	E: 793kcal, zsír: 30,1g, tel.zsír: 3,4g, feh.: 27,9g, CH: 82,8g, Cuk: 0g, Só: 5,2g, Ca: 76,9mg	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!