

Étlap (Felnőtt étkezés 19-70)

2024.04.22 - 2024.04.28.

<i>Hétfő</i> 2024.04.22	<i>Kedd</i> 2024.04.23.	<i>Szerda</i> 2024.04.24.	<i>Csütörtök</i> 2024.04.25.	<i>Péntek</i> 2024.04.26.
<p>Tízórai</p> <p>Kakaó (07,) Pudingos párna (01,03,06,07,)</p> <p>E:2 623(Kj) 627(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 71(g) Zsir: 30(g)Cuk: 43(g)Só:0,80(g)</p>	<p>Tea Kenyér (01,06,) Vajkrém magyaros (07,)</p> <p>E:1 102(Kj) 264(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 48(g) Zsir: 6(g)Cuk: 15(g)Só:2,40(g)</p>	<p>Tea Kenyér (01,06,) Margarin Pulyka mell sonka (07,)</p> <p>E:1 162(Kj) 278(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 48(g) Zsir: 6(g)Cuk: 14(g)Só:1,65(g)</p>	<p>Tej 1,5% (07,) Kakaós kalács (01,03,07,06,)</p> <p>E:1 688(Kj) 404(KCal) F: 17(g)Kol: 0(g)Sz: 59(g) Zsir: 11(g)Cuk: 16(g)Só:0,65(g)</p>	<p>Tea Kenyér (01,06,) Margarin Felvágott párizsi (06,)</p> <p>E:1 431(Kj) 342(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 48(g) Zsir: 13(g)Cuk: 14(g)Só:1,87(g)</p>
<p>Ebéd</p> <p>Karfiolkrém leves (07,01,) Kenyér kocka (01,06,) Zöldborsós csirképörkölt (01,) Párolt rizs Vegyesvágott savanyúság</p> <p>E:3 035(Kj) 726(KCal) F: 24(g)Kol: 19(g)Sz: 95(g) Zsir: 25(g)Cuk: 1(g)Só:2,81(g)</p>	<p>Tavaszi zöldségleves (09,01,03,) Székelykáposzta (07,01,09,) Kenyér (01,06,)</p> <p>E:4 202(Kj) 1 005(KCal) F: 34(g)Kol: 61(g)Sz: 95(g) Zsir: 51(g)Cuk: 14(g)Só:3,80(g)</p>	<p>Babgulyás (09,01,03,) Kenyér (01,06,) Túróstészta (07,01,03,)</p> <p>E:4 575(Kj) 1 094(KCal) F: 49(g)Kol: 40(g)Sz:141(g) Zsir: 36(g)Cuk: 0(g)Só:2,73(g)</p>	<p>Paradicsomleves (01,03,) Csirkés-Gombás tepsis burgonya (09,) Csemegeuborka</p> <p>E:3 112(Kj) 745(KCal) F: 38(g)Kol: 46(g)Sz:101(g) Zsir: 19(g)Cuk: 28(g)Só:2,07(g)</p>	<p>Tejfölös burgonyaleves (07,01,) Kenyér (01,06,) Budapest sertésragu (01,09,) Párolt rizs Káposztasaláta</p> <p>E:4 530(Kj) 1 084(KCal) F: 36(g)Kol: 61(g)Sz:142(g) Zsir: 39(g)Cuk: 4(g)Só:2,95(g)</p>
<p>Uzsonna</p> <p>Cigány pecsenye Fuszeres sült burgonya uzs.</p> <p>E:2 470(Kj) 591(KCal) F: 17(g)Kol: 56(g)Sz: 23(g) Zsir: 46(g)Cuk: 0(g)Só:1,57(g)</p>	<p>Kapros juhtúróval töltött pulykamell (07,01,03,) Rizi-bizi uzs.</p> <p>E:2 258(Kj) 540(KCal) F: 28(g)Kol: 29(g)Sz: 55(g) Zsir: 21(g)Cuk: 6(g)Só:1,28(g)</p>	<p>Piritott csirkemáj Burgonya köret kisadag</p> <p>E:1 443(Kj) 345(KCal) F: 24(g)Kol: 38(g)Sz: 35(g) Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só:1,45(g)</p>	<p>Mustáros marharagu (10,) Nokedli uzs. (01,03,)</p> <p>E:2 291(Kj) 548(KCal) F: 25(g)Kol: 60(g)Sz: 55(g) Zsir: 23(g)Cuk: 0(g)Só:1,21(g)</p>	<p>Kelkáposztás virslis sertés szelet (06,09,) Burgonya köret kisadag</p> <p>E:2 217(Kj) 530(KCal) F: 23(g)Kol: 76(g)Sz: 31(g) Zsir: 33(g)Cuk: 0(g)Só:2,03(g)</p>