

# Étlap ( felnőttek 19-60 )

2019.12.02 - 2019.12.08.

| <i>Hétfő</i><br>2019.12.02                                                                                                                                                                                                                                               | <i>Kedd</i><br>2019.12.03.                                                                                                                                                                                                                                                 | <i>Szerda</i><br>2019.12.04.                                                                                                                                                                                                                                                           | <i>Csütörtök</i><br>2019.12.05.                                                                                                                                                                                                                       | <i>Péntek</i><br>2019.12.06.                                                                                                                                                                               | <i>Szombat</i><br>2019.12.07.                                                                                                                                                                                                                      |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Tízórai                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Ebéd                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Csontleves (Móra) (01,03,07,09,10.)</b><br><b>Vadas mártás sertéshússal</b><br>(Móra) (07,10,01,03,09.)<br><b>Tészta köret (Móra) (01,03.)</b><br><b>Narancs (Móra)</b><br><br>E:3 478(Kj) 832(KCal)<br>F: 39(g)Kol:113(g)Sz: 98(g)<br>Zsir: 40(g)Cuk: 7(g)Só:3,64(g) | <b>Zöldborsó leves (Móra)</b><br>(03,01,07,09,10.)<br><b>Tejfölös csirkeragu (Móra)</b><br>(07,01,03,09,10.)<br><b>Bulgur (Móra) (01,03,07,09,10.)</b><br><b>Alma (Móra)</b><br><br>E:3 076(Kj) 736(KCal)<br>F: 24(g)Kol: 13(g)Sz: 92(g)<br>Zsir: 29(g)Cuk: 1(g)Só:5,11(g) | <b>Sütőtökrém leves (Móra)</b><br>(01,03,07,09,10,06.)<br><b>Sült csirkecomb (Móra)</b><br><b>Hagymás törtburgonya(Móra)</b><br>(12.)<br><b>Sárgarépás almás-cékla saláta</b><br>(Móra)<br><br>E:3 030(Kj) 725(KCal)<br>F: 18(g)Kol: 22(g)Sz: 89(g)<br>Zsir: 32(g)Cuk: 11(g)Só:4,59(g) | <b>Burgonyaleves,magyaros (Móra)</b><br>(12,01,03,07,09,10.)<br><b>Finomfőzelék (Móra)</b><br>(01,07,03,09,10.)<br><b>Pulykafasírt (Móra) (01,03.)</b><br><br>E:3 137(Kj) 750(KCal)<br>F: 32(g)Kol:109(g)Sz: 88(g)<br>Zsir: 28(g)Cuk: 11(g)Só:3,99(g) | <b>Fejtettbaleves (Móra)</b><br>(12,01,03,07,09,10.)<br><b>Tejespite eperlekvárral(Móra)</b><br>(07,01,03.)<br><br>E:3 071(Kj) 735(KCal)<br>F: 25(g)Kol:168(g)Sz:120(g)<br>Zsir: 15(g)Cuk: 24(g)Só:2,04(g) | <b>Lebbencsleves (Móra)</b><br>(12,01,03,07,09,10.)<br><b>Székelykáposzta (Móra)</b><br>(07,01,03,09,10.)<br><b>Teljes őrlésű kenyér(Móra) (01.)</b><br><br>E:2 778(Kj) 665(KCal)<br>F: 26(g)Kol: 51(g)Sz: 77(g)<br>Zsir: 26(g)Cuk: 0(g)Só:4,00(g) |
| Uzsonna                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                    |