

Étlap (Felnőtt étkezés 19-70)

2024.10.28 - 2024.11.03.

| Hétfő 2024.10.28 | Kedd 2024.10.29. | Szerda 2024.10.30. | Csütörtök 2024.10.31. | Péntek 2024.11.01. |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|
| Tízórai Kakaó (07,) Teljes kiőrlésű zsemle (01,) Margarin Felvágott párizsi (06,) E:2 550(Kj) 610(KCal) F: 15(g)Kol: 0(g)Sz: 76(g) Zsir: 25(g)Cuk: 29(g)Só:2,77(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 360(mg) | Tea Kenyér (01,06,) Sajtkrém (07,) E:1 037(Kj) 248(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 48(g) Zsir: 4(g)Cuk: 15(g)Só:1,21(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) | Tea Kenyér (01,06,) Margarin Csirkeemell sonka 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) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg) | Tej 1,5% (07,) Kifli (01,) Kocka sajt (07,) E:2 081(Kj) 498(KCal) F: 22(g)Kol: 0(g)Sz: 69(g) Zsir: 14(g)Cuk: 13(g)Só:2,74(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 248(mg) | |
| Ebéd Fokhagyma krémleves (01,07,) Leves gyöngy (01,07,03,) Csirkepörkölt (01,) Párolt rizs Csemegeuborka E:3 485(Kj) 834(KCal) F: 32(g)Kol: 34(g)Sz: 99(g) Zsir: 32(g)Cuk: 2(g)Só:4,73(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg) | Gulyásleves (09,01,03,) Kenyér (01,06,) Túróstészta (07,01,03,) E:4 090(Kj) 979(KCal) F: 40(g)Kol: 44(g)Sz:122(g) Zsir: 36(g)Cuk: 0(g)Só:3,15(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg) | Húsgombóclevés (03,01,09,) Zöldbabfőzelék (07,01,) Dinó szelet (01,03,) Kenyér (01,06,) E:3 685(Kj) 881(KCal) F: 29(g)Kol: 13(g)Sz: 82(g) Zsir: 45(g)Cuk: 0(g)Só:3,96(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 39(mg) | Erdei gyümölcsleves (07,01,) Rántott halfilé (04,03,01,) Burgonya köret E:3 274(Kj) 783(KCal) F: 35(g)Kol: 0(g)Sz:112(g) Zsir: 22(g)Cuk: 17(g)Só:0,58(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 39(mg) | |
| Üzsonna Párizsi setészszelet (03,01,07,) Fuszeres sült burgonya uzs. E:2 137(Kj) 511(KCal) F: 18(g)Kol: 44(g)Sz: 31(g) Zsir: 33(g)Cuk: 0(g)Só:0,52(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 11(mg) | Toroskáposzta E:2 145(Kj) 513(KCal) F: 16(g)Kol: 33(g)Sz: 40(g) Zsir: 29(g)Cuk: 14(g)Só:2,55(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) | Csirkecomb filé jóasszonymódra uzs. Párolt rizs uzs. E:1 668(Kj) 399(KCal) F: 25(g)Kol: 34(g)Sz: 56(g) Zsir: 7(g)Cuk: 1(g)Só:0,09(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) | Vadpörkölt (01,) Tészta köret uzs. (01,03,) E:2 073(Kj) 496(KCal) F: 32(g)Kol: 0(g)Sz: 53(g) Zsir: 17(g)Cuk: 0(g)Só:2,90(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg) | |