

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

**Óvoda**

<b>23. hét</b>	<b>Tízórai</b>	<b>Ebéd A</b>	<b>Ebéd B</b>	<b>Uzsonna</b>
<b>2023.06.05</b> <b>Hétfő</b>	Tej <sup>(7)</sup> , Fatörzs kifli <sup>(1,3,5,7)</sup>	Sertés raguleves Mákos metélt tészta <sup>(1)</sup> Gyümölcs	Sertés raguleves Főtt makaróni <sup>(1)</sup> Tejföl öntet <sup>(7)</sup> Reszelt sajt <sup>(7)</sup> Gyümölcs	Telj. kiórlésú kenyér <sup>(1)</sup> , Sajtkrém <sup>(7)</sup> , Zöldség
	E: 320kcal, zsír: 7,3g, tel.zsír: 3g, feh.: 9,2g, CH: 48,4g, Cuk: 0g, Só: 0,3g, Ca: 250,8mg	E: 539kcal, zsír: 17,8g, tel.zsír: 2,6g, feh.: 20,6g, CH: 72,8g, Cuk: 12g, Só: 0,8g, Ca: 233mg	E: 537kcal, zsír: 21,8g, tel.zsír: 7,5g, feh.: 25,9g, CH: 57,7g, Cuk: 0g, Só: 1,5g, Ca: 318,7mg	E: 238kcal, zsír: 12,2g, tel.zsír: 6,9g, feh.: 6,6g, CH: 25,2g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 139,2mg
<b>2023.06.06</b> <b>Kedd</b>	Gyümölcs tea, Telj. kiórlésú kenyér <sup>(1)</sup> , Párizsi (sertés), Margarin	Tejfölös burgonyaleves <sup>(1,7,9)</sup> Zöldborsós csirkemáj Párolt rizs Káposzta saláta	Tejfölös burgonyaleves <sup>(1,7,9)</sup> Félbarna kenyér <sup>(1)</sup> Sárgaborsófőzelék <sup>(1)</sup> Fasírt húsgolyók sütőben sütve <sup>(1)</sup>	Magyaros vajkrém <sup>(7)</sup> , Magvas zsemle <sup>(1,11)</sup> , Zöldség
	E: 217kcal, zsír: 8,2g, tel.zsír: 0g, feh.: 7,1g, CH: 28,4g, Cuk: 4,8g, Só: 0,6g, Ca: 19,8mg	E: 695kcal, zsír: 22,4g, tel.zsír: 4,3g, feh.: 27,3g, CH: 93,3g, Cuk: 1,2g, Só: 1,4g, Ca: 150,1mg	E: 736kcal, zsír: 24,9g, tel.zsír: 3,1g, feh.: 31,9g, CH: 94,1g, Cuk: 0g, Só: 0,8g, Ca: 130,5mg	E: 292kcal, zsír: 18,5g, tel.zsír: 0g, feh.: 6,9g, CH: 24,3g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 50,1mg
<b>2023.06.07</b> <b>Szerda</b>	Kakaó <sup>(7)</sup> , Félbarna kenyér <sup>(1)</sup> , Natúr vajkrém <sup>(7)</sup> , Zöldség	Lecsós virsli Tarhonya köret <sup>(1)</sup> 100%-os rostos gyümölcslé	Rántott csirkemell (sütőben sütve) <sup>(1,3,7)</sup> Petrezselymes rizs 100%-os rostos gyümölcslé Csemege uborka <sup>(10)</sup>	Margarin, Sajt szelet <sup>(7)</sup> , Telj.kiórlésú zsemle <sup>(1)</sup>
	E: 353kcal, zsír: 11,7g, tel.zsír: 5,6g, feh.: 12,8g, CH: 48,7g, Cuk: 10,3g, Só: 0,3g, Ca: 254,5mg	E: 458kcal, zsír: 22,4g, tel.zsír: 7,1g, feh.: 15,3g, CH: 48,3g, Cuk: 0g, Só: 1,1g, Ca: 33,8mg	E: 400kcal, zsír: 11,2g, tel.zsír: 1,3g, feh.: 17,2g, CH: 55,7g, Cuk: 0g, Só: 3,7g, Ca: 30,1mg	E: 307kcal, zsír: 13,2g, tel.zsír: 5,5g, feh.: 13,6g, CH: 32,9g, Cuk: 0g, Só: 0,8g, Ca: 240mg
<b>2023.06.08</b> <b>Csütörtök</b>	Gyümölcs tea, Félbarna kenyér <sup>(1)</sup> , Tojáskrém <sup>(1,3,7,10)</sup> , Zöldség	Zöldségkrémleves <sup>(1,7)</sup> Levesgyöngy <sup>(1,3,7)</sup> Tökfőzelék <sup>(1,7)</sup> Sertéspörkölt <sup>(1)</sup> Kenyér <sup>(1)</sup>	Zöldségkrémleves <sup>(1,7)</sup> Levesgyöngy <sup>(1,3,7)</sup> Húsgombóc(sertés) <sup>(3)</sup> Főtt burgonya Paradicsom mártás <sup>(1,9)</sup>	Teljes kiórlésú kifli <sup>(1)</sup> , Gyümölcsjoghurt <sup>(7)</sup>
	E: 219kcal, zsír: 5,2g, tel.zsír: 1,8g, feh.: 7,4g, CH: 35,1g, Cuk: 4,8g, Só: 0,4g, Ca: 28,2mg	E: 588kcal, zsír: 24,2g, tel.zsír: 3,6g, feh.: 24,2g, CH: 65,7g, Cuk: 8g, Só: 1,5g, Ca: 228,5mg	E: 654kcal, zsír: 20,5g, tel.zsír: 2,2g, feh.: 24,2g, CH: 90,6g, Cuk: 13,3g, Só: 1,8g, Ca: 78mg	E: 217kcal, zsír: 3,2g, tel.zsír: 1,1g, feh.: 9,6g, CH: 37g, Cuk: 7,4g, Só: 0,8g, Ca: 155,2mg
<b>2023.06.09</b> <b>Péntek</b>	Gyümölcs tea, Gépsonka, Margarin, Telj. kiórlésú kenyér <sup>(1)</sup> , Zöldség	Vaníliás almaleves <sup>(7)</sup> Sváb sertésborda <sup>(1)</sup> Petrezselymes burgonya	Vaníliás almaleves <sup>(7)</sup> Bugaci sertésragu <sup>(1)</sup> Galuska <sup>(1,3)</sup>	Kocka sajt <sup>(7)</sup> , Kifli <sup>(1)</sup>
	E: 212kcal, zsír: 6g, tel.zsír: 0,5g, feh.: 9,5g, CH: 29,7g, Cuk: 4,8g, Só: 0,4g, Ca: 24,1mg	E: 541kcal, zsír: 17,1g, tel.zsír: 2,7g, feh.: 21,9g, CH: 72,9g, Cuk: 12,9g, Só: 1,4g, Ca: 143,3mg	E: 702kcal, zsír: 20,4g, tel.zsír: 4,1g, feh.: 27,8g, CH: 97,1g, Cuk: 12,9g, Só: 4,3g, Ca: 132,7mg	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. Szezám és abból készült termékek, 12. Kén-dioxid, 13. Puhatestűek, 14. Csillagfürt

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

**Óvoda**

<b>24. hét</b>	<b>Tízórai</b>	<b>Ebéd A</b>	<b>Ebéd B</b>	<b>Uzsonna</b>
<b>2023.06.12</b> <b>Hétfő</b>	Tej <sup>(7)</sup> , Foszlós kalács <sup>(1,3,7)</sup>	Zöldborsóleves Levesbetét <sup>(1)</sup> Csikós tokány <sup>(1,7)</sup> Bulgur <sup>(1)</sup> Alma	Zöldborsóleves Levesbetét <sup>(1)</sup> Parajos sertéshúsos penne <sup>(1,7)</sup> Alma	Kenőmájas, Telj. kiőrlésű kenyér <sup>(1)</sup>
	E: 322kcal, zsír: 10,9g, tel.zsír: 5,2g, feh.: 12,7g, CH: 43g, Cuk: 3,5g, Só: 0,7g, Ca: 270mg	E: 708kcal, zsír: 12,2g, tel.zsír: 1,2g, feh.: 31g, CH: 117,7g, Cuk: 0,5g, Só: 2,8g, Ca: 83,5mg	E: 307kcal, zsír: 13,2g, tel.zsír: 0,9g, feh.: 17,3g, CH: 28,3g, Cuk: 0,5g, Só: 6,2g, Ca: 98mg	E: 182kcal, zsír: 6,2g, tel.zsír: 2,6g, feh.: 7,8g, CH: 23,5g, Cuk: 0g, Só: 0,6g, Ca: 17mg
<b>2023.06.13</b> <b>Kedd</b>	Gyümölcs tea, Félbarna kenyér <sup>(1)</sup> , Natúr vajkrém <sup>(7)</sup> , Zöldség	Köménymagleves <sup>(1)</sup> Pírtott zsemlekočka <sup>(1)</sup> Zöldbabfőzelék <sup>(1,7)</sup> Csirke nuggets - sütőben sütve <sup>(1,3)</sup> Gyümölcs Kenyer <sup>(1)</sup>	Köménymagleves <sup>(1)</sup> Pírtott zsemlekočka <sup>(1)</sup> Mézes mustáros sertéscsik <sup>(1,7,10)</sup> Párolt rizs Gyümölcs	Csemege szalámi, Margarin, Telj. kiőrlésű kenyér <sup>(1)</sup>
	E: 231kcal, zsír: 8,6g, tel.zsír: 3,9g, feh.: 5,7g, CH: 32,5g, Cuk: 4,8g, Só: 0g, Ca: 16,7mg	E: 399kcal, zsír: 14,1g, tel.zsír: 3,5g, feh.: 15,4g, CH: 50,5g, Cuk: 1,8g, Só: 5,4g, Ca: 54,4mg	E: 661kcal, zsír: 18,4g, tel.zsír: 2,9g, feh.: 19,8g, CH: 100,9g, Cuk: 25,1g, Só: 3,5g, Ca: 58,3mg	E: 206kcal, zsír: 9,1g, tel.zsír: 1,8g, feh.: 7,2g, CH: 23,6g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 16,8mg
<b>2023.06.14</b> <b>Szerda</b>	Tejeskávé <sup>(7)</sup> , Sajtós stangli <sup>(1,3,7)</sup>	Alföldi gulyásleves <sup>(sertés)</sup> <sup>(9)</sup> Lekváros gombóc <sup>(1,3)</sup> Fahéjas porcukor szórat	Alföldi gulyásleves <sup>(sertés)</sup> <sup>(9)</sup> Tejbendara <sup>(1,7)</sup> Kakaó szórat	Margarin, Zala felvágott, Telj. kiőrlésű kenyér <sup>(1)</sup> , Zöldség
	E: 298kcal, zsír: 11,9g, tel.zsír: 1,7g, feh.: 9,6g, CH: 36,8g, Cuk: 10g, Só: 0,3g, Ca: 230,7mg	E: 583kcal, zsír: 9,7g, tel.zsír: 0,6g, feh.: 18,5g, CH: 104,3g, Cuk: 1,2g, Só: 2,4g, Ca: 29,8mg	E: 465kcal, zsír: 10,8g, tel.zsír: 2g, feh.: 15,7g, CH: 75,3g, Cuk: 39g, Só: 2,8g, Ca: 235,4mg	E: 210kcal, zsír: 8,6g, tel.zsír: 1,5g, feh.: 8,1g, CH: 24,9g, Cuk: 0g, Só: 0,7g, Ca: 23,3mg
<b>2023.06.15</b> <b>Csütörtök</b>	Gyümölcs tea, Telj. kiőrlésű kenyér <sup>(1)</sup> , Tönhalkrém <sup>(3,4,10)</sup>	Tavaszi zöldségleves <sup>(9)</sup> Levesbetét <sup>(1)</sup> Rántott sertésszelet <sup>(1,3)</sup> Petrezselymes rizs Vitamin saláta	Tavaszi zöldségleves <sup>(9)</sup> Levesbetét <sup>(1)</sup> Sertéspörkölt <sup>(1)</sup> Kelkáposztafőzelék <sup>(1)</sup> Kenyer <sup>(1)</sup>	Sajtkrém <sup>(7)</sup> , Magvas zsemle <sup>(1,11)</sup> , Zöldség
	E: 213kcal, zsír: 7,5g, tel.zsír: 1,1g, feh.: 7,6g, CH: 28,5g, Cuk: 4,8g, Só: 0,2g, Ca: 15,5mg	E: 488kcal, zsír: 16,6g, tel.zsír: 2,1g, feh.: 19,3g, CH: 62,6g, Cuk: 0g, Só: 1,9g, Ca: 74,2mg	E: 398kcal, zsír: 13g, tel.zsír: 1,1g, feh.: 22,7g, CH: 46,2g, Cuk: 0g, Só: 3,4g, Ca: 122,3mg	E: 291kcal, zsír: 18,3g, tel.zsír: 6,9g, feh.: 8g, CH: 23,3g, Cuk: 0g, Só: 0,8g, Ca: 170,1mg
<b>2023.06.16</b> <b>Péntek</b>	Gyümölcs tea, Sonkakrém <sup>(3,7,10)</sup> , Telj. kiőrlésű kenyér <sup>(1)</sup> , Zöldség	Brokkoli krémleves <sup>(1,7)</sup> Pírtott zsemlekočka <sup>(1)</sup> Majorannás burgonyafőzelék <sup>(1,7)</sup> Fasírt húsgolyók sütőben sütve <sup>(1)</sup> Kenyer <sup>(1)</sup>	Brokkoli krémleves <sup>(1,7)</sup> Pírtott zsemlekočka <sup>(1)</sup> Paradicsomos, kukoricás, sonkás fusilli	Kifli <sup>(1)</sup> , Kefir 1 dl <sup>(7)</sup>
	E: 235kcal, zsír: 7,9g, tel.zsír: 1,1g, feh.: 9,9g, CH: 30,8g, Cuk: 4,8g, Só: 0,8g, Ca: 33,2mg	E: 560kcal, zsír: 27,6g, tel.zsír: 5,2g, feh.: 19,1g, CH: 57,4g, Cuk: 0g, Só: 2g, Ca: 95,5mg	E: 445kcal, zsír: 16,3g, tel.zsír: 4,1g, feh.: 16,1g, CH: 57,3g, Cuk: 0g, Só: 1,1g, Ca: 81,6mg	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. Szezámag és abból készült termékek, 12. Kén-dioxid, 13. Puhatestűek, 14. Csillagfürt

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

**Óvoda**

<b>25. hét</b>	<b>Tízórai</b>	<b>Ebéd A</b>	<b>Ebéd B</b>	<b>Uzsonna</b>
<b>2023.06.19</b> <b>Hétfő</b>	Tej <sup>(7)</sup> , Margarin, Kifli <sup>(1)</sup>	Lencsegulyás(sertés) <sup>(1,7,10)</sup> Aranygaluska <sup>(1,3,7,8)</sup> Vanília öntet <sup>(7)</sup> Gyümölcs Kenyér <sup>(1)</sup>	Lencsegulyás(sertés) <sup>(1,7,10)</sup> Káposztás tészta <sup>(1)</sup> Gyümölcs Kenyér <sup>(1)</sup>	Magyaros vajkrém <sup>(7)</sup> , Telj. kiórlésű kenyér <sup>(1)</sup> , 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
<b>2023.06.20</b> <b>Kedd</b>	Gyümölcs tea, Telj. kiórlésű kenyér <sup>(1)</sup> , Sajtkrém <sup>(7)</sup>	Sajtos karfiolos csirkemell ragu <sup>(1,7)</sup> Párolt rizs 100%-os rostos gyümölcsle	Paprikás burgonya virsli nélkül Főtt bécsi virsli 100%-os rostos gyümölcsle Csemege uborka <sup>(10)</sup>	Margarin, Magvas zsemle <sup>(1,11)</sup> , 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
<b>2023.06.21</b> <b>Szerda</b>	Kakaó <sup>(7)</sup> , Fatörzs kifli <sup>(1,3,5,7)</sup>	Kertészleves Levesbetét <sup>(1)</sup> Sertéssült Paradicsomos káposzta * <sup>(1)</sup> Kenyér <sup>(1)</sup>	Kertészleves Levesbetét <sup>(1)</sup> Bácskai rizseshús (sertés) Vitamin saláta	Húskrém, Telj. kiórlésű kenyér <sup>(1)</sup> , 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
<b>2023.06.22</b> <b>Csütörtök</b>	Gyümölcs tea, Körözött <sup>(7)</sup> , Telj. kiórlésű kenyér <sup>(1)</sup>	Zellerkrémleves* <sup>(1,7,9)</sup> Pírtott zsemlekocka <sup>(1)</sup> Sült csirkecomb filé Hagymás tört burgonya	Zellerkrémleves* <sup>(1,7,9)</sup> Pírtott zsemlekocka <sup>(1)</sup> Finomfőzelék <sup>(1,7)</sup> Főtt tojás <sup>(3)</sup> Kenyér <sup>(1)</sup>	Baromfi párizsi, Margarin, Korpás zsemle <sup>(1,3,7)</sup> , 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
<b>2023.06.23</b> <b>Péntek</b>	Gyümölcs tea, Telj. kiórlésű kenyér <sup>(1)</sup> , Petrezselymes tojáskrém <sup>(1,3,7,10)</sup>	Erdei gyümölcsleves <sup>(1,7)</sup> Sertéspörkölt <sup>(1)</sup> Szarvacska köret <sup>(1)</sup> Mongol saláta	Erdei gyümölcsleves <sup>(1,7)</sup> Gyros fűszeres csirkemell szelet Burgonyapüré <sup>(7)</sup>	Sajtos pogácsa <sup>(1,3,7)</sup> , 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**

<b>26. hét</b>	<b>Tízórai</b>	<b>Ebéd A</b>	<b>Ebéd B</b>	<b>Uzsonna</b>
<b>2023.06.26</b> <b>Hétfő</b>	Tej <sup>(7)</sup> , Foszlós kalács <sup>(1,3,7)</sup>	Tarhonya leves <sup>(1)</sup> Tökfőzelék <sup>(1,7)</sup> Fasírt húsgolyók sütőben sütvé <sup>(1)</sup> Gyümölcs Kenyér <sup>(1)</sup>	Tarhonya leves <sup>(1)</sup> Hentes tokány <sup>(sertés)</sup> <sup>(1,10)</sup> Párolt rizs Gyümölcs	Sajtkrém <sup>(7)</sup> , Telj.kiőrlésű zsemle <sup>(1)</sup>
	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
<b>2023.06.27</b> <b>Kedd</b>	Gyümölcs tea, Baracklevár, Margarin, Félbarna kenyér <sup>(1)</sup>	Fahéjas szilva krémleves* <sup>(7)</sup> Majorannás csirkemáj Párolt rizs Csalamádé	Fahéjas szilva krémleves* <sup>(7)</sup> Zöldborsós csirketokány Petrezselymes burgonya Csalamádé	Telj.kiőrlésű zsemle <sup>(1)</sup> , Tonhalkrém <sup>(3,4,10)</sup> , 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
<b>2023.06.28</b> <b>Szerda</b>	Gyümölcs tea, Vajkrém <sup>(7)</sup> , Zsemle <sup>(1)</sup> , Zöldség	Nyírségi húsos leves <sup>(1,7,9)</sup> Darás metélt <sup>(1)</sup> Porcukor szórát Baracklevár öntet	Nyírségi húsos leves <sup>(1,7,9)</sup> Gombás,zöldfűszeres,paradicsomos farfalle <sup>(1)</sup> Reszelt sajt <sup>(7)</sup>	Margarin, Telj. kiőrlésű kenyér <sup>(1)</sup> , 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
<b>2023.06.29</b> <b>Csütörtök</b>	Gyümölcs tea, Barackos túrókrém <sup>(7)</sup> , Telj. kiőrlésű kenyér <sup>(1)</sup>	Zöldbaleves (magyaros) <sup>(1)</sup> Sóska mártás <sup>(1,7)</sup> Főtt tojás <sup>(3)</sup> Főtt burgonya 1/2	Zöldbaleves (magyaros) <sup>(1)</sup> Pirított hagymás csirke comb filé Petrezselymes rizs	Zsemle <sup>(1)</sup> , Zöldfűszeres vajkrém <sup>(7)</sup> , 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
<b>2023.06.30</b> <b>Péntek</b>	Gyümölcs tea, Telj. kiőrlésű kenyér <sup>(1)</sup> , Margarin, Gépsonka	Csurgatott tojásleves <sup>(1,3)</sup> Rántott tengeri halfilé sütőben sütvé <sup>(1,3,4)</sup> Kukoricás rizs Tartármártás <sup>(3,7,10)</sup>	Csurgatott tojásleves <sup>(1,3)</sup> Stroganoff sertéstokány <sup>(1,7,10)</sup> Bulgur <sup>(1)</sup>	Túró desszert <sup>(5,7)</sup> , 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. Szezámmag és abból készült termékek, 12. Kén-dioxid, 13. Puhatestűek, 14. Csillagfürt