

# Étlap ( felnőttek 19-60 )

2020.03.23 - 2020.03.29.

| <i>Hétfő</i><br>2020.03.23                                                                                                                                                                                                   | <i>Kedd</i><br>2020.03.24.                                                                                                                                                                                                                                                           | <i>Szerda</i><br>2020.03.25.                                                                                                                                                                                                                                                                            | <i>Csütörtök</i><br>2020.03.26.                                                                                                                                                                                                                                  | <i>Péntek</i><br>2020.03.27.                                                                                                                                                                                                                         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Tízórai                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Ebéd</b><br><b>Paradicsom leves</b> (Móra) (01,03,07,09,10.)<br><b>Rakott bulguros karfiol</b> (Móra)<br>(07,01,03,09,10.)<br><br>E:3 365(Kj) 805(KCal)<br>F: 29(g)Kol: 40(g)Sz:103(g)<br>Zsir: 29(g)Cuk: 28(g)Só:3,57(g) | <b>Karalábéleves</b> (Móra) (01,03,07,09,10.)<br><b>Óvári csirkemellfilé</b> (Móra) (07,01.)<br><b>Rizi-bizi</b> (Móra) (01,03,07,09,10.)<br><b>Vegyesvágott édesítőszerrel</b> (Móra)<br><br>E:3 785(Kj) 905(KCal)<br>F: 62(g)Kol: 84(g)Sz: 89(g)<br>Zsir: 31(g)Cuk: 1(g)Só:4,64(g) | <b>Csontleves</b> (Móra) (01,03,07,09,10.)<br><b>Burgonya főzelék</b> (Móra)<br>(01,12,07,03,09,10.)<br><b>Sült sertéshús</b> (Móra)<br><b>Teljes őrlésű kenyér</b> (Móra) (01.)<br><b>Narancs</b> (Móra)<br><br>E:3 515(Kj) 841(KCal)<br>F: 42(g)Kol: 94(g)Sz: 90(g)<br>Zsir: 42(g)Cuk: 1(g)Só:3,53(g) | <b>Tojásleves</b> (Móra) (03,01,07,09,10.)<br><b>Mexikói pulykatokány</b> (Móra)<br>(01,03,07,09,10.)<br><b>Tészta köret</b> (Móra) (01,03.)<br><b>Alma</b> (Móra)<br><br>E:3 753(Kj) 898(KCal)<br>F: 41(g)Kol:263(g)Sz: 80(g)<br>Zsir: 43(g)Cuk: 1(g)Só:4,08(g) | <b>Babgulyás</b> (Móra) (12,01,03,07,09,10.)<br><b>Teljes őrlésű kenyér</b> (Móra) (01.)<br><b>Tejbegríz kakaó,fahéj szórattal</b><br>(Móra) (07,01.)<br><br>E:3 619(Kj) 866(KCal)<br>F: 44(g)Kol: 87(g)Sz:126(g)<br>Zsir: 18(g)Cuk: 17(g)Só:2,39(g) |
| Uzsonna                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                      |