

Étlap (Felnőtt étkezés 19-70)

2021.09.13 - 2021.09.19.

Hétfő 2021.09.13	Kedd 2021.09.14.	Szerda 2021.09.15.	Csütörtök 2021.09.16.	Péntek 2021.09.17.
<p>Tízórai</p> <p>Tej 1,5% (07.) Tatár teljes kiőrlésű kcsiga (01.)</p> <p>E:1 647(Kj) 394(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 50(g) Zsir: 17(g)Cuk: 24(g)Só:0,39(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 228(mg)</p>	<p>Tea Sonkás kocka sajt (07.) Kifli (01.)</p> <p>E:1 839(Kj) 440(KCal) F: 15(g)Kol: 0(g)Sz: 76(g) Zsir: 8(g)Cuk: 20(g)Só:2,64(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 20(mg)</p>	<p>Tea Felvágott zala (06.) Aro Light margarin Teljes kiőrlésű kenyér (01,06.)</p> <p>E:1 339(Kj) 320(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 43(g) Zsir: 12(g)Cuk: 14(g)Só:1,80(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Tej 1,5% (07.) Sajtos kifli (01,03,07.) Körözött (csészés) (07.)</p> <p>E:2 023(Kj) 484(KCal) F: 25(g)Kol: 0(g)Sz: 59(g) Zsir: 15(g)Cuk: 12(g)Só:2,24(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 228(mg)</p>	<p>Tea Kenyér (01,06.) Felvágott mexikói (06.) Aro Light margarin</p> <p>E:1 232(Kj) 295(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 48(g) Zsir: 8(g)Cuk: 14(g)Só:1,68(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)</p>
<p>Ebéd</p> <p>Brokkolikrém leves (01,07.) Kenyer kocka (01,06.) Gyros csirkemell Hasábburgonya Káposztasaláta</p> <p>E:3 527(Kj) 844(KCal) F: 36(g)Kol: 38(g)Sz: 67(g) Zsir: 46(g)Cuk: 5(g)Só:1,46(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Magyaros zöldbaleves (09,01,03.) Tökfőzelék (07,01.) Dínó szelet (01,03.) Többmagvas kenyér (01,08,11.)</p> <p>E:3 378(Kj) 808(KCal) F: 24(g)Kol: 0(g)Sz: 73(g) Zsir: 42(g)Cuk: 0(g)Só:4,32(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Lebbencsleves (01,03,09.) Mediterrán pulyka Párolt rizs Vegyesvágott savanyúság</p> <p>E:3 345(Kj) 800(KCal) F: 33(g)Kol: 38(g)Sz: 98(g) Zsir: 28(g)Cuk: 3(g)Só:2,81(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Jókai baleves (07,01.) Mákos tészta (01,03.) Teljes kiőrlésű kenyér (01,06.)</p> <p>E:4 498(Kj) 1 076(KCal) F: 41(g)Kol: 38(g)Sz:140(g) Zsir: 37(g)Cuk: 15(g)Só:2,90(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 39(mg)</p>	<p>Májgaluska leves Rántott szezámagos sertés sz. (01,03,11.) Burgonya köret</p> <p>E:3 621(Kj) 866(KCal) F: 38(g)Kol: 55(g)Sz:104(g) Zsir: 30(g)Cuk: 10(g)Só:1,83(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>
<p>Uzsonna</p> <p>Kapros juhtúróval töltött karaj Párolt rizs uzs.</p> <p>E:2 540(Kj) 608(KCal) F: 24(g)Kol: 40(g)Sz: 76(g) Zsir: 21(g)Cuk: 6(g)Só:0,67(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Disznótoros</p> <p>E:2 778(Kj) 665(KCal) F: 27(g)Kol:134(g)Sz: 30(g) Zsir: 46(g)Cuk: 0(g)Só:2,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Harcapaprikás (04,03,01,07.) Tészta köret uzs. (01,03.)</p> <p>E:2 019(Kj) 483(KCal) F: 29(g)Kol: 0(g)Sz: 48(g) Zsir: 18(g)Cuk: 0(g)Só:1,39(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 39(mg)</p>	<p>Vörösboros csirke máj Burgonya köret kisadag</p> <p>E:1 426(Kj) 341(KCal) F: 24(g)Kol: 38(g)Sz: 34(g) Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só:0,99(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Gombás pulyka szelet (01,09.) Párolt rizs uzs.</p> <p>E:1 910(Kj) 457(KCal) F: 23(g)Kol: 23(g)Sz: 62(g) Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só:1,19(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>