

# Étlap ( Felnőtt étkezés 19-70 )

2024.07.29 - 2024.08.04.

<i>Hétfő</i> 2024.07.29	<i>Kedd</i> 2024.07.30.	<i>Szerda</i> 2024.07.31.	<i>Csütörtök</i> 2024.08.01.	<i>Péntek</i> 2024.08.02.
<p><b>Tízórai</b></p> <p><b>Kakaó (07,)</b> <b>Kenyér (01,06,)</b> <b>Felvágott sajtos párizsi (06,07,)</b> <b>Margarin</b></p> <p>E:2 010(Kj) 481(KCal) F: 10(g)Kol: 23(g)Sz: 61(g) Zsir: 19(g)Cuk: 29(g)Só:1,36(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 360(mg)</p>	<p><b>Tea</b> <b>Kenyér (01,06,)</b> <b>Sajt szelet (07,)</b></p> <p>E:1 526(Kj) 365(KCal) F: 16(g)Kol: 0(g)Sz: 48(g) Zsir: 12(g)Cuk: 14(g)Só:1,54(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 332(mg)</p>	<p><b>Tea</b> <b>Burgonyás pogácsa (03,01,)</b></p> <p>E:2 071(Kj) 496(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 75(g) Zsir: 14(g)Cuk: 25(g)Só:2,20(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 0(mg)</p>	<p><b>Tej 1,5% (07,)</b> <b>Teljes kiőrlésű kifli (01,06,)</b> <b>Kenomájás (06,)</b> <b>Üborka</b></p> <p>E:1 941(Kj) 464(KCal) F: 21(g)Kol: 0(g)Sz: 58(g) Zsir: 18(g)Cuk: 10(g)Só:2,26(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 228(mg)</p>	<p><b>Tea</b> <b>Kifli (01,)</b> <b>Épres joghurt (07,)</b></p> <p>E:2 591(Kj) 620(KCal) F: 20(g)Kol: 0(g)Sz:108(g) Zsir: 11(g)Cuk: 48(g)Só:2,28(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 450(mg)</p>
<p><b>Ebéd</b></p> <p><b>Gombaleves (09,01,03,)</b> <b>Ananászos csirkecomb filé (07,)</b> <b>Párolt rizs</b></p> <p>E:3 204(Kj) 767(KCal) F: 35(g)Kol: 42(g)Sz: 86(g) Zsir: 28(g)Cuk: 5(g)Só:2,04(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)</p>	<p><b>Májgaluska leves</b> <b>Sólet (01,09,)</b> <b>Kenyér (01,06,)</b></p> <p>E:4 163(Kj) 996(KCal) F: 45(g)Kol: 49(g)Sz:119(g) Zsir: 35(g)Cuk: 1(g)Só:3,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p><b>Kapros zöldbabos sertés raguleves (09,)</b> <b>Káposztás tészta (01,03,)</b></p> <p>E:3 334(Kj) 798(KCal) F: 30(g)Kol: 43(g)Sz: 92(g) Zsir: 33(g)Cuk: 6(g)Só:2,45(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg)</p>	<p><b>Tojásleves (01,09,03,)</b> <b>Paprikás burgonya hússal</b> <b>Vegyesvágott savanyúság</b></p> <p>E:2 674(Kj) 640(KCal) F: 22(g)Kol:269(g)Sz: 59(g) Zsir: 33(g)Cuk: 1(g)Só:2,48(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p><b>Tejfölös kelkáposztás virslis leves (06,07,)</b> <b>Olaszos pulyka</b> <b>Párolt rizs</b> <b>Csemegeüborka</b></p> <p>E:3 735(Kj) 894(KCal) F: 39(g)Kol: 71(g)Sz: 89(g) Zsir: 40(g)Cuk: 3(g)Só:3,38(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 39(mg)</p>
<p><b>Üzsonna</b></p> <p><b>Sertésflekken (10,)</b> <b>Fuszeres sült burgonya uzs.</b></p> <p>E:1 710(Kj) 409(KCal) F: 19(g)Kol: 54(g)Sz: 24(g) Zsir: 25(g)Cuk: 0(g)Só:2,35(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p><b>Kapros juhtúróval töltött pulykamell (07,01,03,)</b> <b>Zöldséges rizs uzs. (09,)</b></p> <p>E:2 765(Kj) 661(KCal) F: 31(g)Kol: 29(g)Sz: 84(g) Zsir: 20(g)Cuk: 6(g)Só:0,69(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p><b>Pirított csirkemáj</b> <b>Burgonya köret kisadag</b></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) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p><b>Pulykapörkölt (01,)</b> <b>Nokedli uzs. (01,03,)</b></p> <p>E:2 307(Kj) 552(KCal) F: 31(g)Kol: 38(g)Sz: 62(g) Zsir: 18(g)Cuk: 0(g)Só:1,54(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p><b>Baconos sertésszelet (01,)</b> <b>Burgonya köret kisadag</b></p> <p>E:1 906(Kj) 456(KCal) F: 28(g)Kol: 48(g)Sz: 36(g) Zsir: 21(g)Cuk: 0(g)Só:1,50(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>