

42. hét	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna
<b>2021.10.18</b> <b>Hétfő</b>	Csokis tej <sup>(7)</sup> , Margarin, Foszlós kalács <sup>(1,3,7)</sup>	Köménymaglevés <sup>(1)</sup> Pirított zsemlekočka <sup>(1)</sup> Parajmártás <sup>(1,7)</sup> Főtt burgonya 1/2 Főtt tojás <sup>(3)</sup>	Köménymaglevés <sup>(1)</sup> Pirított zsemlekočka <sup>(1)</sup> Székelykáposzta <sup>(1,7)</sup> Kenyér <sup>(1)</sup>	Sajt szelet <sup>(7)</sup> , Margarin, Telj. kiőrlésű kenyér <sup>(1)</sup> , Zöldség
	E: 379kcal, zsír: 12,3g, tel.zsír: 3,9g, feh.: 13,1g, CH: 53,5g, Cuk: 13,8g, Só: 0,9g, Ca: 267,8mg	E: 587kcal, zsír: 28,8g, tel.zsír: 6,2g, feh.: 23,5g, CH: 56,9g, Cuk: 0g, Só: 1,5g, Ca: 381,6mg	E: 656kcal, zsír: 38,6g, tel.zsír: 8,8g, feh.: 26,6g, CH: 48g, Cuk: 0g, Só: 1,9g, Ca: 126,1mg	E: 298kcal, zsír: 13,1g, tel.zsír: 5,4g, feh.: 14,3g, CH: 30,4g, Cuk: 0g, Só: 0,9g, Ca: 263,6mg
<b>2021.10.19</b> <b>Kedd</b>	Gyümölcs tea, Kenőmájas, Telj.kiőrlésű zsemle <sup>(1)</sup>	Sertés raguleves Levesbetét <sup>(1)</sup> Metélt tészta <sup>(1)</sup> Mák szórat Gyümölcs	Sertés raguleves Levesbetét <sup>(1)</sup> Tejbendara <sup>(1,7)</sup> Kakaó szórat Gyümölcs	Félbarna kenyér <sup>(1)</sup> , Sajtkrém <sup>(7)</sup>
	E: 321kcal, zsír: 9,2g, tel.zsír: 4g, feh.: 10,1g, CH: 48,8g, Cuk: 16,5g, Só: 0,8g, Ca: 7,2mg	E: 690kcal, zsír: 22,5g, tel.zsír: 3,4g, feh.: 26,2g, CH: 93,9g, Cuk: 15g, Só: 1g, Ca: 311mg	E: 586kcal, zsír: 12,8g, tel.zsír: 2,2g, feh.: 23,7g, CH: 92,5g, Cuk: 28,7g, Só: 1,1g, Ca: 309mg	E: 269kcal, zsír: 12,2g, tel.zsír: 6,9g, feh.: 7,5g, CH: 32g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 132mg
<b>2021.10.20</b> <b>Szerda</b>	Tejeskávé <sup>(7)</sup> , Telj. kiőrlésű kenyér <sup>(1)</sup> , Snidlinges szendvicskrém <sup>(7)</sup>	Daragaluska leves Daragaluska betét <sup>(1,3)</sup> Eszterházy szárnyas ragu <sup>(1,7,10)</sup> Bulgur <sup>(1)</sup>	Daragaluska leves Daragaluska betét <sup>(1,3)</sup> Bolognai spagetti <sup>(1)</sup> Reszelt sajt <sup>(7)</sup>	Sajtos pogácsa <sup>(1,3,7)</sup> , Gyümölcs
	E: 442kcal, zsír: 15,8g, tel.zsír: 1,8g, feh.: 16,1g, CH: 58,5g, Cuk: 10g, Só: 0,5g, Ca: 344,7mg	E: 769kcal, zsír: 23,7g, tel.zsír: 3,2g, feh.: 39,8g, CH: 101,6g, Cuk: 0g, Só: 2,5g, Ca: 433,4mg	E: 807kcal, zsír: 38,6g, tel.zsír: 8,4g, feh.: 36,1g, CH: 76,2g, Cuk: 1,5g, Só: 2,8g, Ca: 408,4mg	E: 264kcal, zsír: 11,4g, tel.zsír: 0g, feh.: 11,4g, CH: 27g, Cuk: 0g, Só: 1g, Ca: 38mg
<b>2021.10.21</b> <b>Csütörtök</b>	Tea citromos, Körözött <sup>(7)</sup> , Telj.kiőrlésű rozsos zsemle <sup>(1)</sup>	Csurgatott tojásleves <sup>(1,3)</sup> Rántott tengeri halfilé sütőben sütv <sup>(1,3,4)</sup> Párolt rizs Tartármártás <sup>(3,7,10)</sup>	Csurgatott tojásleves <sup>(1,3)</sup> Paprikás burgonya virsli nélkül Főtt bécsi virsli Kenyér <sup>(1)</sup>	Margarin, Félbarna kenyér <sup>(1)</sup> , Gépsonka, Zöldség
	E: 249kcal, zsír: 3,7g, tel.zsír: 1,7g, feh.: 11,9g, CH: 42,2g, Cuk: 10g, Só: 0,1g, Ca: 38,5mg	E: 688kcal, zsír: 25,5g, tel.zsír: 4,6g, feh.: 27,2g, CH: 85,1g, Cuk: 1g, Só: 3,7g, Ca: 88,7mg	E: 614kcal, zsír: 32,6g, tel.zsír: 8,5g, feh.: 21,7g, CH: 57,7g, Cuk: 0g, Só: 2g, Ca: 59,5mg	E: 247kcal, zsír: 6,7g, tel.zsír: 0,7g, feh.: 13,1g, CH: 33,2g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 24,9mg
<b>2021.10.22</b> <b>Péntek</b>	Gyümölcs tea, Telj. kiőrlésű kenyér <sup>(1)</sup> , Soproni felvágott, Margarin, Zöldség	Paradicsomleves <sup>(1,9)</sup> Levesbetét <sup>(1)</sup> Tarhonyás hús <sup>(1)</sup> Csalamádé	Paradicsomleves <sup>(1,9)</sup> Levesbetét <sup>(1)</sup> Rántott csirkemell (sütőben sütv) <sup>(1,3,7)</sup> Rizi-bizi Csalamádé	Kifli <sup>(1)</sup> , Gyümölcsjoghurt <sup>(7)</sup>
	E: 253kcal, zsír: 4,7g, tel.zsír: 0,1g, feh.: 6g, CH: 46,4g, Cuk: 16,5g, Só: 0,2g, Ca: 27,8mg	E: 715kcal, zsír: 22,5g, tel.zsír: 1,4g, feh.: 43g, CH: 82,7g, Cuk: 4,2g, Só: 2,1g, Ca: 67,9mg	E: 712kcal, zsír: 27,2g, tel.zsír: 3,1g, feh.: 23,9g, CH: 90,1g, Cuk: 4,2g, Só: 3,8g, Ca: 38,3mg	E: 219kcal, zsír: 2,8g, tel.zsír: 1g, feh.: 8,1g, CH: 35,3g, Cuk: 7,4g, Só: 0,8g, Ca: 150,9mg

**Jó étvágyat kívánunk!**

**Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!**