

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: 618kcal, zsír: 29,6g, tel.zsír: 6,3g, feh.: 24,4g, CH: 61,8g, Cuk: 0g, Só: 1,6g, Ca: 392,3mg	E: 712kcal, zsír: 42,4g, tel.zsír: 9,7g, feh.: 28,5g, CH: 51,2g, Cuk: 0g, Só: 2,1g, Ca: 136,2mg	E: 336kcal, zsír: 16g, tel.zsír: 7,2g, feh.: 17,1g, CH: 30,5g, Cuk: 0g, Só: 1,2g, Ca: 343,6mg
<b>2021.10.19</b> <b>Kedd</b>	Gyümölcs tea, Kenőmájás, 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: 357kcal, zsír: 12g, tel.zsír: 5,2g, feh.: 11,7g, CH: 50,1g, Cuk: 17,7g, Só: 1,1g, Ca: 8,8mg	E: 770kcal, zsír: 24,5g, tel.zsír: 3,5g, feh.: 29,3g, CH: 106,2g, Cuk: 15g, Só: 1,1g, Ca: 324,5mg	E: 667kcal, zsír: 14,7g, tel.zsír: 2,5g, feh.: 27,1g, CH: 104,8g, Cuk: 29,9g, Só: 1,2g, Ca: 355,8mg	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: 827kcal, zsír: 25,9g, tel.zsír: 3,5g, feh.: 43,9g, CH: 106,9g, Cuk: 0g, Só: 2,8g, Ca: 487,2mg	E: 842kcal, zsír: 39g, tel.zsír: 8,3g, feh.: 37,8g, CH: 82,1g, Cuk: 1,5g, Só: 2,9g, Ca: 414,2mg	E: 282kcal, zsír: 11,6g, tel.zsír: 0g, feh.: 11,6g, CH: 30,5g, Cuk: 0g, Só: 1g, Ca: 43,3mg
<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: 703kcal, zsír: 26,7g, tel.zsír: 4,8g, feh.: 27,6g, CH: 85,9g, Cuk: 1g, Só: 3,8g, Ca: 90,1mg	E: 677kcal, zsír: 36g, tel.zsír: 9,3g, feh.: 23,6g, CH: 63,6g, Cuk: 0g, Só: 2,2g, Ca: 65,4mg	E: 263kcal, zsír: 7,4g, tel.zsír: 1g, feh.: 15,4g, CH: 33,3g, Cuk: 0g, Só: 0,6g, Ca: 27,4mg
<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: 258kcal, zsír: 4,7g, tel.zsír: 0,1g, feh.: 6,1g, CH: 47,6g, Cuk: 17,7g, Só: 0,2g, Ca: 28,4mg	E: 813kcal, zsír: 26,3g, tel.zsír: 1,6g, feh.: 48,7g, CH: 92,6g, Cuk: 4,8g, Só: 2,4g, Ca: 75mg	E: 770kcal, zsír: 28,8g, tel.zsír: 3,2g, feh.: 25,1g, CH: 99,5g, Cuk: 4,8g, Só: 4,1g, Ca: 43,2mg	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!**