

Étlap (Felnőtt étkezés 19-70)

2022.11.21 - 2022.11.27.

| <i>Hétfő</i> 2022.11.21 | <i>Kedd</i> 2022.11.22. | <i>Szerda</i> 2022.11.23. | <i>Csütörtök</i> 2022.11.24. | <i>Péntek</i> 2022.11.25. |
|--|--|--|--|--|
| <p>Tízórai</p> <p>Tej 1,5% (07.) Meggyes-mascarpónés falat (01.03,07.)</p> <p>E:1 903(Kj) 455(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 47(g) Zsir: 24(g)Cuk: 19(g)Só:0,52(g)</p> | <p>Tea Teljes kiőrlésű kenyér (01.06.) Vajkrém magyaros (07.)</p> <p>E:1 104(Kj) 264(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 38(g) Zsir: 7(g)Cuk: 17(g)Só:1,78(g)</p> | <p>Tea Teljes kiőrlésű kenyér (01.06.) Felvágott olasz (06.) Margarin</p> <p>E:1 464(Kj) 350(KCal) F: 12(g)Kol: 34(g)Sz: 37(g) Zsir: 15(g)Cuk: 17(g)Só:0,97(g)</p> | <p>Tej 1,5% (07.) Zsemle (01.06.) Sonkás kocka sajt (07.)</p> <p>E:1 945(Kj) 465(KCal) F: 20(g)Kol: 0(g)Sz: 74(g) Zsir: 9(g)Cuk: 15(g)Só:2,14(g)</p> | <p>Tea Kenyer (01.06.) Margarin Csirkemell sonka</p> <p>E:1 167(Kj) 279(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 53(g) Zsir: 6(g)Cuk: 14(g)Só:1,65(g)</p> |
| <p>Ebéd</p> <p>Tojásleves (01,09,03.) Barackos pulykacomb filé (07.) Párolt rizs</p> <p>E:3 370(Kj) 806(KCal) F: 34(g)Kol:267(g)Sz: 82(g) Zsir: 35(g)Cuk: 5(g)Só:1,71(g)</p> | <p>Csontleves (09,01,03.) Szárazbab főzelék (07,09,01.) Sült lecsókolbász (06.) Teljes kiőrlésű kenyér (01,06.)</p> <p>E:4 011(Kj) 960(KCal) F: 46(g)Kol: 0(g)Sz: 95(g) Zsir: 40(g)Cuk: 3(g)Só:4,64(g)</p> | <p>Tejfölös burgonyaleves (07,01.) Tarhonyáshús (01,03.) Káposztasaláta</p> <p>E:3 551(Kj) 849(KCal) F: 33(g)Kol: 55(g)Sz:100(g) Zsir: 33(g)Cuk: 4(g)Só:2,58(g)</p> | <p>Grízgaluska leves (09,01,03.) Rakott karfiol besamel mártással (07,01,08.) Csemegeuborka</p> <p>E:3 519(Kj) 842(KCal) F: 32(g)Kol: 44(g)Sz: 78(g) Zsir: 42(g)Cuk: 2(g)Só:2,59(g)</p> | <p>Tejfölös zöldbaleves (07,01.) Rántott sertésszelet (01,03.) Burgonya köret</p> <p>E:3 224(Kj) 771(KCal) F: 33(g)Kol: 55(g)Sz: 98(g) Zsir: 25(g)Cuk: 8(g)Só:3,61(g)</p> |
| <p>Uzsonna</p> <p>Debreceni sertésragu Nokedli uzs. (01,03.)</p> <p>E:2 513(Kj) 601(KCal) F: 24(g)Kol: 52(g)Sz: 54(g) Zsir: 30(g)Cuk: 0(g)Só:2,00(g)</p> | <p>Mustáros sertés szűz (10.) Hagymás tölt burgonya</p> <p>E:1 422(Kj) 340(KCal) F: 22(g)Kol: 0(g)Sz: 31(g) Zsir: 30(g)Cuk: 0(g)Só:1,52(g)</p> | <p>Magyaróvári sertésszelet (07.) Párolt rizs uzs.</p> <p>E:2 233(Kj) 534(KCal) F: 29(g)Kol: 48(g)Sz: 56(g) Zsir: 20(g)Cuk: 0(g)Só:1,82(g)</p> | <p>Visnyai szelet (10,12,09,01.) Fuszeres sült burgonya uzs.</p> <p>E:2 129(Kj) 509(KCal) F: 22(g)Kol: 52(g)Sz: 33(g) Zsir: 31(g)Cuk: 2(g)Só:2,37(g)</p> | <p>Gombás sertéspörkölt (01.) Tészta köret uzs. (01,03.)</p> <p>E:2 449(Kj) 586(KCal) F: 23(g)Kol: 44(g)Sz: 53(g) Zsir: 30(g)Cuk: 0(g)Só:2,92(g)</p> |

Étlap (Felnőtt étkezés 19-70)

2022.11.28 - 2022.12.04.

| Hétfő 2022.11.28 | Kedd 2022.11.29. | Szerda 2022.11.30. | Csütörtök 2022.12.01. | Péntek 2022.12.02. |
|---|--|---|--|---|
| Tízórai Tej 1,5% (07.) Briós (01,03,07,06.) E:1 813(Kj) 434(KCal) F: 16(g)Kol: 0(g)Sz: 67(g) Zsir: 10(g)Cuk: 18(g)Só:0,62(g) | Tea Teljes kiőrlésű kenyér (01,06.) Parasztkolbász E:2 155(Kj) 516(KCal) F: 23(g)Kol: 17(g)Sz: 38(g) Zsir: 28(g)Cuk: 17(g)Só:4,58(g) | Tea Sajtkrém (07.) Teljes kiőrlésű kenyér (01,06.) E:1 039(Kj) 249(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 38(g) Zsir: 5(g)Cuk: 17(g)Só:0,59(g) | Tej 1,5% (07.) Kakaós kalács (01,03,07,06.) Margarin E:1 829(Kj) 438(KCal) F: 17(g)Kol: 0(g)Sz: 59(g) Zsir: 15(g)Cuk: 16(g)Só:0,74(g) | Tea Teljes kiőrlésű kenyér (01,06.) Margarin Sajtos tavaszi felvágott (06,07.) E:1 301(Kj) 311(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 39(g) Zsir: 10(g)Cuk: 17(g)Só:1,29(g) |
| Ebéd Tejszínes karfiollevés (09,01,03,07.) Brassói aprópecsenye (09.) Hasábburgonya Cékla saláta E:4 969(Kj) 1 189(KCal) F: 29(g)Kol: 68(g)Sz: 73(g) Zsir: 83(g)Cuk: 2(g)Só:2,67(g) | Lencseleves (07,01.) Kenyer (01,06.) Olaszos pulyka Kukoricás rizs E:5 118(Kj) 1 224(KCal) F: 53(g)Kol: 42(g)Sz:166(g) Zsir: 36(g)Cuk: 3(g)Só:10,25(g) | Lebbencsleves (01,03,09.) Tökfőzelék (07,01,09.) Baromfi vagdalt (06,01.) Teljes kiőrlésű kenyér (01,06.) E:3 619(Kj) 866(KCal) F: 30(g)Kol: 0(g)Sz: 83(g) Zsir: 43(g)Cuk: 3(g)Só:2,14(g) | Hagymakrémleves (01,07.) Kenyer kocka (01,06.) Hentes szelet (09.) Burgonya köret E:3 457(Kj) 827(KCal) F: 34(g)Kol: 76(g)Sz: 78(g) Zsir: 39(g)Cuk: 1(g)Só:4,17(g) | Zöldségleves galuskával (09,01,03.) Ketchupos-csirkés penne tészta (01,03,07.) E:4 038(Kj) 966(KCal) F: 47(g)Kol: 38(g)Sz:101(g) Zsir: 39(g)Cuk: 6(g)Só:3,00(g) |
| Uzsonna Eszterházy csirkeragu (07,01,09.) Tészta köret uzs. (01,03.) E:2 634(Kj) 630(KCal) F: 32(g)Kol: 38(g)Sz: 55(g) Zsir: 30(g)Cuk: 0(g)Só:1,77(g) | Köményes sertéssült (01.) Hagymás tört burgonya E:2 330(Kj) 557(KCal) F: 22(g)Kol: 66(g)Sz: 35(g) Zsir: 35(g)Cuk: 0(g)Só:2,00(g) | Sajttal sonkával töltött pulykamell uzs. (07,01,03.) Rizi-bizi uzs. E:2 131(Kj) 510(KCal) F: 29(g)Kol: 28(g)Sz: 52(g) Zsir: 19(g)Cuk: 5(g)Só:1,45(g) | Borjúpaprikás (07.) Nokedli uzs. (01,03.) E:2 528(Kj) 605(KCal) F: 29(g)Kol: 75(g)Sz: 56(g) Zsir: 27(g)Cuk: 0(g)Só:1,41(g) | Disznótoros 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) |