

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: 379kcal, zsír: 12,3g, tel.zsír: 3,9g, feh.: 13,1g, CH: 53,5g, Cuk: 13,8g, Só: 0,9g, Ca: 267,8mg	E: 486kcal, zsír: 22,7g, tel.zsír: 5g, feh.: 17,8g, CH: 51,3g, Cuk: 0g, Só: 1,3g, Ca: 318,2mg	E: 528kcal, zsír: 31,7g, tel.zsír: 7,7g, feh.: 21g, CH: 37,4g, Cuk: 0g, Só: 1,5g, Ca: 91mg	E: 273kcal, zsír: 13g, tel.zsír: 5,4g, feh.: 13,3g, CH: 25,3g, Cuk: 0g, Só: 0,9g, Ca: 259,2mg
2021.10.19 Kedd	Gyümölcs tea, Kenőmájás, 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: 284kcal, zsír: 6,4g, tel.zsír: 2,7g, feh.: 8,5g, CH: 47,6g, Cuk: 15,3g, Só: 0,6g, Ca: 5,6mg	E: 570kcal, zsír: 18,8g, tel.zsír: 2,8g, feh.: 22g, CH: 76,7g, Cuk: 10g, Só: 0,8g, Ca: 253,8mg	E: 511kcal, zsír: 11g, tel.zsír: 1,9g, feh.: 20,1g, CH: 81,5g, Cuk: 27,4g, Só: 0,9g, Ca: 266,9mg	E: 205kcal, zsír: 8,2g, tel.zsír: 4,6g, feh.: 6g, CH: 26,5g, Cuk: 0g, Só: 0,3g, Ca: 90mg
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: 380kcal, zsír: 11,7g, tel.zsír: 1,8g, feh.: 15g, CH: 53,2g, Cuk: 10g, Só: 0,4g, Ca: 341,7mg	E: 652kcal, zsír: 19,6g, tel.zsír: 2,6g, feh.: 34,2g, CH: 87,1g, Cuk: 0g, Só: 1,9g, Ca: 365,4mg	E: 682kcal, zsír: 30,9g, tel.zsír: 6,3g, feh.: 30,7g, CH: 68g, Cuk: 1g, Só: 2g, Ca: 307,7mg	E: 264kcal, zsír: 11,4g, tel.zsír: 0g, feh.: 11,4g, CH: 27g, Cuk: 0g, Só: 1g, Ca: 38mg
2021.10.21 Csütörtök	Tea citromos, Körözött ⁽⁷⁾ , Telj.kiőrlésű rozsos zsemle ⁽¹⁾	Csurgatott tojásleves ^(1,3) Rántott tengeri halfilé sütőben sütv ^(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: 235kcal, zsír: 3g, tel.zsír: 1,3g, feh.: 10,3g, CH: 41,9g, Cuk: 10g, Só: 0,1g, Ca: 30,5mg	E: 628kcal, zsír: 22,9g, tel.zsír: 4,3g, feh.: 22,2g, CH: 81g, Cuk: 1g, Só: 2,9g, Ca: 80,1mg	E: 479kcal, zsír: 25g, tel.zsír: 6,2g, feh.: 16,2g, CH: 46,5g, Cuk: 0g, Só: 1,5g, Ca: 47,6mg	E: 203kcal, zsír: 5,9g, tel.zsír: 0,5g, feh.: 9,8g, CH: 27,6g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 19,1mg
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 sütv) ^(1,3,7) Rizi-bizi Csalamádé	Kifli ⁽¹⁾ , Gyümölcsjoghurt ⁽⁷⁾
	E: 223kcal, zsír: 4,6g, tel.zsír: 0g, feh.: 5g, CH: 40,1g, Cuk: 15,3g, Só: 0,2g, Ca: 22,8mg	E: 600kcal, zsír: 19,7g, tel.zsír: 1,2g, feh.: 36,2g, CH: 67,5g, Cuk: 3,6g, Só: 1,8g, Ca: 57,5mg	E: 562kcal, zsír: 17,9g, tel.zsír: 2g, feh.: 21,7g, CH: 75,9g, Cuk: 3,6g, Só: 3,5g, Ca: 32,2mg	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!

1. Glutént tartalmazó gabona, 2. Rákfélék és azokból készült termékek, 3. Tojás és abból készült termékek, 4. Halak és azokból készült termékek, 5. Földimogyoró és abból készült termékek, 6. Szójabab és abból készült termékek, 7. Tej és abból készült termékek, 8. Diófélék, 9. Zeller és abból készült termékek, 10. Mustár és abból készült termékek, 11. Szezámag és abból készült termékek, 12. Kén-dioxid, 13. Puhatestűek, 14. Csillagfürt