

16. hét	2021.04.19.	2021.04.20.	2021.04.21.	2021.04.22.	2021.04.23.
	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Gyümölcsstea Kenőmájás (2, 7, 13) Magvas kenyér (2), zöldfélé	Gyümölcsstea, margarin (7) Főtt tojáskarikák (4) Kovászos kenyér (2), zöldfélé	Tej (7) Csokis gabonagolyók (2, 13)	Kakaó (7), Margarin (7) Napraforgós-répás rozskenyér (2), zöldfélé	Gyümölcsstea Kockasajt (7) Teljes kiőrlésű kifli (2), zöldfélé
	energia: 243 Kcal szénhidrát: 35 g fehérje: 9 g cukor: 7 g zsír / telített zs.: 7 g / 3,3 g só: 1,7 g	energia: 240 Kcal szénhidrát: 31 g fehérje: 10 g cukor: 7 g zsír / telített zs.: 8 g / 2,1 g só: 0,7 g	energia: 252 Kcal szénhidrát: 43 g fehérje: 11 g cukor: 10 g zsír / telített zs.: 4 g / 1,8 g só: 0,6 g	energia: 333 Kcal szénhidrát: 38 g fehérje: 13 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 14 g / 4 g só: 0,4 g	energia: 241 Kcal szénhidrát: 39 g fehérje: 11 g cukor: 7 g zsír / telített zs.: 4 g / 1,8 g só: 1 g
Ebéd B	Zabgaluska leves (1, 2, 4) <i>zöldségek, zabkorpa, tojás, búzaliszt</i> Bundázott halrudacska (2, 5) Őszi vitaminaláta olívaolajjal ½ párolt rizs	Babgulyás (1, 2, 4) <i>száraz bab, sertéshús, füstölt hús, zöldségek</i> Mákos tészta (2)	Vaníliás alma krémleves (2, 7, 13) <i>alma, cukor, búzaliszt, tej</i> Paprikás burgonya (13, 14) <i>burgonya, lecsó, olaj, hús</i> Savanyúság (9, 14)*	Zöldséges burgonya gombóclevés (1, 2, 4, 14) <i>burgonya, tojás, zöldségek, búzaliszt</i> Sült virsli Parajfőzelék (2, 7) Müzliszelet (2, 11, 13)	Francia hagymaleves, p.z.s.k (2, 7, 13) <i>vöröshagyma, tejszín, tejjől, margarin</i> Bácskai rizses hús Savanyúság (9, 14)*
	energia: 499 Kcal szénhidrát: 74 g fehérje: 25 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 11 g / 1,8 g só: 1,9 g	energia: 481 Kcal szénhidrát: 69 g fehérje: 25 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 11 g / 2,8 g só: 0,9 g	energia: 493 Kcal szénhidrát: 70 g fehérje: 26 g cukor: 8 g zsír / telített zs.: 11 g / 4,1 g só: 1,5 g	energia: 463 Kcal szénhidrát: 40 g fehérje: 21 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 24 g / 5,5 g só: 3,2 g	energia: 448 Kcal szénhidrát: 70 g fehérje: 18 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 10 g / 3,1 g só: 0,7 g
Uzsonna	Sajt (7), margarin (7), Telj. kiörl. kenyér (2)	Gyümölcsjoghurt(7) Zsemle (2)	Fokhagymás felvágott, margarin (7), T.k. kenyér (2), zöldfélé	Szilvás táská (2)	Vaníliás csiga (2, 7)
	energia: 273 Kcal szénhidrát: 27 g fehérje: 13 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 12 g / 6,4 g só: 1,8 g	energia: 361 Kcal szénhidrát: 68 g fehérje: 12 g cukor: 22 g zsír / telített zs.: 4 g / 2,2 g só: 0,6 g	energia: 204 Kcal szénhidrát: 28 g fehérje: 7 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 7 g / 1,8 g só: 1 g	energia: 247 Kcal szénhidrát: 35 g fehérje: 5 g cukor: 5 g zsír / telített zs.: 9 g / 2,7 g só: 0,1 g	energia: 363 Kcal szénhidrát: 43 g fehérje: 6 g cukor: 5 g zsír / telített zs.: 19 g / 2,3 g só: 0,5 g

Allergén összetevők zárójelben az étel mögött feltüntetve. Valamennyi allergén nyomokban előfordulhat ételeinkben.

1=zeller; 2=glutén; 3=rákfélék; 4=tojás; 5=hal; 6=csillagfűrt; 7=tej; 8=puhatestű; 9=mustár; 10=diófélé; 11=földimogyoró; 12=szezám; 13=szója; 14=szulfitok

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk.

17. hét	2021.04.26.	2021.04.27.	2021.04.28.	2021.04.29.	2021.04.30.									
	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek									
Tízórai	Gyümölcsstea Vajkrém (7) Rozsláng kenyér (2)	Tej (7) Mákos molnárka (2)	Gyümölcsstea, Körözött (7) <i>tehéntúró, tejföl, fűszerpaprika, kömény,</i> vörshagyma Kenyér (2)	Gyümölcsstea Csemege szalámi, margarin (7) Kovászos kenyér (2), zöldfélé	Kakaó (7) Vaj (7) Teljes kiórl. zsemle (2), zöldfélé									
	energia: 195 Kcal szénhidrát: 34 g	fehérje: 4 g cukor: 7 g	zsír / telített zs.: 4 g / 2 g só: 0,6 g	energia: 374 Kcal szénhidrát: 59 g	fehérje: 15 g cukor: 5 g	zsír / telített zs.: 9 g / 2,7 g só: 0,3 g	energia: 214 Kcal szénhidrát: 36 g	fehérje: 8 g cukor: 7 g	zsír / telített zs.: 4 g / 1,6 g só: 0,7 g	energia: 239 Kcal szénhidrát: 34 g	fehérje: 7 g cukor: 7 g	zsír / telített zs.: 8 g / 2,7 g só: 1,1 g	energia: 347 Kcal szénhidrát: 44 g	fehérje: 13 g cukor: 4 g
Ebéd A	Brokkoli krémleves, levesgyöngy. (2, 4, 7, 13) <i>brokkoli, tej, burgonya, búzaliszt</i> BBQ csirkeragu Párolt rizssel, Gyümölcs	Zöldborsóleves (1, 2, 4) Sült csirkecomb Sült alma és répa burgonyával (14)	Májgaluskaleves (1, 2, 4) <i>csirkemáj, zöldségek, tojás, búzadara</i> Parajos-füstölt sajtos rakott penne (2, 7, 13) <i>szárzészta, parajpüré, búzaliszt, sajt, tej</i> Gyümölcs	Csontleves csigatésztával (1, 2, 4) <i>sárgarépa, zeller, karalábé, levestészta</i> Húsgombóc (2, 4) Paradicsomos káposzta (2)	Mexikói csirke raguleves (1, 2, 4) <i>csirkehús, sárgarépa, zöldborsó, kukorica</i> Dejós guba vaníliaöntettel (2, 7)									
	energia: 584 Kcal szénhidrát: 74 g	fehérje: 31 g cukor: 1 g	zsír / telített zs.: 18 g / 3,6 g só: 1,6 g	energia: 392 Kcal szénhidrát: 45 g	fehérje: 24 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 12 g / 1,9 g só: 1,7 g	energia: 439 Kcal szénhidrát: 53 g	fehérje: 23 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 14 g / 5,7 g só: 1,1 g	energia: 350 Kcal szénhidrát: 48 g	fehérje: 19 g cukor: 10 g	zsír / telített zs.: 9 g / 2,3 g só: 2,5 g	energia: 529 Kcal szénhidrát: 72 g	fehérje: 23 g cukor: 13 g
Uzsonna	Sertéspárizsi, margarin Telj. kiórl. kenyér, zöldfélé	Tojáskrém (2, 4, 7, 9) <i>tojás, búzaliszt, tej, margarin, mustár</i> Teljes kiórl. zsemle (2), zöldfélé	Sajt (7), margarin (7) Teljes kiórl. kenyér (2)	Tejfölös pogácsa (2, 4, 7)	Gépsonka, margarin (7) Kifli (2)									
	energia: 204 Kcal szénhidrát: 27 g	fehérje: 7 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 7 g / 2,4 g só: 1,5 g	energia: 216 Kcal szénhidrát: 32 g	fehérje: 10 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 5 g / 1,3 g só: 0,6 g	energia: 264 Kcal szénhidrát: 24 g	fehérje: 13 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 13 g / 6,4 g só: 1,3 g	energia: 407 Kcal szénhidrát: 34 g	fehérje: 10 g cukor: 1 g	zsír / telített zs.: 26 g / 7,4 g só: 0,5 g	energia: 229 Kcal szénhidrát: 32 g	fehérje: 10 g cukor: 1 g

Allergén összetevők zárójelben az étel mögött feltüntetve. Valamennyi allergén nyomokban előfordulhat ételeinkben.

1=zeller; 2=glutén; 3=rákfélék; 4=tojás; 5=hal; 6=csillagfűrt; 7=tej; 8=puhatestű; 9=mustár; 10=diófélé; 11=földimogyoró; 12=szezámag; 13=szója; 14=szulfítok

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk.