

# Étlap ( felnőttek 19-60 )

2020.06.22 - 2020.06.28.

| <i>Hétfő</i><br>2020.06.22                                                                                                                                                                                                                                 | <i>Kedd</i><br>2020.06.23.                                                                                                                                                                                                                                 | <i>Szerda</i><br>2020.06.24.                                                                                                                                                                                                                                        | <i>Csütörtök</i><br>2020.06.25.                                                                                                                                                                                                                                                                 | <i>Péntek</i><br>2020.06.26.                                                                                                                                                                                                              |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Tízórai                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                           |
| Ebéd                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                           |
| <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><br>E:3 670(Kj) 878(KCal)<br>F: 36(g)Kol: 83(g)Sz: 91(g)<br>Zsir: 38(g)Cuk: 1(g)Só:3,57(g) | <b>Zöldbableves</b> (tejfölös)(Móra)<br>(07,12,01,03,09,10.)<br><b>Halpaprikás</b> (Móra) (07,04.)<br><b>Penne tészta</b> (Móra) (01.)<br><b>Alma</b> (Móra)<br><br>E:3 378(Kj) 808(KCal)<br>F: 40(g)Kol: 50(g)Sz: 88(g)<br>Zsir: 30(g)Cuk: 1(g)Só:4,05(g) | <b>Zellerkrém leves</b> (Móra) (01,03,07,09,10.)<br><b>Sült csirkecomb</b> (Móra)<br><b>Kukoricás bulgur</b> (Móra) (01,03,07,09,10.)<br><b>Csemege uborka</b> (Móra)<br><br>E:3 032(Kj) 725(KCal)<br>F: 23(g)Kol: 15(g)Sz: 78(g)<br>Zsir: 34(g)Cuk: 1(g)Só:3,14(g) | <b>Tarhonyaleves</b> (Móra) (12,01,03,07,09,10.)<br><b>Paradicsomos káposzta főzelék</b><br>(Móra) (01,03,07,09,10.)<br><b>Pulyka pörkölt</b> (Móra)<br><b>Teljes őrlésű kenyér</b> (Móra) (01.)<br><br>E:3 562(Kj) 852(KCal)<br>F: 42(g)Kol: 53(g)Sz:103(g)<br>Zsir: 28(g)Cuk: 21(g)Só:4,52(g) | <b>Frankfurti leves</b> (Móra)<br>(07,12,01,03,09,10,06.)<br><b>Tejberizs kakaó,fahéj szórattal</b><br>(Móra) (07.)<br><b>Banán</b> (Móra)<br><br>E:3 342(Kj) 800(KCal)<br>F: 29(g)Kol: 80(g)Sz:118(g)<br>Zsir: 21(g)Cuk: 17(g)Só:1,63(g) |
| Uzsonna                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                           |