

# Étlap ( felnőttek 19-60 )

2020.04.06 - 2020.04.12.

| <i>Hétfő</i><br>2020.04.06                                                                                                                                                                                                                                                                         | <i>Kedd</i><br>2020.04.07.                                                                                                                                                                                                                                          | <i>Szerda</i><br>2020.04.08.                                                                                                                                                                                                                                      | <i>Csütörtök</i><br>2020.04.09.                                                                                                                                                                                                                                                                     | <i>Péntek</i><br>2020.04.10. |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|
| Tízórai                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                              |
| <b>Ebéd</b><br><b>Zöldséges árpagyöngyleves</b> (Móra)<br>(01,09,03,07,10.)<br><b>Bakonyi sertésragu</b> (Móra)<br>(01,03,07,09,10.)<br><b>Tészta köret</b> (Móra) (01,03.)<br><b>Narancs</b> (Móra)<br><br>E:3 876(Kj) 927(KCal)<br>F: 37(g)Kol: 83(g)Sz:101(g)<br>Zsír: 38(g)Cuk: 1(g)Só:3,57(g) | <b>Karalábéleves</b> (Móra) (01,03,07,09,10.)<br><b>Rántott csirkemell</b> (Móra) (03,01,07.)<br><b>Burgonyapüré</b> (Móra) (12,07.)<br><b>Tavaszi saláta</b> (Móra)<br><br>E:3 406(Kj) 815(KCal)<br>F: 49(g)Kol:128(g)Sz:101(g)<br>Zsír: 23(g)Cuk: 10(g)Só:3,57(g) | <b>Zöldborsó leves</b> (Móra) (03,01,07,09,10.)<br><b>Sertésszelet pirított cs.májjal</b> (Móra)<br>(01,03,07,09,10.)<br><b>Rizs köret</b> (Móra) (01,03,07,09,10.)<br><br>E:3 702(Kj) 886(KCal)<br>F: 45(g)Kol: 79(g)Sz: 95(g)<br>Zsír: 33(g)Cuk: 1(g)Só:4,11(g) | <b>Lebbencsleves</b> (Móra) (12,01,03,07,09,10.)<br><b>Paradicsomos káposzta főzelék</b><br>(Móra)<br><b>Pulyka pörkölt</b> (Móra)<br><b>Teljes őrlésű kenyér</b> (Móra) (01.)<br><b>Alma</b> (Móra)<br><br>E:3 740(Kj) 895(KCal)<br>F: 42(g)Kol: 53(g)Sz:110(g)<br>Zsír: 30(g)Cuk: 21(g)Só:4,51(g) |                              |
| Uzsonna                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                              |