

Étlap
2023. június 5. - 2023. június 11.

Óvoda

23. hét	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna
2023.06.05 Hétfő	Tej ⁽⁷⁾ , Kakaós csiga ^(1,3,7)	Gulyásleves (szárnyas) Metélt tészta ⁽¹⁾ Mák szórát Gyümölcs Kenyér ⁽¹⁾	Gulyásleves (szárnyas) Főtt makaróni ⁽¹⁾ Tejföl öntet ⁽⁷⁾ Reszelt sajt ⁽⁷⁾ Gyümölcs Kenyér ⁽¹⁾	Vajkrém ⁽⁷⁾ , Bajor rozskenyér tk. ⁽¹⁾
	E: 338kcal, zsír: 10,9g, tel.zsír: 3g, feh.: 11,6g, CH: 49,5g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 240mg	E: 606kcal, zsír: 17,4g, tel.zsír: 2,6g, feh.: 21,5g, CH: 89,7g, Cuk: 12g, Só: 3g, Ca: 221,1mg	E: 609kcal, zsír: 21,9g, tel.zsír: 7,7g, feh.: 26,8g, CH: 74,6g, Cuk: 0g, Só: 1,4g, Ca: 306,9mg	E: 166kcal, zsír: 4,5g, tel.zsír: 1,9g, feh.: 4,3g, CH: 27g, Cuk: 0g, Só: 0,6g, Ca: 15,6mg
2023.06.06 Kedd	Gyümölcs tea, Párizsi (sertés), Margarin, Bajor rozskenyér tk. ⁽¹⁾	Tejfölös burgonyaleves ^(1,7,9) Sárgaborsófőzelék ⁽¹⁾ Vagdalt húspogácsa ^(1,3) Kenyér ⁽¹⁾	Tejfölös burgonyaleves ^(1,7,9) Rántott tengeri halrudacska ^(1,3,4) Párolt rizs Káposzta saláta	Ízes bukta ^(1,3,7) , Gyümölcs
	E: 227kcal, zsír: 8g, tel.zsír: 0g, feh.: 6,5g, CH: 31,8g, Cuk: 4,8g, Só: 1,1g, Ca: 19,1mg	E: 699kcal, zsír: 28,2g, tel.zsír: 3,1g, feh.: 30,2g, CH: 78,6g, Cuk: 0g, Só: 1,4g, Ca: 138,3mg	E: 652kcal, zsír: 20,3g, tel.zsír: 2,8g, feh.: 18,1g, CH: 96,6g, Cuk: 1,2g, Só: 0,9g, Ca: 123,6mg	E: 225kcal, zsír: 2,5g, tel.zsír: 0g, feh.: 3,2g, CH: 31,5g, Cuk: 0g, Só: 0g, Ca: 10,5mg
2023.06.07 Szerda	Kakaó ⁽⁷⁾ , Sajtos kifli ^(1,3)	Zöldborsóleves Lecsós virsli Tarhonya köret ⁽¹⁾	Zöldborsóleves Sült csirkemell* ^(1,3,7,9) Petrezselymes burgonya Csemege uborka ⁽¹⁰⁾	Telj.kiőrlésű zsemle ⁽¹⁾ , Körözött ⁽⁷⁾ , Zöldség
	E: 287kcal, zsír: 6,1g, tel.zsír: 3,4g, feh.: 13,6g, CH: 44,2g, Cuk: 10,3g, Só: 1,2g, Ca: 303,4mg	E: 479kcal, zsír: 22,6g, tel.zsír: 7,1g, feh.: 18,2g, CH: 50g, Cuk: 0,5g, Só: 2,8g, Ca: 52,5mg	E: 329kcal, zsír: 8,1g, tel.zsír: 1,5g, feh.: 22,6g, CH: 41,1g, Cuk: 0,5g, Só: 3,2g, Ca: 60,5mg	E: 209kcal, zsír: 3,1g, tel.zsír: 1,3g, feh.: 10,4g, CH: 34,6g, Cuk: 0g, Só: 0g, Ca: 28,2mg
2023.06.08 Csütörtök	Gyümölcs tea, Petrezselymes tojáskrém ^(1,3,7,10) , Félbarna kenyér ⁽¹⁾ , Zöldség	Levesgyöngy ^(1,3,7) Zöldségregm Húsgombóc ^(sertés) ⁽³⁾ Főtt burgonya 1/2 Paradicsom mártás ^(1,9)	Zöldségregmleves ^(1,7) Levesgyöngy ^(1,3,7) Sertéspörkölt ⁽¹⁾ Kelkáposztafőzelék ⁽¹⁾ Kenyér ⁽¹⁾	Natúr joghurt ⁽⁷⁾ , Teljes kiőrlésű kifli ⁽¹⁾
	E: 219kcal, zsír: 5,2g, tel.zsír: 1,8g, feh.: 7,4g, CH: 35,1g, Cuk: 4,8g, Só: 0,4g, Ca: 28,5mg	E: 496kcal, zsír: 17,1g, tel.zsír: 1,4g, feh.: 20g, CH: 63,6g, Cuk: 13,3g, Só: 1,6g, Ca: 47,4mg	E: 529kcal, zsír: 23,7g, tel.zsír: 2,6g, feh.: 24,5g, CH: 52,4g, Cuk: 0g, Só: 3,4g, Ca: 135,8mg	E: 209kcal, zsír: 3,7g, tel.zsír: 1,3g, feh.: 10,5g, CH: 32g, Cuk: 0g, Só: 0,8g, Ca: 183,7mg
2023.06.09 Péntek	Gyümölcs tea, Bajor rozskenyér tk. ⁽¹⁾ , Olasz felvágott, Margarin, Zöldség	Vaníliás almaleves ⁽⁷⁾ Zöldborsós csirketokány Párolt rizs Csemege uborka ⁽¹⁰⁾	Vaníliás almaleves ⁽⁷⁾ Kolbászos sertésragu ⁽¹⁾ Zöldséges bulgur ⁽¹⁾	Kocka sajt ⁽⁷⁾ , Kifli ⁽¹⁾
	E: 257kcal, zsír: 8,8g, tel.zsír: 2,3g, feh.: 7,1g, CH: 33g, Cuk: 4,8g, Só: 1,5g, Ca: 20,1mg	E: 645kcal, zsír: 19,2g, tel.zsír: 4,2g, feh.: 25,1g, CH: 90,6g, Cuk: 12,9g, Só: 1,4g, Ca: 138,3mg	E: 680kcal, zsír: 17,4g, tel.zsír: 3g, feh.: 29g, CH: 92,7g, Cuk: 12,9g, Só: 2,3g, Ca: 456mg	E: 164kcal, zsír: 3g, tel.zsír: 1,1g, feh.: 5,7g, CH: 23,6g, Cuk: 0g, Só: 0,8g, Ca: 92,9mg

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

Étlap
2023. június 12. - 2023. június 18.

Óvoda

24. hét	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna
2023.06.12 Hétfő	Tej ⁽⁷⁾ , Foszlós kalács ^(1,3,7)	Alföldi gulyásleves ^(sertés) ⁽⁹⁾ Tejbenrizs ⁽⁷⁾ Fahéj szórás Gyümölcs Kenyér ⁽¹⁾	Alföldi gulyásleves ^(sertés) ⁽⁹⁾ Káposztás tészta ⁽¹⁾ Gyümölcs Kenyér ⁽¹⁾	Csemege szalámi, Margarin, Bajor rozskenyér tk. ⁽¹⁾
	E: 322kcal, zsír: 10,9g, tel.zsír: 5,2g, feh.: 12,7g, CH: 43g, Cuk: 3,5g, Só: 0,7g, Ca: 270mg	E: 561kcal, zsír: 10,8g, tel.zsír: 2g, feh.: 18,4g, CH: 95,6g, Cuk: 22,8g, Só: 2,3g, Ca: 304,4mg	E: 664kcal, zsír: 18,9g, tel.zsír: 1,8g, feh.: 17,8g, CH: 103,8g, Cuk: 20g, Só: 2,2g, Ca: 75,9mg	E: 216kcal, zsír: 9g, tel.zsír: 1,8g, feh.: 6,6g, CH: 27g, Cuk: 0g, Só: 1g, Ca: 16,1mg
2023.06.13 Kedd	Gyümölcs tea, Félbarna kenyér ⁽¹⁾ , Zöldfűszeres vajkrém ⁽⁷⁾ , Zöldség	Csurgatott tojásleves ^(1,3) Zöldbabfőzelék ^(1,7) Csirke nuggets - sütőben sütve ^(1,3) Kenyér ⁽¹⁾	Csurgatott tojásleves ^(1,3) Csikós tokány ^(1,7) Párolt rizs	Kocka sajt ⁽⁷⁾ , Teljes kiőrlésű rozsos kifli ⁽¹⁾
	E: 231kcal, zsír: 8,6g, tel.zsír: 3,9g, feh.: 5,7g, CH: 32,5g, Cuk: 4,8g, Só: 0g, Ca: 16,7mg	E: 366kcal, zsír: 15,6g, tel.zsír: 2,4g, feh.: 15,5g, CH: 39,4g, Cuk: 1,8g, Só: 3,8g, Ca: 52,7mg	E: 744kcal, zsír: 19,6g, tel.zsír: 2,1g, feh.: 26,8g, CH: 109,8g, Cuk: 0g, Só: 1,3g, Ca: 47,8mg	E: 162kcal, zsír: 3,4g, tel.zsír: 1,1g, feh.: 7,2g, CH: 25,3g, Cuk: 0g, Só: 0,8g, Ca: 97,2mg
2023.06.14 Szerda	Tejeskávé ⁽⁷⁾ , Stangli ⁽¹⁾	Májgombóclevés ^(1,3) Főtt spagetti ⁽¹⁾ Reszelt sajt ⁽⁷⁾ Tefjöl öntet ⁽⁷⁾	Májgombóclevés ^(1,3) Parajmártás ^(1,7) Főtt tojás ⁽³⁾ Főtt burgonya 1/2	Margarin, Zala felvágott, Telj.kiőrlésű zsemle ⁽¹⁾ , Zöldség
	E: 346kcal, zsír: 3,5g, tel.zsír: 1,7g, feh.: 11,8g, CH: 53,1g, Cuk: 10g, Só: 0,3g, Ca: 241,2mg	E: 549kcal, zsír: 23,8g, tel.zsír: 10,9g, feh.: 22,1g, CH: 60,1g, Cuk: 0g, Só: 4,5g, Ca: 303,4mg	E: 492kcal, zsír: 20,9g, tel.zsír: 6,2g, feh.: 21,5g, CH: 52,8g, Cuk: 0g, Só: 2,1g, Ca: 364,8mg	E: 251kcal, zsír: 8,8g, tel.zsír: 1,6g, feh.: 8,7g, CH: 33,7g, Cuk: 0g, Só: 0,6g, Ca: 8,3mg
2023.06.15 Csütörtök	Gyümölcs tea, Telj. kiőrlésű kenyér ⁽¹⁾ , Barackos túrókrém ⁽⁷⁾	Tavaszi zöldséglevés ⁽⁹⁾ Levesbetét ⁽¹⁾ Rántott tengeri halrudacska ^(1,3,4) Párolt rizs Mongol saláta	Tavaszi zöldséglevés ⁽⁹⁾ Levesbetét ⁽¹⁾ Sertéspörkölt ⁽¹⁾ Kelkáposztafőzelék ⁽¹⁾ Kenyér ⁽¹⁾	Búrkifli ^(1,3,7) , Gyümölcs
	E: 243kcal, zsír: 6,3g, tel.zsír: 3g, feh.: 10,5g, CH: 35,4g, Cuk: 9,4g, Só: 0,1g, Ca: 75,1mg	E: 486kcal, zsír: 12,9g, tel.zsír: 0,9g, feh.: 15g, CH: 75,4g, Cuk: 0g, Só: 0,7g, Ca: 65,6mg	E: 432kcal, zsír: 14,9g, tel.zsír: 1,2g, feh.: 24,4g, CH: 48,4g, Cuk: 0g, Só: 3,4g, Ca: 128,1mg	E: 410kcal, zsír: 15,4g, tel.zsír: 0g, feh.: 7,4g, CH: 57g, Cuk: 0g, Só: 0g, Ca: 10,5mg
2023.06.16 Péntek	Gyümölcs tea, Sonkakrém ^(3,7,10) , Bajor rozskenyér tk. ⁽¹⁾ , Zöldség	Brokkoli krémleves ^(1,7) Levesgyöngy ^(1,3,7) Fasírt húsgolyók sütőben sütve ⁽¹⁾ Majorannás burgonyafőzelék ^(1,7) Kenyér ⁽¹⁾	Brokkoli krémleves ^(1,7) Levesgyöngy ^(1,3,7) Bolognai spagetti ^(sertés) ⁽¹⁾ Reszelt sajt ⁽⁷⁾	Kifli ⁽¹⁾ , Kefir 1 dl ⁽⁷⁾
	E: 245kcal, zsír: 7,7g, tel.zsír: 1g, feh.: 9,3g, CH: 34,2g, Cuk: 4,8g, Só: 1,3g, Ca: 32,5mg	E: 552kcal, zsír: 27,2g, tel.zsír: 3,6g, feh.: 19g, CH: 56,4g, Cuk: 0g, Só: 1,9g, Ca: 99mg	E: 725kcal, zsír: 37,7g, tel.zsír: 7,9g, feh.: 31,1g, CH: 62,9g, Cuk: 1g, Só: 1,7g, Ca: 343,7mg	E: 152kcal, zsír: 2,3g, tel.zsír: 2,9g, feh.: 6,1g, CH: 26,1g, Cuk: 0g, Só: 1,1g, Ca: 128,4mg

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. Szezámmag és abból készült termékek, 12. Kén-dioxid, 13. Puhatestűek, 14. Csillagfűt

Étlap
2023. június 19. - 2023. június 25.

Óvoda

25. hét	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna
2023.06.19 Hétfő	Tej ⁽⁷⁾ , Margarin, Kifli ⁽¹⁾	Lencsegulyás(sertés) ^(1,7,10) Aranygaluska ^(1,3,7,8) Vanília öntet ⁽⁷⁾ Gyümölcs Kenyér ⁽¹⁾	Lencsegulyás(sertés) ^(1,7,10) Káposztás tészta ⁽¹⁾ Gyümölcs Kenyér ⁽¹⁾	Magyaros vajkrém ⁽⁷⁾ , Telj. kiórlésú kenyér ⁽¹⁾ , Sárgarépa korong
	E: 285kcal, zsír: 9,8g, tel.zsír: 3g, feh.: 10,6g, CH: 33,6g, Cuk: 0g, Só: 1g, Ca: 248,4mg	E: 792kcal, zsír: 18,2g, tel.zsír: 2,3g, feh.: 30,1g, CH: 124,9g, Cuk: 14,3g, Só: 0,6g, Ca: 197,6mg	E: 738kcal, zsír: 18,4g, tel.zsír: 2,5g, feh.: 25,1g, CH: 116g, Cuk: 20g, Só: 0,7g, Ca: 108,6mg	E: 244kcal, zsír: 12,4g, tel.zsír: 0g, feh.: 5,6g, CH: 27,4g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 28,8mg
2023.06.20 Kedd	Gyümölcs tea, Telj. kiórlésú kenyér ⁽¹⁾ , Sajtkrém ⁽⁷⁾	Sajtos karfiolos csirkemell ragu ^(1,7) Párolt rizs 100%-os rostos gyümölcsle	Paprikás burgonya virsli nélkül Főtt bécsi virsli 100%-os rostos gyümölcsle Csemege uborka ⁽¹⁰⁾	Margarin, Magvas zsemle ^(1,11) , Paprikás szalámi, Zöldség
	E: 251kcal, zsír: 12,2g, tel.zsír: 6,9g, feh.: 6,3g, CH: 28,8g, Cuk: 4,8g, Só: 0,4g, Ca: 135mg	E: 469kcal, zsír: 14,2g, tel.zsír: 2,7g, feh.: 19,4g, CH: 64g, Cuk: 0g, Só: 0,9g, Ca: 69,1mg	E: 264kcal, zsír: 10,1g, tel.zsír: 3,4g, feh.: 9,2g, CH: 33,7g, Cuk: 0g, Só: 2,8g, Ca: 39,1mg	E: 312kcal, zsír: 19,8g, tel.zsír: 3,2g, feh.: 10,3g, CH: 22,9g, Cuk: 0g, Só: 1,4g, Ca: 53,7mg
2023.06.21 Szerda	Kakaó ⁽⁷⁾ , Fatörzs kifli ^(1,3,5,7)	Kertészleves Levesbetét ⁽¹⁾ Sertéssült Paradicsomos káposzta * ⁽¹⁾ Kenyér ⁽¹⁾	Kertészleves Levesbetét ⁽¹⁾ Bácskai rizseshús (sertés) Vitamin saláta	Húskrém, Telj. kiórlésú kenyér ⁽¹⁾ , Zöldség
	E: 341kcal, zsír: 4,8g, tel.zsír: 1,7g, feh.: 9,6g, CH: 58,8g, Cuk: 10,3g, Só: 0,3g, Ca: 248,6mg	E: 403kcal, zsír: 16,1g, tel.zsír: 1,3g, feh.: 18g, CH: 45,1g, Cuk: 5g, Só: 2,9g, Ca: 75,7mg	E: 445kcal, zsír: 12g, tel.zsír: 0,7g, feh.: 19,5g, CH: 62,4g, Cuk: 0g, Só: 4,5g, Ca: 67,4mg	E: 188kcal, zsír: 3,5g, tel.zsír: 0,4g, feh.: 11,5g, CH: 27,4g, Cuk: 0,4g, Só: 0,2g, Ca: 22,9mg
2023.06.22 Csütörtök	Gyümölcs tea, Körözött ⁽⁷⁾ , Telj. kiórlésú kenyér ⁽¹⁾	Zellerkrémleves* ^(1,7,9) Pírtott zsemlekocka ⁽¹⁾ Sült csirkecomb filé Hagymás tört burgonya	Zellerkrémleves* ^(1,7,9) Pírtott zsemlekocka ⁽¹⁾ Finomfőzelék ^(1,7) Főtt tojás ⁽³⁾ Kenyér ⁽¹⁾	Baromfi párizsi, Margarin, Korpás zsemle ^(1,3,7) , Zöldség
	E: 181kcal, zsír: 2,7g, tel.zsír: 1,2g, feh.: 9,5g, CH: 29,4g, Cuk: 4,8g, Só: 0,1g, Ca: 39mg	E: 518kcal, zsír: 22,9g, tel.zsír: 5g, feh.: 24,3g, CH: 52,8g, Cuk: 0g, Só: 1,6g, Ca: 115,6mg	E: 380kcal, zsír: 13,5g, tel.zsír: 4,1g, feh.: 15,6g, CH: 47,9g, Cuk: 6,7g, Só: 1,3g, Ca: 187,5mg	E: 211kcal, zsír: 7,8g, tel.zsír: 0,9g, feh.: 8,5g, CH: 26,4g, Cuk: 0g, Só: 1,1g, Ca: 21mg
2023.06.23 Péntek	Gyümölcs tea, Telj. kiórlésú kenyér ⁽¹⁾ , Petrezselymes tojáskrém ^(1,3,7,10)	Erdei gyümölcsleves ^(1,7) Sertéspörkölt ⁽¹⁾ Szarvacska köret ⁽¹⁾ Mongol saláta	Erdei gyümölcsleves ^(1,7) Gyros fűszeres csirkemell szelet Burgonyapüré ⁽⁷⁾	Sajtos pogácsa ^(1,3,7) , Gyümölcs
	E: 201kcal, zsír: 5,3g, tel.zsír: 1,8g, feh.: 6,9g, CH: 31,2g, Cuk: 4,8g, Só: 0,5g, Ca: 29,3mg	E: 514kcal, zsír: 15,7g, tel.zsír: 1,7g, feh.: 20,8g, CH: 70,6g, Cuk: 17,7g, Só: 1g, Ca: 67,8mg	E: 376kcal, zsír: 7,7g, tel.zsír: 1,7g, feh.: 22,7g, CH: 53,2g, Cuk: 17,7g, Só: 3,3g, Ca: 69,8mg	E: 264kcal, zsír: 11,4g, tel.zsír: 0g, feh.: 11,4g, CH: 27g, Cuk: 0g, Só: 1g, Ca: 38mg

Jó étvágyat kívánunk!

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

1. Glutént tartalmazó gabona, 2. Rákkfélek 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

Étlap
2023. június 26. - 2023. július 2.

Óvoda

26. hét	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna
2023.06.26 Hétfő	Tej ⁽⁷⁾ , Foslós kalács ^(1,3,7)	Tarhonya leves ⁽¹⁾ Tökfőzelék ^(1,7) Fasírt húsgolyók sütőben sütv ⁽¹⁾ Gyümölcs Kenyér ⁽¹⁾	Tarhonya leves ⁽¹⁾ Hentes tokány ^(sertés) ^(1,10) Párolt rizs Gyümölcs	Sajtkrém ⁽⁷⁾ , Telj.kiőrlésű zsemle ⁽¹⁾
	E: 322kcal, zsír: 10,9g, tel.zsír: 5,2g, feh.: 12,7g, CH: 43g, Cuk: 3,5g, Só: 0,7g, Ca: 270mg	E: 581kcal, zsír: 20,3g, tel.zsír: 2,2g, feh.: 21,4g, CH: 76g, Cuk: 8g, Só: 2,4g, Ca: 188,1mg	E: 507kcal, zsír: 13,5g, tel.zsír: 1,5g, feh.: 18,6g, CH: 75,1g, Cuk: 0g, Só: 2,9g, Ca: 44,9mg	E: 273kcal, zsír: 12,4g, tel.zsír: 7g, feh.: 6,9g, CH: 32,8g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 120mg
2023.06.27 Kedd	Gyümölcs tea, Baracklevár, Margarin, Félbarna kenyér ⁽¹⁾	Fahéjas szilva krémleves* ⁽⁷⁾ Majorannás csirkemáj Párolt rizs Csalamádé	Fahéjas szilva krémleves* ⁽⁷⁾ Zöldborsós csirketokány Petrezselymes burgonya Csalamádé	Telj.kiőrlésű zsemle ⁽¹⁾ , Tonhalkrém ^(3,4,10) , Zöldség
	E: 211kcal, zsír: 4,4g, tel.zsír: 0g, feh.: 5g, CH: 37,5g, Cuk: 10,2g, Só: 0,1g, Ca: 12,1mg	E: 591kcal, zsír: 13,5g, tel.zsír: 1,7g, feh.: 21,5g, CH: 93,5g, Cuk: 12g, Só: 2,2g, Ca: 94,4mg	E: 556kcal, zsír: 18,7g, tel.zsír: 3,5g, feh.: 23,2g, CH: 72,5g, Cuk: 12g, Só: 2g, Ca: 96,9mg	E: 241kcal, zsír: 7,8g, tel.zsír: 1,2g, feh.: 8,6g, CH: 33,7g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 4,7mg
2023.06.28 Szerda	Gyümölcs tea, Vajkrém ⁽⁷⁾ , Zsemle ⁽¹⁾ , Zöldség	Nyírségi húsos leves ^(1,7,9) Darás metélt ⁽¹⁾ Porcukor szórát Baracklevár öntet	Nyírségi húsos leves ^(1,7,9) Gombás,zöldfűszeres,paradicsomos farfalle ⁽¹⁾ Reszelt sajt ⁽⁷⁾	Margarin, Telj. kiőrlésű kenyér ⁽¹⁾ , Olasz felvágott
	E: 200kcal, zsír: 4,4g, tel.zsír: 1,9g, feh.: 5,3g, CH: 34,7g, Cuk: 4,8g, Só: 0,8g, Ca: 16mg	E: 593kcal, zsír: 12,4g, tel.zsír: 1,5g, feh.: 16,8g, CH: 102,1g, Cuk: 36,3g, Só: 0,5g, Ca: 52,1mg	E: 497kcal, zsír: 20,1g, tel.zsír: 6,9g, feh.: 25,7g, CH: 51,9g, Cuk: 0g, Só: 1,8g, Ca: 303mg	E: 221kcal, zsír: 8,9g, tel.zsír: 2,3g, feh.: 7,4g, CH: 23,7g, Cuk: 0g, Só: 1g, Ca: 16,6mg
2023.06.29 Csütörtök	Gyümölcs tea, Barackos túrókrém ⁽⁷⁾ , Telj. kiőrlésű kenyér ⁽¹⁾	Zöldbableves (magyaros) ⁽¹⁾ Sóska mártás ^(1,7) Főtt tojás ⁽³⁾ Főtt burgonya 1/2	Zöldbableves (magyaros) ⁽¹⁾ Pirított hagymás csirke comb filé Petrezselymes rizs	Zsemle ⁽¹⁾ , Zöldfűszeres vajkrém ⁽⁷⁾ , Zöldség
	E: 243kcal, zsír: 6,3g, tel.zsír: 3g, feh.: 10,5g, CH: 35,4g, Cuk: 9,4g, Só: 0,1g, Ca: 75,1mg	E: 410kcal, zsír: 12,4g, tel.zsír: 2,6g, feh.: 13,5g, CH: 59,1g, Cuk: 20,6g, Só: 0,6g, Ca: 193,8mg	E: 378kcal, zsír: 12,1g, tel.zsír: 1,8g, feh.: 21,6g, CH: 44,4g, Cuk: 0,6g, Só: 2,4g, Ca: 64,9mg	E: 219kcal, zsír: 8,4g, tel.zsír: 3,9g, feh.: 5,5g, CH: 30,1g, Cuk: 0g, Só: 0,8g, Ca: 17,3mg
2023.06.30 Péntek	Gyümölcs tea, Telj. kiőrlésű kenyér ⁽¹⁾ , Margarin, Gépsonka	Csurgatott tojásleves ^(1,3) Rántott tengeri halfilé sütőben sütv ^(1,3,4) Kukoricás rizs Tartármártás ^(3,7,10)	Csurgatott tojásleves ^(1,3) Stroganoff sertéstokány ^(1,7,10) Bulgur ⁽¹⁾	Túró desszert ^(5,7) , Gyümölcs
	E: 205kcal, zsír: 5,9g, tel.zsír: 0,5g, feh.: 9,2g, CH: 28,5g, Cuk: 4,8g, Só: 0,4g, Ca: 19,9mg	E: 528kcal, zsír: 26,2g, tel.zsír: 5g, feh.: 19,7g, CH: 52,7g, Cuk: 1g, Só: 4,1g, Ca: 78mg	E: 539kcal, zsír: 22,1g, tel.zsír: 3,1g, feh.: 25,4g, CH: 61,8g, Cuk: 0g, Só: 1,3g, Ca: 182,4mg	E: 144kcal, zsír: 6g, tel.zsír: 4,6g, feh.: 3,3g, CH: 18,8g, Cuk: 11,5g, Só: 0g, Ca: 40,5mg

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