

# Étlap ( 5.HÉT )

2025.01.27 - 2025.02.02.

<b>Hétfő</b> 2025.01.27	<b>Kedd</b> 2025.01.28.	<b>Szerda</b> 2025.01.29.	<b>Csütörtök</b> 2025.01.30.	<b>Péntek</b> 2025.01.31.
<p><b>Tízórai</b></p> <p>Gyümölcs tea Kenyér (01.) Májkrem</p> <p>E:1 008(Kj) 241(KCal) F: 7(g)Kol: 84(g)Sz: 33(g) Zsir: 4(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Tej (07.) Kenyér (01.) Margarin Áfonya lekvár</p> <p>E:1 195(Kj) 286(KCal) F: 12(g)Kol: 24(g)Sz: 45(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Gyümölcs tea Kenyér (01.) Császárszalonna (06.) Savanyú káposzta</p> <p>E:1 766(Kj) 422(KCal) F: 8(g)Kol: 21(g)Sz: 33(g) Zsir: 22(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Karamell (07.) Kifli (01,07.)</p> <p>E:1 144(Kj) 274(KCal) F: 11(g)Kol: 24(g)Sz: 36(g) Zsir: 4(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Gyümölcs tea Kenyér (01.) Margarin Trappista sajt (07.)</p> <p>E:1 262(Kj) 302(KCal) F: 11(g)Kol: 24(g)Sz: 33(g) Zsir: 9(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>
<p><b>Ebéd</b></p> <p>Húsleves (09,01,03.) Őszibarackos csirkemell csikok Párolt rizsköret</p> <p>E:2 795(Kj) 669(KCal) F: 40(g)Kol: 39(g)Sz:190(g) Zsir: 15(g)Cuk: 0(g)Só:3,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Zöldség leves (09,01.) Milánói makaróni (01,07,06.) Reszelt sajt (07.)</p> <p>E:2 441(Kj) 584(KCal) F: 25(g)Kol: 69(g)Sz: 81(g) Zsir: 14(g)Cuk: 0(g)Só:2,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Csurgatott tojásleves Rakott kelkáposzta (07.) Gyümölcs</p> <p>E:1 345(Kj) 322(KCal) F: 21(g)Kol:181(g)Sz: 44(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:2,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Karfiol leves (01,03.) Pusztapörkölt Savanyúság</p> <p>E:2 805(Kj) 671(KCal) F: 27(g)Kol: 61(g)Sz: 97(g) Zsir: 17(g)Cuk: 0(g)Só:2,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Gulyás leves Meggves nudli Fahéj szórás</p> <p>E:2 828(Kj) 676(KCal) F: 20(g)Kol: 83(g)Sz: 98(g) Zsir: 12(g)Cuk: 17(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>
<p><b>Uzsonna</b></p> <p>Kenyér (01.) Sajtkrém (07.) Zöld paprika</p> <p>E:1 299(Kj) 311(KCal) F: 8(g)Kol: 18(g)Sz: 35(g) Zsir: 14(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Zsemle (01.) Margarin Olasz felvágott (06.) Saláta levél</p> <p>E:1 258(Kj) 301(KCal) F: 11(g)Kol: 40(g)Sz: 32(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Foszlós kalács (01,03.) Margarin Méz</p> <p>E:1 133(Kj) 271(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 54(g) Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Teljes kiörlésű kenyér (03,07,01.) Margarin Uzsonna sonka (06.) Retek</p> <p>E:1 190(Kj) 285(KCal) F: 17(g)Kol: 16(g)Sz: 11(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Pizzás csiga (01.)</p> <p>E: 979(Kj) 234(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 25(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>