

Étlap
2024. március 4. - 2024. március 10.

Gimnázium

10. hét	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna
2024.03.04 Hétfő	Tej ⁽⁷⁾ , Fatörzs kifli ^(1,3,7)	Lebbencsleves ⁽¹⁾ Bácskai rizseshús (sertés) Csemege uborka ⁽¹⁰⁾	Lebbencsleves ⁽¹⁾ Zöldbabfőzelék ^(1,7) Sült virsli Kenyér ⁽¹⁾	Főtt tojás kísértkezés ⁽³⁾ , Margarin, Bajor rozskenyér tk. ⁽¹⁾ , Zöldség
	E: 520kcal, zsír: 8,9g, tel.zsír: 3g, feh.: 11,7g, CH: 86,2g, Cuk: 0g, Só: 0,3g, Ca: 261,6mg	E: 725kcal, zsír: 22,9g, tel.zsír: 1,9g, feh.: 28,7g, CH: 97,4g, Cuk: 0g, Só: 0,7g, Ca: 69,7mg	E: 557kcal, zsír: 23,5g, tel.zsír: 8,2g, feh.: 24,8g, CH: 60,3g, Cuk: 2,5g, Só: 1,3g, Ca: 213,4mg	E: 248kcal, zsír: 8,1g, tel.zsír: 0,9g, feh.: 9,4g, CH: 34,1g, Cuk: 0g, Só: 0,9g, Ca: 35,4mg
2024.03.05 Kedd	Gyümölcs tea, Margarin, Telj. kiórlésű kenyér ⁽¹⁾ , Diákcsemege	Csurgatott tojásleves ^(1,3) Bolognai spagetti(sertés) ⁽¹⁾ Reszelt sajt ⁽⁷⁾	Csurgatott tojásleves ^(1,3) Bakonyi csirkeapró ^(1,7) Párolt rizs	Túrós táska ^(1,3,7) , Gyümölcs
	E: 289kcal, zsír: 8,5g, tel.zsír: 0,7g, feh.: 8g, CH: 40,4g, Cuk: 5,6g, Só: 0,2g, Ca: 45,2mg	E: 789kcal, zsír: 31,1g, tel.zsír: 4,6g, feh.: 32,8g, CH: 92g, Cuk: 9,6g, Só: 0,9g, Ca: 232,2mg	E: 733kcal, zsír: 19,6g, tel.zsír: 3,4g, feh.: 33,4g, CH: 102g, Cuk: 0g, Só: 0,3g, Ca: 60,7mg	E: 244kcal, zsír: 9,4g, tel.zsír: 0g, feh.: 5,3g, CH: 33,5g, Cuk: 8,5g, Só: 0g, Ca: 53mg
2024.03.06 Szerda	Kakaó ⁽⁷⁾ , Sajtós stangli ^(1,7)	Zöldborsóleves ^(1,3) Sertéspörkölt ⁽¹⁾ Szarvacska köret ⁽¹⁾ Gyümölcs	Zöldborsóleves ^(1,3) Túrós gombóc ^(1,3,7) Porcukor szórat Gyümölcs	Zala felvágott, Margarin, Bajor rozskenyér tk. ⁽¹⁾
	E: 283kcal, zsír: 11,9g, tel.zsír: 1,7g, feh.: 9,7g, CH: 33,1g, Cuk: 10,3g, Só: 0,3g, Ca: 237,8mg	E: 653kcal, zsír: 13,9g, tel.zsír: 1g, feh.: 31,1g, CH: 98,7g, Cuk: 4g, Só: 0,3g, Ca: 81mg	E: 785kcal, zsír: 22,5g, tel.zsír: 8g, feh.: 34,3g, CH: 116,8g, Cuk: 24g, Só: 1,2g, Ca: 45,1mg	E: 263kcal, zsír: 10,4g, tel.zsír: 2,2g, feh.: 9,6g, CH: 32,5g, Cuk: 0g, Só: 1,4g, Ca: 23,3mg
2024.03.07 Csütörtök	Gyümölcs tea, Barackos túrókrém ⁽⁷⁾ , Bajor rozskenyér tk. ⁽¹⁾	Kertészleves Levesbetét ⁽¹⁾ Lencsefőzelék ^(1,7,10) Sült virsli Kenyér ⁽¹⁾	Kertészleves Levesbetét ⁽¹⁾ Fasírt húsgolyók sütőben sütvé ⁽¹⁾ Paradicsomos káposzta * ⁽¹⁾	Búrkifli ^(1,3,7) , Gyümölcs
	E: 301kcal, zsír: 7,2g, tel.zsír: 3,5g, feh.: 11,7g, CH: 46,6g, Cuk: 11,5g, Só: 0,8g, Ca: 87,3mg	E: 686kcal, zsír: 26,8g, tel.zsír: 8g, feh.: 34,1g, CH: 75,8g, Cuk: 7,5g, Só: 1,4g, Ca: 128,9mg	E: 728kcal, zsír: 40g, tel.zsír: 3,5g, feh.: 18,6g, CH: 71,5g, Cuk: 12g, Só: 0,7g, Ca: 111,6mg	E: 410kcal, zsír: 15,4g, tel.zsír: 0g, feh.: 7,4g, CH: 57g, Cuk: 0g, Só: 0g, Ca: 10,5mg
2024.03.08 Péntek	Gyümölcs tea, Félbarna kenyér ⁽¹⁾ , Borzas sajtkrém ⁽⁷⁾ , Zöldség	Magyaros burgonyaleves ^(1,9) Paprikás sertésapró ⁽¹⁾ Bulgur ⁽¹⁾	Magyaros burgonyaleves ^(1,9) Rántott sertésszelet ^(1,3) Rizi-bizi Csemege uborka ⁽¹⁰⁾	Teljes kiórlésű kifli ⁽¹⁾ , Ivójoghurt ⁽⁷⁾
	E: 300kcal, zsír: 12,2g, tel.zsír: 6,9g, feh.: 7,9g, CH: 39,2g, Cuk: 5,6g, Só: 0,4g, Ca: 137,6mg	E: 718kcal, zsír: 25,3g, tel.zsír: 2,2g, feh.: 32g, CH: 94g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 81,1mg	E: 852kcal, zsír: 34,3g, tel.zsír: 3,8g, feh.: 24,7g, CH: 107,1g, Cuk: 0g, Só: 0,6g, Ca: 73,5mg	E: 217kcal, zsír: 3,2g, tel.zsír: 1,1g, feh.: 9,6g, CH: 37g, Cuk: 7,4g, Só: 0,8g, Ca: 155,2mg

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. Csillagfűrt

Étlap
2024. március 11. - 2024. március 17.

Gimnázium

11. hét	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna
2024.03.11 Hétfő	Tej ⁽⁷⁾ , Pizzás papucs ^(1,7)	Alföldi tarhonya leves ⁽¹⁾ Zöldborsófőzelék ^(1,7) Főtt tojás ⁽³⁾ Gyümölcs	Alföldi tarhonya leves ⁽¹⁾ Metélt tészta ⁽¹⁾ Túró ⁽⁷⁾ Tejföl öntet ⁽⁷⁾ Gyümölcs	Telj.kiőrlésű zsemle ⁽¹⁾ , Paprikás szalámi, Margarin
	E: 406kcal, zsír: 19,6g, tel.zsír: 3g, feh.: 12,4g, CH: 44,3g, Cuk: 0g, Só: 1,9g, Ca: 270mg	E: 432kcal, zsír: 8,3g, tel.zsír: 2,3g, feh.: 23,2g, CH: 64,6g, Cuk: 7,5g, Só: 0,9g, Ca: 270,2mg	E: 797kcal, zsír: 25,6g, tel.zsír: 5,5g, feh.: 24,5g, CH: 115,6g, Cuk: 0g, Só: 0,6g, Ca: 114,3mg	E: 294kcal, zsír: 14g, tel.zsír: 3,4g, feh.: 9,2g, CH: 32,5g, Cuk: 0g, Só: 0,9g, Ca: 3,6mg
2024.03.12 Kedd	Gyümölcs tea, Bajor rozskenyér tk. ⁽¹⁾ , Körözött ⁽⁷⁾ , Zöldség	Májgaluskaleves ^(1,3) Piskóta kocka ^(1,3) Csokoládé öntet ⁽⁷⁾	Májgaluskaleves ^(1,3) Tejbendara ^(1,7) Fahéj szórás	Magvas kelt pogácsa ^(1,3,7) , Gyümölcs
	E: 242kcal, zsír: 3,4g, tel.zsír: 1,5g, feh.: 11,7g, CH: 40,8g, Cuk: 5,6g, Só: 0,7g, Ca: 54,8mg	E: 872kcal, zsír: 31,5g, tel.zsír: 7,2g, feh.: 22,9g, CH: 113g, Cuk: 21,1g, Só: 1,9g, Ca: 336,7mg	E: 590kcal, zsír: 14,9g, tel.zsír: 6,3g, feh.: 17,7g, CH: 95,1g, Cuk: 34,7g, Só: 1,8g, Ca: 297,9mg	E: 295kcal, zsír: 10,8g, tel.zsír: 0g, feh.: 5g, CH: 41g, Cuk: 0g, Só: 0,9g, Ca: 10,5mg
2024.03.13 Szerda	Tejeskávét ⁽⁷⁾ , Sajtos stangli ^(1,7)	Köménymagleves ⁽¹⁾ Pírtott zsemlekocka ⁽¹⁾ Zöldbabfőzelék ^(1,7) Sült virsli Gyümölcs Kenyér ⁽¹⁾	Köménymagleves ⁽¹⁾ Pírtott zsemlekocka ⁽¹⁾ Sajtos csirkeragu ⁽⁷⁾ Vajas tört burgonya Gyümölcs	Telj.kiőrlésű rozsos zsemle ⁽¹⁾ , Mogyorókrém ^(5,7)
	E: 298kcal, zsír: 11,9g, tel.zsír: 1,7g, feh.: 9,6g, CH: 36,8g, Cuk: 10g, Só: 0,3g, Ca: 230,7mg	E: 591kcal, zsír: 27,3g, tel.zsír: 9,6g, feh.: 24,2g, CH: 60,2g, Cuk: 2,5g, Só: 1,4g, Ca: 221,5mg	E: 854kcal, zsír: 50,9g, tel.zsír: 14,1g, feh.: 28g, CH: 69,4g, Cuk: 0g, Só: 1,4g, Ca: 179,2mg	E: 255kcal, zsír: 7g, tel.zsír: 2,3g, feh.: 6,2g, CH: 41,3g, Cuk: 9,6g, Só: 0,3g, Ca: 24mg
2024.03.14 Csütörtök	Gyümölcs tea, Tonhalkrém ^(3,4,10) , Bajor rozskenyér tk. ⁽¹⁾	Paradicsomleves ^(1,9) Levesbetét ⁽¹⁾ Sertéssült Petrezselymes burgonya Csalamádé	Paradicsomleves ^(1,9) Levesbetét ⁽¹⁾ Zöldborsós sertés apró Párolt rizs	Margarin, Sajt szelet ⁽⁷⁾ , Zsemle ⁽¹⁾ , Zöldség
	E: 276kcal, zsír: 9,7g, tel.zsír: 1,4g, feh.: 8,9g, CH: 38,2g, Cuk: 5,6g, Só: 0,9g, Ca: 17,8mg	E: 738kcal, zsír: 29,1g, tel.zsír: 3,1g, feh.: 28,2g, CH: 89,1g, Cuk: 13,6g, Só: 1,6g, Ca: 78,5mg	E: 867kcal, zsír: 26,2g, tel.zsír: 1,8g, feh.: 29g, CH: 124,8g, Cuk: 13,6g, Só: 0,6g, Ca: 67mg	E: 293kcal, zsír: 12,8g, tel.zsír: 5,4g, feh.: 13,5g, CH: 30,7g, Cuk: 0g, Só: 1,4g, Ca: 256,2mg
2024.03.15 Péntek	Gyümölcs tea, Margarin, Félbarna kenyér ⁽¹⁾ , Olasz felvágott	Daragaluska alap leves Daragaluska betét ^(1,3) Rántott csirkemell (sütőben sütvé) ^(1,3,7) Párolt rizs Mongol saláta	Daragaluska alap leves Daragaluska betét ^(1,3) Tejfölös burgonyafőzelék ^(1,7) Telj. kiőrlésű kenyér ⁽¹⁾ Vagdalt húspogácsa ^(1,3)	Kakaós csiga, Gyümölcs
	E: 314kcal, zsír: 11g, tel.zsír: 3,4g, feh.: 10g, CH: 37,2g, Cuk: 5,6g, Só: 0,8g, Ca: 14,4mg	E: 776kcal, zsír: 22,3g, tel.zsír: 2,5g, feh.: 24,9g, CH: 115,1g, Cuk: 0g, Só: 2,3g, Ca: 78,1mg	E: 1 041kcal, zsír: 65,6g, tel.zsír: 6,5g, feh.: 29,1g, CH: 80,6g, Cuk: 0g, Só: 1,2g, Ca: 215,2mg	E: 189kcal, zsír: 4,2g, tel.zsír: 0g, feh.: 3,9g, CH: 34,6g, Cuk: 0g, Só: 0g, Ca: 10,5mg

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

Étlap
2024. március 18. - 2024. március 24.

Gimnázium

12. hét	Tízórai	Ébéd A	Ébéd B	Uzsonna
2024.03.18 Hétfő	Tej ⁽⁷⁾ , Csokis gabonagolyó ^(1,6)	Gulyásleves* ^(1,3,9) Gránátos kocka (Burgonyás tészta) ⁽¹⁾ Csemege uborka ⁽¹⁰⁾ Gyümölcs Kenyér ⁽¹⁾	Gulyásleves* ^(1,3,9) Főtt makaróni ⁽¹⁾ Reszelt sajt ⁽⁷⁾ Tejföl öntet ⁽⁷⁾ Gyümölcs Kenyér ⁽¹⁾	Gépsonka, Margarin, Bajor rozskenyér tk. ⁽¹⁾
	E: 238kcal, zsír: 6,9g, tel.zsír: 3,4g, feh.: 8,7g, CH: 34,6g, Cuk: 0g, Só: 0,3g, Ca: 240mg	E: 777kcal, zsír: 17,2g, tel.zsír: 1,4g, feh.: 27,6g, CH: 125,7g, Cuk: 0g, Só: 1g, Ca: 100,7mg	E: 936kcal, zsír: 30g, tel.zsír: 7,5g, feh.: 35,2g, CH: 129g, Cuk: 0g, Só: 1g, Ca: 262,6mg	E: 237kcal, zsír: 6,6g, tel.zsír: 0,7g, feh.: 11,7g, CH: 32,4g, Cuk: 0g, Só: 1,2g, Ca: 24,5mg
2024.03.19 Kedd	Gyümölcs tea, Zala felvágott, Margarin, Telj. kiórlésű kenyér ⁽¹⁾	Magyaros burgonyaleves ^(1,9) Finomfőzelék ^(1,7) Fasírt húsgolyók sütőben sütve ⁽¹⁾ Kenyér ⁽¹⁾	Magyaros burgonyaleves ^(1,9) Rántott tengeri halfilé sütőben sütve ^(1,3,4) Párolt rizs Tartármártás ^(3,7,10)	Ízes bukta ^(1,3,7) , Gyümölcs
	E: 274kcal, zsír: 10,6g, tel.zsír: 2,2g, feh.: 10,3g, CH: 34,1g, Cuk: 5,6g, Só: 0,7g, Ca: 24,1mg	E: 789kcal, zsír: 41,8g, tel.zsír: 3,8g, feh.: 24,9g, CH: 76,3g, Cuk: 4g, Só: 0,4g, Ca: 129,4mg	E: 902kcal, zsír: 30,4g, tel.zsír: 4,8g, feh.: 29,5g, CH: 124,2g, Cuk: 2,7g, Só: 1,8g, Ca: 100,3mg	E: 225kcal, zsír: 2,5g, tel.zsír: 0g, feh.: 3,2g, CH: 31,5g, Cuk: 0g, Só: 0g, Ca: 10,5mg
2024.03.20 Szerda	Kakaó ⁽⁷⁾ , Sajtos kifli ^(1,3)	Zöldségkrémleves ^(1,7) Levesgyöngy ^(1,3,7) Lecsós virsli Tarhonya köret ⁽¹⁾	Zöldségkrémleves ^(1,7) Levesgyöngy ^(1,3,7) Tejfölös tökfőzelék ^(1,7) Sertéspörkölt ⁽¹⁾ Kenyér ⁽¹⁾	Körözött ⁽⁷⁾ , Telj.kiórlésű zsemle ⁽¹⁾ , 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: 993kcal, zsír: 51,9g, tel.zsír: 12,7g, feh.: 27,9g, CH: 101,6g, Cuk: 1,5g, Só: 5,6g, Ca: 116,5mg	E: 638kcal, zsír: 23,8g, tel.zsír: 3,7g, feh.: 25,9g, CH: 76,8g, Cuk: 9,3g, Só: 4,9g, Ca: 161,1mg	E: 226kcal, zsír: 3,8g, tel.zsír: 1,7g, feh.: 12,2g, CH: 35,3g, Cuk: 0g, Só: 0g, Ca: 37,6mg
2024.03.21 Csütörtök	Gyümölcs tea, Petrezselymes tojáskrém ^(1,3,7,10) , Bajor rozskenyér tk. ⁽¹⁾ , Zöldség	Zöldborsóleves ^(1,3) Morzsás nudli ^(1,3) Porcukor szórat	Zöldborsóleves ^(1,3) Sült csirkemell* ^(1,3,7,9) Petrezselymes burgonya Kovászos uborka ⁽¹⁾	Teljes kiórlésű kifli ⁽¹⁾ , Ivójoghurt ⁽⁷⁾
	E: 259kcal, zsír: 6g, tel.zsír: 2,1g, feh.: 7,9g, CH: 42,8g, Cuk: 5,6g, Só: 1,2g, Ca: 39,4mg	E: 818kcal, zsír: 13,3g, tel.zsír: 1,5g, feh.: 21,7g, CH: 150,7g, Cuk: 24g, Só: 2,1g, Ca: 76,1mg	E: 627kcal, zsír: 20g, tel.zsír: 3g, feh.: 39g, CH: 71,6g, Cuk: 4g, Só: 2,8g, Ca: 75,6mg	E: 217kcal, zsír: 3,2g, tel.zsír: 1,1g, feh.: 9,6g, CH: 37g, Cuk: 7,4g, Só: 0,8g, Ca: 155,2mg
2024.03.22 Péntek	Gyümölcs tea, Vajkrém ⁽⁷⁾ , Bajor rozskenyér tk. ⁽¹⁾ , Zöldség	Vaníliás almaleves ⁽⁷⁾ Rántott sertésszelet ^(1,3) Párolt rizs Csalamádé	Vaníliás almaleves ⁽⁷⁾ Kolbászos sertésragu ⁽¹⁾ Zöldséges bulgur ⁽¹⁾	Kocka sajt ⁽⁷⁾ , Stangli ⁽¹⁾
	E: 223kcal, zsír: 4,6g, tel.zsír: 1,9g, feh.: 5,5g, CH: 39,6g, Cuk: 5,6g, Só: 0,7g, Ca: 24mg	E: 1204kcal, zsír: 40,1g, tel.zsír: 5g, feh.: 24,5g, CH: 181,5g, Cuk: 52g, Só: 1g, Ca: 101mg	E: 966kcal, zsír: 30,9g, tel.zsír: 3,2g, feh.: 31,1g, CH: 142,6g, Cuk: 52g, Só: 0,3g, Ca: 131,7mg	E: 226kcal, zsír: 3,1g, tel.zsír: 1,1g, feh.: 6,7g, CH: 29,3g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 95mg

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
2024. március 25. - 2024. március 31.

Gimnázium

13. hét	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna
2024.03.25 Hétfő	Tej ⁽⁷⁾ , Foszlós kalács ^(1,3,7)	Csurgatott tojásleves ^(1,3) Csikós tokány ^(1,7) Párolt rizs Gyümölcs	Csurgatott tojásleves ^(1,3) Mákos metélt tészta ⁽¹⁾ Gyümölcs	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: 0,4g, Ca: 270mg	E: 853kcal, zsír: 28,6g, tel.zsír: 4,3g, feh.: 22,5g, CH: 124,7g, Cuk: 15g, Só: 9,9g, Ca: 238,9mg	E: 871kcal, zsír: 28,9g, tel.zsír: 4,4g, feh.: 31,4g, CH: 116,1g, Cuk: 0g, Só: 0,3g, Ca: 79,9mg	E: 293kcal, zsír: 13,7g, tel.zsír: 3,5g, feh.: 9,9g, CH: 32,4g, Cuk: 0g, Só: 1,5g, Ca: 20,8mg
2024.03.26 Kedd	Gyümölcs tea, Baracklekvár, Félbarna kenyér ⁽¹⁾	Paradicsomleves ^(1,9) Levesbetét ⁽¹⁾ Zöldséges rizseshús Mongol saláta	Paradicsomleves ^(1,9) Levesbetét ⁽¹⁾ Natúr sertésborda ⁽¹⁾ Petrezselymes burgonya Mongol saláta	Főtt tojás kísétkezés ⁽³⁾ , Margarin, Telj.kiőrlésű zsemle ⁽¹⁾ , Zöldség
	E: 231kcal, zsír: 0,6g, tel.zsír: 0g, feh.: 6g, CH: 49,9g, Cuk: 16,5g, Só: 0g, Ca: 16,2mg	E: 736kcal, zsír: 20,4g, tel.zsír: 1,3g, feh.: 28,9g, CH: 105,6g, Cuk: 13,6g, Só: 0,7g, Ca: 88,4mg	E: 741kcal, zsír: 28,7g, tel.zsír: 3g, feh.: 28,6g, CH: 89,8g, Cuk: 13,6g, Só: 0,7g, Ca: 84,7mg	E: 254kcal, zsír: 8,5g, tel.zsír: 1,1g, feh.: 9,8g, CH: 34,2g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 18,3mg
2024.03.27 Szerda	Stangli ⁽¹⁾ , Vaniliás tej ^(1,7)	Sertés raguleves Metélt tészta ⁽¹⁾ Túró ⁽⁷⁾ Tejföl öntet ⁽⁷⁾	Sertés raguleves Tejbendara ^(1,7) Kakaó szórat	Csirkemell sonka, Margarin, Telj.kiőrlésű rozsos zsemle ⁽¹⁾ , Zöldség
	E: 318kcal, zsír: 2,7g, tel.zsír: 1,2g, feh.: 9,9g, CH: 49,5g, Cuk: 7,3g, Só: 0,3g, Ca: 171mg	E: 802kcal, zsír: 29,4g, tel.zsír: 5,1g, feh.: 33,2g, CH: 99,3g, Cuk: 0g, Só: 1,1g, Ca: 140,4mg	E: 540kcal, zsír: 12,1g, tel.zsír: 3g, feh.: 25,2g, CH: 81,5g, Cuk: 38,4g, Só: 1,5g, Ca: 416mg	E: 239kcal, zsír: 6,9g, tel.zsír: 0,9g, feh.: 12,1g, CH: 31,7g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 12,9mg
2024.03.28 Csütörtök	Gyümölcs tea, Snidlinges vajkrém ⁽⁷⁾ , Telj. kiőrlésű kenyér ⁽¹⁾	Tavaszi zöldségleves ⁽⁹⁾ Levesbetét ⁽¹⁾ Rántott tengeri halrudacska ^(1,3,4) Bulgur ⁽¹⁾ Tartármártás ^(3,7,10)	Tavaszi zöldségleves ⁽⁹⁾ Levesbetét ⁽¹⁾ Sertéspörkölt ⁽¹⁾ Kelkáposztafőzelék ⁽¹⁾ Kenyér ⁽¹⁾	Ökörszem ^(1,3,7) , Gyümölcs
	E: 279kcal, zsír: 12,4g, tel.zsír: 0g, feh.: 6,2g, CH: 35,4g, Cuk: 5,6g, Só: 0,1g, Ca: 18mg	E: 774kcal, zsír: 29,5g, tel.zsír: 4,1g, feh.: 26,3g, CH: 105,1g, Cuk: 2,7g, Só: 0,6g, Ca: 112,5mg	E: 641kcal, zsír: 24,2g, tel.zsír: 2g, feh.: 32g, CH: 71,3g, Cuk: 0g, Só: 0,6g, Ca: 167mg	E: 295kcal, zsír: 3,4g, tel.zsír: 0g, feh.: 6,4g, CH: 42g, Cuk: 0g, Só: 0g, Ca: 53mg
2024.03.29 Péntek	Gyümölcs tea, Párizsikrém ^(3,7,10) , Bajor rozskenyér tk. ⁽¹⁾ , Zöldség	Brokkoli krémleves ^(1,7) Levesgyöngy ^(1,3,7) Tejfölös burgonyafőzelék ^(1,7) Tojásos vagdalt ^(1,3) Kenyér ⁽¹⁾	Brokkoli krémleves ^(1,7) Levesgyöngy ^(1,3,7) Bolognai spagetti(sertés) ⁽¹⁾ Reszelt sajt ⁽⁷⁾	Kifli ⁽¹⁾ , Ivójoghurt ⁽⁷⁾
	E: 347kcal, zsír: 15,3g, tel.zsír: 1,8g, feh.: 10,2g, CH: 41,8g, Cuk: 5,6g, Só: 1,8g, Ca: 39,5mg	E: 913kcal, zsír: 45,9g, tel.zsír: 5,6g, feh.: 33,2g, CH: 88,7g, Cuk: 0g, Só: 1,5g, Ca: 303,7mg	E: 928kcal, zsír: 40,9g, tel.zsír: 6,7g, feh.: 36,1g, CH: 100,9g, Cuk: 9,6g, Só: 1g, Ca: 347,1mg	E: 219kcal, zsír: 2,8g, tel.zsír: 1,1g, feh.: 8,1g, CH: 35,4g, Cuk: 7,4g, Só: 0,5g, 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. Szezámmag és abból készült termékek, 12. Kén-dioxid, 13. Puhatestűek, 14. Csillagfűt