

37. hét	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna
<b>2021.09.13</b> Hétfő	Kakaó <sup>(7)</sup> , Sajtos croissant <sup>(1,3,7)</sup>	Frankfurti leves <sup>(1,7)</sup> Darás metélt <sup>(1)</sup> Baracklekvár öntet Gyümölcs	Frankfurti leves <sup>(1,7)</sup> Piskóta kocka <sup>(1,3)</sup> Csokoládé öntet <sup>(1,7)</sup> 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: 560kcal, zsír: 16,6g, tel.zsír: 3,8g, feh.: 14,9g, CH: 86,5g, Cuk: 16,3g, Só: 0,8g, Ca: 68,9mg	E: 557kcal, zsír: 22g, tel.zsír: 4,9g, feh.: 17,9g, CH: 65,8g, Cuk: 6g, Só: 1,1g, Ca: 284,1mg	E: 210kcal, zsír: 5g, tel.zsír: 0,3g, feh.: 9,4g, CH: 31,4g, Cuk: 0g, Só: 0,7g, Ca: 3,5mg
<b>2021.09.14</b> Kedd	Tea citromos, Telj. kiőrlésű kenyér <sup>(1)</sup> , Zöldség, Tejfölös túró <sup>(7)</sup>	Tarhonya leves <sup>(1,9)</sup> Zöldbabfőzelék <sup>(1,7)</sup> Csirke nuggets - sütőben sütve <sup>(1,3)</sup> Kenyér <sup>(1)</sup>	Tarhonya leves <sup>(1,9)</sup> Paradicsomos káposzta <sup>(1,9)</sup> Sertéssült Kenyér <sup>(1)</sup>	Sajtos rúd <sup>(1,7)</sup> , Gyümölcs
	E: 221kcal, zsír: 3,9g, tel.zsír: 1,7g, feh.: 9,8g, CH: 36,9g, Cuk: 10g, Só: 0,3g, Ca: 61,7mg	E: 558kcal, zsír: 19,8g, tel.zsír: 3,3g, feh.: 25,7g, CH: 67,6g, Cuk: 2,4g, Só: 2,3g, Ca: 328,8mg	E: 490kcal, zsír: 16,8g, tel.zsír: 1,9g, feh.: 20,7g, CH: 62,5g, Cuk: 5g, Só: 1,5g, Ca: 62,3mg	E: 123kcal, zsír: 5,9g, tel.zsír: 0g, feh.: 2g, CH: 14,6g, Cuk: 0g, Só: 0,6g, Ca: 50,5mg
<b>2021.09.15</b> Szerda	Tej <sup>(7)</sup> , Áfonyalekvár, Margarin, Zsemle <sup>(1)</sup>	Zellerkrémleves <sup>(1,7,9)</sup> Levesgyöngy <sup>(1,3,7)</sup> Sült csirkecomb Rizi-bizi	Zellerkrémleves <sup>(1,7,9)</sup> Levesgyöngy <sup>(1,3,7)</sup> Lecsós csirkemáj 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: 714kcal, zsír: 28g, tel.zsír: 5,1g, feh.: 57,2g, CH: 56,2g, Cuk: 0g, Só: 2g, Ca: 208,6mg	E: 628kcal, zsír: 24,3g, tel.zsír: 4,4g, feh.: 33,9g, CH: 71,5g, Cuk: 0g, Só: 1,4g, Ca: 204,6mg	E: 169kcal, zsír: 3,5g, tel.zsír: 1,1g, feh.: 7,5g, CH: 26,5g, Cuk: 0g, Só: 0,8g, Ca: 101,4mg
<b>2021.09.16</b> Csütörtök	Gyümölcs tea, Bécsi felvágott <sup>(6)</sup> , Margarin, Telj. kiőrlésű kenyér <sup>(1)</sup> , Zöldség	Málnakrémleves <sup>(1,7)</sup> Sertéspörkölt <sup>(1)</sup> Bulgur <sup>(1)</sup> Káposzta saláta	Málnakrémleves <sup>(1,7)</sup> Csirke rizottó Reszelt sajt <sup>(7)</sup>	Félbarna kenyér <sup>(1)</sup> , Lencsepástétom
	E: 272kcal, zsír: 8,6g, tel.zsír: 1,5g, feh.: 8,1g, CH: 40,2g, Cuk: 15,3g, Só: 0,7g, Ca: 26,9mg	E: 663kcal, zsír: 15,9g, tel.zsír: 2,1g, feh.: 28,5g, CH: 103,1g, Cuk: 14,2g, Só: 1,4g, Ca: 217,3mg	E: 626kcal, zsír: 17,2g, tel.zsír: 7,1g, feh.: 31,9g, CH: 82,8g, Cuk: 13g, Só: 1,5g, Ca: 417,4mg	E: 197kcal, zsír: 3,3g, tel.zsír: 0,3g, feh.: 8,2g, CH: 33,4g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 32,7mg
<b>2021.09.17</b> Péntek	Vadmeggy tea, Margarin, Trappista sajt szelet <sup>(7)</sup> , Telj.kiőrlésű zsemle <sup>(1)</sup> , Zöldség	Karalábé leves <sup>(1)</sup> Levesbetét <sup>(1)</sup> Milánói húsos makaróni <sup>(1)</sup> Reszelt sajt <sup>(7)</sup>	Karalábé leves <sup>(1)</sup> Levesbetét <sup>(1)</sup> Rántott csirkecombfilé (sütőben sütve) <sup>(1,3,7)</sup> Petrezselymes burgonya Kovászos uborka <sup>(1)</sup>	Kakaós csiga <sup>(1,3,7)</sup>
	E: 373kcal, zsír: 13,3g, tel.zsír: 5,5g, feh.: 14g, CH: 49,5g, Cuk: 8g, Só: 0,9g, Ca: 244,2mg	E: 542kcal, zsír: 23,8g, tel.zsír: 6,1g, feh.: 25g, CH: 55,4g, Cuk: 1g, Só: 1,6g, Ca: 286,5mg	E: 518kcal, zsír: 19,4g, tel.zsír: 2,2g, feh.: 18,7g, CH: 53,2g, Cuk: 0g, Só: 3,7g, Ca: 47,3mg	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!**