

42. hét	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna
2021.10.18 Hétfő	Csokis tej ⁽⁷⁾ , Margarin, Foszlós kalács ^(1,3,7)	Köménymaglevés ⁽¹⁾ Pirított zsemlekočka ⁽¹⁾ Parajmártás ^(1,7) Főtt burgonya 1/2 Főtt tojás ⁽³⁾	Köménymaglevés ⁽¹⁾ Pirított zsemlekočka ⁽¹⁾ Székelykáposzta ^(1,7) Kenyér ⁽¹⁾	Sajt szelet ⁽⁷⁾ , Margarin, Telj. kiőrlésű kenyér ⁽¹⁾ , Zöldség
	E: 580kcal, zsír: 17,5g, tel.zsír: 6g, feh.: 19g, CH: 86g, Cuk: 17,3g, Só: 1,5g, Ca: 297,8mg	E: 691kcal, zsír: 33,7g, tel.zsír: 6,8g, feh.: 26,1g, CH: 68,9g, Cuk: 0g, Só: 1,7g, Ca: 430,3mg	E: 799kcal, zsír: 47,5g, tel.zsír: 10,9g, feh.: 32,1g, CH: 57,2g, Cuk: 0g, Só: 2,5g, Ca: 165,4mg	E: 432kcal, zsír: 16,5g, tel.zsír: 7,2g, feh.: 20,9g, CH: 49,7g, Cuk: 0g, Só: 1,2g, Ca: 357mg
2021.10.19 Kedd	Gyümölcs tea, Kenőmájas, Telj.kiőrlésű zsemle ⁽¹⁾	Sertés raguleves Levesbetét ⁽¹⁾ Metélt tészta ⁽¹⁾ Mák szórat Gyümölcs	Sertés raguleves Levesbetét ⁽¹⁾ Tejbendara ^(1,7) Kakaó szórat Gyümölcs	Félbarna kenyér ⁽¹⁾ , Sajtkrém ⁽⁷⁾
	E: 362kcal, zsír: 12g, tel.zsír: 5,2g, feh.: 11,7g, CH: 51,3g, Cuk: 18,9g, Só: 1,1g, Ca: 9,4mg	E: 918kcal, zsír: 28,4g, tel.zsír: 4,2g, feh.: 34,5g, CH: 129g, Cuk: 20g, Só: 1,2g, Ca: 383,2mg	E: 734kcal, zsír: 16,5g, tel.zsír: 2,8g, feh.: 30,4g, CH: 114,1g, Cuk: 31,2g, Só: 1,4g, Ca: 397,5mg	E: 410kcal, zsír: 16,4g, tel.zsír: 9,2g, feh.: 12g, CH: 53,1g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 180mg
2021.10.20 Szerda	Tejeskávé ⁽⁷⁾ , Telj. kiőrlésű kenyér ⁽¹⁾ , Snidlinges szendvicskrém ⁽⁷⁾	Daragaluska leves Daragaluska betét ^(1,3) Eszterházy szárnyas ragu ^(1,7,10) Bulgur ⁽¹⁾	Daragaluska leves Daragaluska betét ^(1,3) Bolognai spagetti ⁽¹⁾ Reszelt sajt ⁽⁷⁾	Sajtos pogácsa ^(1,3,7) , Gyümölcs
	E: 537kcal, zsír: 16,3g, tel.zsír: 1,8g, feh.: 19,8g, CH: 77,2g, Cuk: 10g, Só: 0,5g, Ca: 356,7mg	E: 861kcal, zsír: 23,3g, tel.zsír: 3,2g, feh.: 48,6g, CH: 116,5g, Cuk: 0g, Só: 2,6g, Ca: 545,6mg	E: 968kcal, zsír: 45,6g, tel.zsír: 10,3g, feh.: 43,8g, CH: 92,2g, Cuk: 1,5g, Só: 3,4g, Ca: 505,2mg	E: 282kcal, zsír: 11,6g, tel.zsír: 0g, feh.: 11,6g, CH: 30,5g, Cuk: 0g, Só: 1g, Ca: 43,3mg
2021.10.21 Csütörtök	Tea citromos, Körözött ⁽⁷⁾ , Telj.kiőrlésű rozsos zsemle ⁽¹⁾	Csurgatott tojásleves ^(1,3) Rántott tengeri halfilé sütőben sütvé ^(1,3,4) Párolt rizs Tartármártás ^(3,7,10)	Csurgatott tojásleves ^(1,3) Paprikás burgonya virsli nélkül Főtt bécsi virsli Kenyér ⁽¹⁾	Margarin, Félbarna kenyér ⁽¹⁾ , 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: 757kcal, zsír: 28,1g, tel.zsír: 5g, feh.: 28,7g, CH: 94,6g, Cuk: 1g, Só: 3,9g, Ca: 93,1mg	E: 752kcal, zsír: 40,5g, tel.zsír: 10,4g, feh.: 26,2g, CH: 69,5g, Cuk: 0g, Só: 2,5g, Ca: 72,3mg	E: 369kcal, zsír: 7,8g, tel.zsír: 1g, feh.: 19,4g, CH: 54,6g, Cuk: 0g, Só: 0,6g, Ca: 36,8mg
2021.10.22 Péntek	Gyümölcs tea, Telj. kiőrlésű kenyér ⁽¹⁾ , Soproni felvágott, Margarin, Zöldség	Paradicsomleves ^(1,9) Levesbetét ⁽¹⁾ Tarhonyás hús ⁽¹⁾ Csalamádé	Paradicsomleves ^(1,9) Levesbetét ⁽¹⁾ Rántott csirkemell (sütőben sütvé) ^(1,3,7) Rizi-bizi Csalamádé	Kifli ⁽¹⁾ , Gyümölcsjoghurt ⁽⁷⁾
	E: 360kcal, zsír: 5,2g, tel.zsír: 0,1g, feh.: 9,9g, CH: 68g, Cuk: 18,9g, Só: 0,2g, Ca: 42,4mg	E: 918kcal, zsír: 29,6g, tel.zsír: 1,8g, feh.: 54,9g, CH: 104,7g, Cuk: 5,4g, Só: 2,7g, Ca: 86,5mg	E: 835kcal, zsír: 30,5g, tel.zsír: 3,4g, feh.: 26,6g, CH: 110g, Cuk: 5,4g, Só: 4,3g, Ca: 48,5mg	E: 347kcal, zsír: 3,1g, tel.zsír: 1g, feh.: 11,9g, CH: 58,1g, Cuk: 7,4g, Só: 1,4g, Ca: 159,4mg

Jó étvágyat kívánunk!
Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!