

Étlap

2021. május 3. - 2021. június 4.

18. hét	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna
2021.05.03 Hétfő	Tej ⁽⁷⁾ , Méz, Margarin, Félbarna kenyér ⁽¹⁾	Hamis gulyásleves Levesbetét ⁽¹⁾ Finomfőzelék ^(1,7) Csirkepörkölt Gyümölcs Kenyér ⁽¹⁾	Hamis gulyásleves Levesbetét ⁽¹⁾ Temesvári sertésragu ^(1,7) Párolt rizs Gyümölcs	Sajtos pogácsa ^(1,3,7)
	E: 377kcal, zsír: 10,1g, tel.zsír: 3g, feh.: 12,8g, CH: 58,3g, Cuk: 16,2g, Só: 0,4g, Ca: 260mg	E: 730kcal, zsír: 31,2g, tel.zsír: 2,8g, feh.: 28,1g, CH: 91,7g, Cuk: 8g, Só: 1,6g, Ca: 208,8mg	E: 819kcal, zsír: 26,7g, tel.zsír: 3,5g, feh.: 30,3g, CH: 110,1g, Cuk: 0g, Só: 1,3g, Ca: 95,5mg	E: 230kcal, zsír: 11g, tel.zsír: 0g, feh.: 11g, CH: 20g, Cuk: 0g, Só: 1g, Ca: 27,5mg
2021.05.04 Kedd	Epres tea, Tojáskrém ^(1,3,7,10) , Teljes kiőrlésű magos zsemle ⁽¹⁾ , Zöldség	Magyaros karfiolleves ⁽¹⁾ Levesbetét ⁽¹⁾ Húsgombóc ⁽³⁾ Főtt burgonya 1/2 Túró desszert ^(5,7) Paradicsom mártás ^(1,9)	Magyaros karfiolleves ⁽¹⁾ Levesbetét ⁽¹⁾ Pásztortarhonya ⁽¹⁾ Mongol saláta Túró desszert ^(5,7)	Félbarna kenyér ⁽¹⁾ , Margarin, Soproni felvágott
	E: 321kcal, zsír: 7,2g, tel.zsír: 2,5g, feh.: 8,7g, CH: 55,6g, Cuk: 8g, Só: 0,5g, Ca: 24,3mg	E: 766kcal, zsír: 25,9g, tel.zsír: 6g, feh.: 31,9g, CH: 98,3g, Cuk: 21,5g, Só: 1,6g, Ca: 98,5mg	E: 776kcal, zsír: 34,3g, tel.zsír: 12,7g, feh.: 26,3g, CH: 86,3g, Cuk: 11,5g, Só: 2,9g, Ca: 113,6mg	E: 191kcal, zsír: 4,5g, tel.zsír: 0g, feh.: 5,9g, CH: 31,5g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 12mg
2021.05.05 Szerda	Tejeskávé ⁽⁷⁾ , Molnárka ^(1,3,7)	Csontleves Levesbetét ⁽¹⁾ Rizshús (szárnyas) Mongol saláta	Csontleves Levesbetét ⁽¹⁾ Rántott halfilé (sajtos) ^(1,3,4) Petrezselymes burgonya	Telj. kiőrlésű kenyér ⁽¹⁾ , Körözött ⁽⁷⁾ , Zöldség
	E: 353kcal, zsír: 8,2g, tel.zsír: 3,7g, feh.: 12,7g, CH: 54,4g, Cuk: 12,4g, Só: 0,9g, Ca: 244,9mg	E: 571kcal, zsír: 12,5g, tel.zsír: 1,7g, feh.: 26,7g, CH: 85,4g, Cuk: 0g, Só: 1,3g, Ca: 172,6mg	E: 623kcal, zsír: 23,1g, tel.zsír: 2,7g, feh.: 27,5g, CH: 75,5g, Cuk: 0g, Só: 2,1g, Ca: 199,8mg	E: 208kcal, zsír: 3,6g, tel.zsír: 1,6g, feh.: 12,4g, CH: 31,2g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 55,6mg
2021.05.06 Csütörtök	Tea citromos, Margarin, Bajor rozskenyér tk. ⁽¹⁾ , Paprikás szalámi	Csurgatott tojásleves ^(1,3) Rántott csirkecombfilé (sütőben sütve) ^(1,3,7) Burgonyapüré ⁽⁷⁾ Gyümölcs	Csurgatott tojásleves ^(1,3) Zöldborsófőzelék ^(1,7) Főtt bécsi virsli Gyümölcs Kenyér ⁽¹⁾	Sajt szelet ⁽⁷⁾ , Margarin, Szezámmagos zsemle ^(1,3,7,11)
	E: 333kcal, zsír: 13,7g, tel.zsír: 3,2g, feh.: 9,4g, CH: 43,3g, Cuk: 10g, Só: 1,6g, Ca: 27,3mg	E: 575kcal, zsír: 34,3g, tel.zsír: 4,9g, feh.: 25,5g, CH: 66,4g, Cuk: 0g, Só: 3g, Ca: 82,4mg	E: 763kcal, zsír: 36g, tel.zsír: 8,8g, feh.: 32g, CH: 75,5g, Cuk: 8g, Só: 2,1g, Ca: 272,2mg	E: 356kcal, zsír: 21,8g, tel.zsír: 7,1g, feh.: 17,1g, CH: 22,3g, Cuk: 0g, Só: 1,5g, Ca: 365,9mg
2021.05.07 Péntek	Gyümölcs tea, Telj. kiőrlésű kenyér ⁽¹⁾ , Tavaszi felvágott, Margarin, Zöldség	Brokkoli krémleves ^(1,7) Pírított zsemlekokca ⁽¹⁾ Bolognai spagetti ⁽¹⁾ Reszelt sajt ⁽⁷⁾	Brokkoli krémleves ^(1,7) Pírított zsemlekokca ⁽¹⁾ Görög szárnyas falatok (csirkehús,cukkinivel, paradicsommal, lillahagymával) ⁽¹⁾ Bulgur ⁽¹⁾	Ökörszem ^(1,3,7)
	E: 332kcal, zsír: 10,6g, tel.zsír: 2,3g, feh.: 10,2g, CH: 48,5g, Cuk: 17,7g, Só: 0,9g, Ca: 38,3mg	E: 844kcal, zsír: 40,3g, tel.zsír: 8,6g, feh.: 34,7g, CH: 83,1g, Cuk: 0g, Só: 2,5g, Ca: 465,2mg	E: 741kcal, zsír: 33,1g, tel.zsír: 5,4g, feh.: 30,8g, CH: 92,3g, Cuk: 0g, Só: 2,1g, Ca: 313,4mg	E: 260kcal, zsír: 3g, tel.zsír: 0g, feh.: 6g, CH: 35g, Cuk: 0g, Só: 0g, Ca: 42,5mg

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

2021. május 3. - 2021. június 4.

19. hét	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Üzsonna
2021.05.10 Hétfő	Madártej tea ⁽⁷⁾ , Kuglóf ^(1,3,7)	Tavaszi zöldségleves ^(1,9) Levesbetét ⁽¹⁾ Pincepörkölt ⁽¹⁾ Csalamádé	Tavaszi zöldségleves ^(1,9) Levesbetét ⁽¹⁾ Kelkáposztafőzelék ⁽¹⁾ Csirke nuggets - sütőben sütvé ^(1,3)	Snidlinges vajkrém ⁽⁷⁾ , Telj.kiőrlésű zsemle ⁽¹⁾ , Zöldség
	E: 340kcal, zsír: 7,4g, tel.zsír: 3,8g, feh.: 12,1g, CH: 47,2g, Cuk: 6,6g, Só: 0,8g, Ca: 249,5mg	E: 590kcal, zsír: 16,5g, tel.zsír: 1g, feh.: 29,7g, CH: 78,6g, Cuk: 0g, Só: 2,6g, Ca: 73,5mg	E: 552kcal, zsír: 21,1g, tel.zsír: 2,5g, feh.: 22,9g, CH: 65,7g, Cuk: 0g, Só: 2,6g, Ca: 98,8mg	E: 283kcal, zsír: 12,7g, tel.zsír: 0,2g, feh.: 6,3g, CH: 35,5g, Cuk: 0g, Só: 0g, Ca: 5,6mg
2021.05.11 Kedd	Vadmeggy tea, Telj. kiőrlésű kenyér ⁽¹⁾ , Majonézes padlizsánkrém ^(3,10) , Zöldség	Paradicsomleves ^(1,9) Levesbetét ⁽¹⁾ Rántott hal (spenótos) ^(1,3,4) Párolt rizs	Paradicsomleves ^(1,9) Levesbetét ⁽¹⁾ Csirkés-zöldséges spagetti ^(1,7,9) Reszelt sajt ⁽⁷⁾	Párizsi (sertés), Margarin, Zsemle ⁽¹⁾
	E: 310kcal, zsír: 9,7g, tel.zsír: 1,4g, feh.: 6,4g, CH: 50,5g, Cuk: 8g, Só: 0,9g, Ca: 27,9mg	E: 730kcal, zsír: 24,2g, tel.zsír: 2,7g, feh.: 27g, CH: 98,4g, Cuk: 4,8g, Só: 3,1g, Ca: 45,5mg	E: 709kcal, zsír: 21,1g, tel.zsír: 6g, feh.: 41,1g, CH: 87,4g, Cuk: 4,8g, Só: 1,9g, Ca: 320,5mg	E: 260kcal, zsír: 11,5g, tel.zsír: 0g, feh.: 9,5g, CH: 28,7g, Cuk: 0g, Só: 1,7g, Ca: 20,2mg
2021.05.12 Szerda	Ózibarackos tea, Sajt szelet ⁽⁷⁾ , Margarin, Bajor rozskenyér tk. ⁽¹⁾	Lencsegulyás(sertés) Káposztás tészta ⁽¹⁾ Gyümölcs	Lencsegulyás(sertés) Tejbenrizs ⁽⁷⁾ Fahéj szórás Gyümölcs	Pizzás csiga ^(1,7)
	E: 407kcal, zsír: 15,7g, tel.zsír: 7,1g, feh.: 16g, CH: 50,8g, Cuk: 8g, Só: 1,8g, Ca: 337,2mg	E: 783kcal, zsír: 24,7g, tel.zsír: 2,2g, feh.: 29,1g, CH: 108,8g, Cuk: 4g, Só: 0,8g, Ca: 114,6mg	E: 735kcal, zsír: 15g, tel.zsír: 2,6g, feh.: 30,1g, CH: 117,3g, Cuk: 25,4g, Só: 1,1g, Ca: 406,1mg	E: 285kcal, zsír: 14g, tel.zsír: 0g, feh.: 5,6g, CH: 33,7g, Cuk: 0g, Só: 1,6g, Ca: 30mg
2021.05.13 Csütörtök	Tej ⁽⁷⁾ , Molnárka ^(1,3,7)	Vajgaluska leves Vajgaluska ^(1,3) Zöldbabfőzelék ^(1,7) Majorannás csirke aprópecsenye ⁽¹⁾ Kenyer ⁽¹⁾	Vajgaluska leves Vajgaluska ^(1,3) Párolt sertéssült Főtt burgonya 1/2 Meggymártás ^(1,7)	Olasz felvágott, Margarin, Telj.kiőrlésű zsemle ⁽¹⁾ , Zöldség
	E: 318kcal, zsír: 10,6g, tel.zsír: 5,1g, feh.: 12,4g, CH: 40,4g, Cuk: 2,4g, Só: 0,8g, Ca: 254,2mg	E: 680kcal, zsír: 29,9g, tel.zsír: 3,1g, feh.: 32g, CH: 78,2g, Cuk: 3,2g, Só: 2,3g, Ca: 399,6mg	E: 723kcal, zsír: 26g, tel.zsír: 3,7g, feh.: 29,2g, CH: 89,8g, Cuk: 18g, Só: 2g, Ca: 198,6mg	E: 338kcal, zsír: 13,6g, tel.zsír: 4,8g, feh.: 11,2g, CH: 34,1g, Cuk: 0g, Só: 1,8g, Ca: 8,8mg
2021.05.14 Péntek	Tea citromos, Telj. kiőrlésű kenyér ⁽¹⁾ , Sonkakrém ^(3,7,10) , Zöldség	Fokhagyma krémleves ^(1,7) Levesgyöngy ^(1,3,7) Csirkemell szelet Budapest módra Bulgur ⁽¹⁾	Fokhagyma krémleves ^(1,7) Levesgyöngy ^(1,3,7) Marokkói csirkeragu ⁽¹⁾ Petrezselymes rizs	Kifli ⁽¹⁾ , Gyümölcsjoghurt ⁽⁷⁾
	E: 361kcal, zsír: 14,1g, tel.zsír: 1,7g, feh.: 16,2g, CH: 42,6g, Cuk: 10g, Só: 1,3g, Ca: 52mg	E: 717kcal, zsír: 34,1g, tel.zsír: 6,1g, feh.: 31,1g, CH: 82,6g, Cuk: 0g, Só: 1,5g, Ca: 165,7mg	E: 639kcal, zsír: 15,5g, tel.zsír: 2,6g, feh.: 35,1g, CH: 95,4g, Cuk: 0g, Só: 2g, Ca: 162,6mg	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!

Étlap

2021. május 3. - 2021. június 4.

20. hét	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna
2021.05.17 Hétfő	Vadmeggy tea, Kocka sajt ⁽⁷⁾ , Teljes kiőrlésű magos kifli ⁽¹⁾	Zöldborsóleves májgombóccal ^(1,3,9) Piskóta kocka ^(1,3) Csokoládé öntet ^(1,7)	Zöldborsóleves májgombóccal ^(1,3,9) Főtt spagetti ⁽¹⁾ Tejföl öntet ⁽⁷⁾ Reszelt sajt ⁽⁷⁾	Félbarna kenyér ⁽¹⁾ , Margarin, Csemege szalámi, Zöldség
	E: 231kcal, zsír: 3,4g, tel.zsír: 1,1g, feh.: 7,3g, CH: 43,2g, Cuk: 8g, Só: 0,8g, Ca: 97,2mg	E: 905kcal, zsír: 35,7g, tel.zsír: 10,4g, feh.: 29,5g, CH: 106,3g, Cuk: 9,6g, Só: 2,5g, Ca: 321,1mg	E: 898kcal, zsír: 40,1g, tel.zsír: 18,3g, feh.: 36,8g, CH: 94,7g, Cuk: 0g, Só: 3,4g, Ca: 402,7mg	E: 304kcal, zsír: 13,8g, tel.zsír: 3,6g, feh.: 11,4g, CH: 33,2g, Cuk: 0g, Só: 1g, Ca: 21,2mg
2021.05.18 Kedd	Tej ⁽⁷⁾ , Gépsonka baromfi, Margarin, Tk.korpás kenyér ⁽¹⁾ , Zöldség	Karfiol krémleves ^(1,7) Levesgyöngy ^(1,3,7) Tarhonyás hús ⁽¹⁾ Cékla saláta	Karfiol krémleves ^(1,7) Levesgyöngy ^(1,3,7) Tavaszi csirke ⁽¹⁾ Párolt rizs	Túrós táska ^(1,3,7)
	E: 377kcal, zsír: 13,1g, tel.zsír: 4g, feh.: 21,1g, CH: 43g, Cuk: 0g, Só: 1,4g, Ca: 255,4mg	E: 921kcal, zsír: 33,6g, tel.zsír: 3,7g, feh.: 55,6g, CH: 95,8g, Cuk: 0g, Só: 2,4g, Ca: 324,7mg	E: 755kcal, zsír: 30,8g, tel.zsír: 3,6g, feh.: 28,9g, CH: 97g, Cuk: 0g, Só: 1,4g, Ca: 301,1mg	E: 210kcal, zsír: 9g, tel.zsír: 0g, feh.: 4,9g, CH: 26,5g, Cuk: 8,5g, Só: 0g, Ca: 42,5mg
2021.05.19 Szerda	Tea citromos, Snidlinges túrókrém ⁽⁷⁾ , Telj. kiőrlésű rozsos kenyér ⁽¹⁾	Köménymagleves ⁽¹⁾ Pírtott zsemlekocka ⁽¹⁾ Ananászos csirkeragu ⁽¹⁾ Szezámagos párolt rizs ⁽¹¹⁾ Gyümölcs	Köménymagleves ⁽¹⁾ Pírtott zsemlekocka ⁽¹⁾ Gyros fűszeres natúr sertésborda ⁽¹⁾ Tört burgonya Gyümölcs	Kifli ⁽¹⁾ , Ivójoghurt ⁽⁷⁾
	E: 263kcal, zsír: 4,3g, tel.zsír: 1,9g, feh.: 13,2g, CH: 43,2g, Cuk: 10g, Só: 1,1g, Ca: 124,5mg	E: 797kcal, zsír: 31,1g, tel.zsír: 4,4g, feh.: 31,5g, CH: 93,9g, Cuk: 0g, Só: 1,1g, Ca: 98,5mg	E: 760kcal, zsír: 36,2g, tel.zsír: 4,7g, feh.: 27,2g, CH: 78,4g, Cuk: 0g, Só: 1,5g, Ca: 52,7mg	E: 219kcal, zsír: 2,8g, tel.zsír: 1g, feh.: 8,1g, CH: 35,3g, Cuk: 7,4g, Só: 0,8g, Ca: 150,9mg
2021.05.20 Csütörtök	Tej ⁽⁷⁾ , Baracklekvár, Margarin, Félbarna kenyér ⁽¹⁾	Csontleves Levesbetét ⁽¹⁾ Rántott sajt ^(1,3,7) Petrezselymes burgonya Tartármártás ^(3,7,10)	Csontleves Levesbetét ⁽¹⁾ Lecsós pulykatokány Párolt rizs	Házi húskrém, Telj. kiőrlésű kenyér ⁽¹⁾ , Zöldség
	E: 365kcal, zsír: 10,1g, tel.zsír: 3g, feh.: 12,8g, CH: 55g, Cuk: 10,9g, Só: 0,4g, Ca: 256,2mg	E: 912kcal, zsír: 58,9g, tel.zsír: 15,5g, feh.: 25,6g, CH: 69g, Cuk: 1g, Só: 2,6g, Ca: 480,2mg	E: 667kcal, zsír: 22,4g, tel.zsír: 3,1g, feh.: 28,6g, CH: 84,7g, Cuk: 0g, Só: 1,3g, Ca: 149,5mg	E: 252kcal, zsír: 5,4g, tel.zsír: 0,6g, feh.: 16,5g, CH: 34,1g, Cuk: 0,6g, Só: 0,2g, Ca: 29,6mg
2021.05.21 Péntek	Tea citromos, Telj. kiőrlésű kenyér ⁽¹⁾ , Margarin, Bécsi felvágott ⁽⁶⁾ , Zöldség	Gyümölcs leves ^(1,7) Piedone csirkeragu (hagyma, vesebab, petrezselyemzöld) Petrezselymes rizs	Gyümölcs leves ^(1,7) Rántott csirkemell (sütőben sütvé) ^(1,3,7) Zöldséges bulgur ⁽¹⁾	Sajtos croissant ^(1,3,7)
	E: 329kcal, zsír: 12,8g, tel.zsír: 3g, feh.: 12,8g, CH: 41g, Cuk: 10g, Só: 1,2g, Ca: 38,3mg	E: 658kcal, zsír: 19,4g, tel.zsír: 2g, feh.: 22,7g, CH: 104,5g, Cuk: 14,8g, Só: 1,5g, Ca: 193,9mg	E: 691kcal, zsír: 22,8g, tel.zsír: 3,7g, feh.: 27,1g, CH: 94g, Cuk: 14,8g, Só: 3,2g, Ca: 205,5mg	E: 207kcal, zsír: 10,5g, tel.zsír: 0g, feh.: 4,6g, CH: 23,5g, Cuk: 0g, Só: 0,9g, Ca: 80mg

Jó étvágyat kívánunk!

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Étlap

2021. május 3. - 2021. június 4.

21. hét	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna
2021.05.24 Hétfő	Tea citromos, Margarin, Méz, Félbarna kenyér ⁽¹⁾	Vöröslencse leves ⁽¹⁾ Temesvári sertésragu ^(1,7) Bulgur ⁽¹⁾	Vöröslencse leves ⁽¹⁾ Finomfőzelék ^(1,7) Főtt bécsi virsli Kenyér ⁽¹⁾	Körözött ⁽⁷⁾ , Telj.kiőrlésű zsemle ⁽¹⁾ , Zöldség
	E: 301kcal, zsír: 4,6g, tel.zsír: 0g, feh.: 6,5g, CH: 58,6g, Cuk: 26,2g, Só: 0,2g, Ca: 26,5mg	E: 896kcal, zsír: 26g, tel.zsír: 3,9g, feh.: 49,6g, CH: 120,7g, Cuk: 0g, Só: 1,2g, Ca: 112,2mg	E: 820kcal, zsír: 27,7g, tel.zsír: 7,9g, feh.: 42,8g, CH: 100,6g, Cuk: 8g, Só: 1,8g, Ca: 204,3mg	E: 226kcal, zsír: 3,8g, tel.zsír: 1,7g, feh.: 12,2g, CH: 35,3g, Cuk: 0g, Só: 0g, Ca: 37,6mg
2021.05.25 Kedd	Tej ⁽⁷⁾ , Fahéjas csiga ^(1,3,7)	Csirkeragu leves ⁽⁹⁾ Levesbetét ⁽¹⁾ Gránátos kocka (Burgonyás tészta) ⁽¹⁾ Csemege uborka ⁽¹⁰⁾	Csirkeragu leves ⁽⁹⁾ Levesbetét ⁽¹⁾ Tejbendara ^(1,7) Kakaó szórat	Telj. kiőrlésű kenyér ⁽¹⁾ , Paprikás szalámi, Margarin, Zöldség
	E: 338kcal, zsír: 10,9g, tel.zsír: 3g, feh.: 11,6g, CH: 49,5g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 240mg	E: 668kcal, zsír: 19,4g, tel.zsír: 1,8g, feh.: 24,6g, CH: 97,5g, Cuk: 0g, Só: 1,9g, Ca: 105mg	E: 610kcal, zsír: 14g, tel.zsír: 2,7g, feh.: 24,3g, CH: 95,5g, Cuk: 29,9g, Só: 1,2g, Ca: 344,7mg	E: 286kcal, zsír: 13,9g, tel.zsír: 3,3g, feh.: 9,9g, CH: 29,9g, Cuk: 0g, Só: 1g, Ca: 27,2mg
2021.05.26 Szerda	Csokis tej ⁽⁷⁾ , Sajtos kifli ^(1,3)	Zöldségleves ⁽⁹⁾ Levesbetét ⁽¹⁾ Kelkáposztafőzelék ⁽¹⁾ Vagdalt - sütőben sütve ^(1,3) Gyümölcs Kenyér ⁽¹⁾	Zöldségleves ⁽⁹⁾ Levesbetét ⁽¹⁾ Milánói húsos makaróni ⁽¹⁾ Reszelt sajt ⁽⁷⁾ Gyümölcs	Telj. kiőrlésű kenyér ⁽¹⁾ , Majonézes tonhalkrém ^(3,4,7,10)
	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: 800kcal, zsír: 33,1g, tel.zsír: 1,7g, feh.: 31,2g, CH: 91,1g, Cuk: 0g, Só: 2,3g, Ca: 178,4mg	E: 710kcal, zsír: 29,6g, tel.zsír: 8,4g, feh.: 34g, CH: 84,2g, Cuk: 1,6g, Só: 2,2g, Ca: 420,3mg	E: 260kcal, zsír: 11,7g, tel.zsír: 2,4g, feh.: 9,7g, CH: 28,8g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 19,3mg
2021.05.27 Csütörtök	Vadmeggy tea, Margarin, Zsemle ⁽¹⁾ , Sajt zselet ⁽⁷⁾	Fahéjas szilvaleves ⁽⁷⁾ Mexikói csirkeragu ⁽¹⁾ Párolt rizs	Fahéjas szilva krémleves ⁽⁷⁾ Gombás sertésragu Kukoricás bulgur ⁽¹⁾	Telj. kiőrlésű rozsos kenyér ⁽¹⁾ , Kenőmájas, Zöldség
	E: 390kcal, zsír: 15,5g, tel.zsír: 7,1g, feh.: 15,9g, CH: 47,2g, Cuk: 8g, Só: 1,9g, Ca: 330,6mg	E: 709kcal, zsír: 10,7g, tel.zsír: 2,7g, feh.: 33g, CH: 116,9g, Cuk: 16g, Só: 1,8g, Ca: 260mg	E: 749kcal, zsír: 23,4g, tel.zsír: 3,8g, feh.: 31,3g, CH: 104,8g, Cuk: 16g, Só: 1,6g, Ca: 276,8mg	E: 277kcal, zsír: 11,9g, tel.zsír: 5,1g, feh.: 12,3g, CH: 29,9g, Cuk: 0g, Só: 1,7g, Ca: 27,6mg
2021.05.28 Péntek	Tej ⁽⁷⁾ , Telj. kiőrlésű kenyér ⁽¹⁾ , Soproni felvágott, Margarin, Zöldség	Daragaluska leves Daragaluska betét ^(1,3) Sült csirkecomb Petrezselymes burgonya Cékla saláta	Daragaluska leves Daragaluska betét ^(1,3) Rántott csirkemell (sütőben sütve) ^(1,3,7) Burgonyapüré ⁽⁷⁾	Kifli ⁽¹⁾ , Kocka sajt ⁽⁷⁾
	E: 307kcal, zsír: 10,3g, tel.zsír: 3,1g, feh.: 12,8g, CH: 40,5g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 263,6mg	E: 763kcal, zsír: 23,3g, tel.zsír: 4,3g, feh.: 57,3g, CH: 79,3g, Cuk: 0g, Só: 3,1g, Ca: 126,3mg	E: 623kcal, zsír: 24,4g, tel.zsír: 3,8g, feh.: 23,6g, CH: 75,4g, Cuk: 0g, Só: 3,6g, Ca: 100,4mg	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. Szezámmag és abból készült termékek, 12. Kén-dioxid, 13. Puhatestűek, 14. Csillagfürt

Étlap

2021. május 3. - 2021. június 4.

22. hét	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna
2021.05.31 Hétfő	Tea eperizű, Sajtos rúd ^(1,7)	Mátrai betyárleves ^(1,7) Ízes bukta ^(1,3,7) Gyümölcs	Mátrai betyárleves ^(1,7) Darás metélt ⁽¹⁾ Baracklekvár öntet Porcukor szórat Gyümölcs	Bajor rozskenyér tk. ⁽¹⁾ , Sajtkrém ⁽⁷⁾ , Sokmagvas szórat kísétkezéshez ⁽¹¹⁾
	E: 157kcal, zsír: 5,5g, tel.zsír: 0g, feh.: 1,6g, CH: 25,5g, Cuk: 8g, Só: 0,6g, Ca: 40mg	E: 857kcal, zsír: 19,7g, tel.zsír: 2,8g, feh.: 27,1g, CH: 97,5g, Cuk: 0g, Só: 0,9g, Ca: 237,2mg	E: 937kcal, zsír: 21,7g, tel.zsír: 3,5g, feh.: 32,4g, CH: 150,2g, Cuk: 36,3g, Só: 0,9g, Ca: 265,5mg	E: 270kcal, zsír: 12,4g, tel.zsír: 6,9g, feh.: 6,7g, CH: 32,8g, Cuk: 0g, Só: 1,1g, Ca: 140,1mg
2021.06.01 Kedd	Karamellás tej ⁽⁷⁾ , Molnárka ^(1,3,7)	Zöldségleves csicseriborsóval ⁽⁹⁾ Levesbetét ⁽¹⁾ Tejfölös tökfőzelék ^(1,7) Pulykapörkölt ⁽¹⁾ Túró desszert ^(5,7) Kenyér ⁽¹⁾	Zöldségleves csicseriborsóval ⁽⁹⁾ Levesbetét ⁽¹⁾ Bakonyi sertésapró ^(1,7) Párolt rizs Túró desszert ^(5,7)	Sajt szelet ⁽⁷⁾ , Margarin, Telj. kiórlésű kenyér ⁽¹⁾ , Zöldség
	E: 326kcal, zsír: 8g, tel.zsír: 3,7g, feh.: 12,4g, CH: 48,4g, Cuk: 10,4g, Só: 0,9g, Ca: 242,2mg	E: 871kcal, zsír: 36,3g, tel.zsír: 7,1g, feh.: 54,2g, CH: 90,7g, Cuk: 16,3g, Só: 2,7g, Ca: 201,6mg	E: 877kcal, zsír: 32,9g, tel.zsír: 9,2g, feh.: 38,7g, CH: 115g, Cuk: 11,5g, Só: 1,4g, Ca: 173,5mg	E: 336kcal, zsír: 16g, tel.zsír: 7,2g, feh.: 17,1g, CH: 30,5g, Cuk: 0g, Só: 1,2g, Ca: 343,6mg
2021.06.02 Szerda	Gyümölcs tea, Félbarna kenyér ⁽¹⁾ , Tojáskrém ^(1,3,7,10)	Kurkumás burgonyaleves ^(1,7,9) Bolognai spagetti (szárnyasból) ⁽¹⁾ Reszelt sajt ⁽⁷⁾	Kurkumás burgonyaleves ^(1,7,9) Zöldborsófőzelék ^(1,7) Fasírt húsgolyók sütőben sütvé ⁽¹⁾ Kenyér ⁽¹⁾	Teljes kiórlésű magos zsemle ⁽¹⁾ , Margarin, Olasz felvágott, Zöldség
	E: 311kcal, zsír: 6,8g, tel.zsír: 2,3g, feh.: 8,9g, CH: 53g, Cuk: 17,7g, Só: 0,6g, Ca: 35,5mg	E: 902kcal, zsír: 39,8g, tel.zsír: 10,2g, feh.: 52,2g, CH: 90,3g, Cuk: 0g, Só: 2,2g, Ca: 474,2mg	E: 857kcal, zsír: 33,3g, tel.zsír: 4,1g, feh.: 36,3g, CH: 100,8g, Cuk: 8g, Só: 1,2g, Ca: 321,9mg	E: 338kcal, zsír: 13,6g, tel.zsír: 4,8g, feh.: 11,2g, CH: 34,1g, Cuk: 0g, Só: 1,8g, Ca: 8,8mg
2021.06.03 Csütörtök	Tej ⁽⁷⁾ , Magvas perec ^(1,3,7)	Reszeltke leves ^(1,9) Fejtett babfőzelék ^(1,7) Csirke nuggets - sütőben sütvé ^(1,3) Gyümölcs Kenyér ⁽¹⁾	Reszeltke leves ^(1,9) Pusztapörkölt Cékla saláta Gyümölcs	Pizza szelet tk. ^(1,3,5,7)
	E: 381kcal, zsír: 16g, tel.zsír: 3g, feh.: 11,4g, CH: 44,6g, Cuk: 0g, Só: 1,1g, Ca: 240mg	E: 736kcal, zsír: 20,9g, tel.zsír: 3g, feh.: 34,1g, CH: 100,3g, Cuk: 0g, Só: 2,6g, Ca: 121,3mg	E: 575kcal, zsír: 18,4g, tel.zsír: 1,2g, feh.: 26,4g, CH: 73,6g, Cuk: 0g, Só: 2g, Ca: 117mg	E: 285kcal, zsír: 14g, tel.zsír: 0g, feh.: 5,6g, CH: 33,7g, Cuk: 0g, Só: 0g, Ca: 30mg
2021.06.04 Péntek	Tea citromos, Telj. kiórlésű rozsos kenyér ⁽¹⁾ , Margarin, Baromfi párizsi, Zöldség	Paradicsomleves ^(1,9) Levesbetét ⁽¹⁾ Gyros fűszeres csirkemell szelet ⁽¹⁾ Petrezselymes burgonya Káposzta saláta	Paradicsomleves ^(1,9) Levesbetét ⁽¹⁾ Rántott tengeri halfilé ^(1,3,4) Kukoricás rizs Tartármártás ^(3,7,10)	Stangli ⁽¹⁾ , Gyümölcsjoghurt ⁽⁷⁾
	E: 316kcal, zsír: 11g, tel.zsír: 1,7g, feh.: 12,4g, CH: 41,9g, Cuk: 10g, Só: 1,5g, Ca: 38,3mg	E: 683kcal, zsír: 20,2g, tel.zsír: 2,3g, feh.: 32g, CH: 91,6g, Cuk: 6,4g, Só: 1,9g, Ca: 57mg	E: 906kcal, zsír: 40g, tel.zsír: 6,5g, feh.: 29,8g, CH: 105,5g, Cuk: 5,8g, Só: 3,8g, Ca: 88,4mg	E: 281kcal, zsír: 2,8g, tel.zsír: 1g, feh.: 9,1g, CH: 41g, Cuk: 7,4g, Só: 0,1g, Ca: 153,1mg

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