

# Étlap ( felnőttek 19-60 )

2020.07.13 - 2020.07.19.

| <i>Hétfő</i><br>2020.07.13                                                                                                                                                                                                                                                        | <i>Kedd</i><br>2020.07.14.                                                                                                                                                                                                                                                      | <i>Szerda</i><br>2020.07.15.                                                                                                                                                                                         | <i>Csütörtök</i><br>2020.07.16.                                                                                                                                                                                                                                                    | <i>Péntek</i><br>2020.07.17.                                                                                                                                                                                                 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Tízórai                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                              |
| Ebéd                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>Burgonyaleves, magyaros</b> (Móra)<br>(12,01,03,07,09,10.)<br><b>Székelykáposzta</b> (Móra) (07,01,03,09,10.)<br><b>Teljes őrlésű kenyér</b> (Móra) (01.)<br><b>Banán</b> (Móra)<br><br>E:3 245(Kj) 776(KCal)<br>F: 27(g)Kol: 43(g)Sz:105(g)<br>Zsir: 25(g)Cuk: 1(g)Só:4,02(g) | <b>Karfiolkrem leves</b> (Móra)<br>(07,01,03,09,10.)<br><b>Óvári csirkemellfilé</b> (Móra) (07,01.)<br><b>Petrezselymes burgonya</b> (Móra) (12.)<br><b>Csemege uborka</b> (Móra)<br><br>E:3 324(Kj) 795(KCal)<br>F: 56(g)Kol: 86(g)Sz: 61(g)<br>Zsir: 34(g)Cuk: 3(g)Só:4,85(g) | <b>Gyümölcsleves</b> (Móra) (07,01.)<br><b>Budapest tokány</b> (Móra) (01.)<br><b>Bulgur</b> (Móra) (01,03,07,09,10.)<br><br>E:3 441(Kj) 823(KCal)<br>F: 35(g)Kol: 68(g)Sz: 98(g)<br>Zsir: 30(g)Cuk: 10(g)Só:2,03(g) | <b>Tarhonyaleves</b> (Móra) (12,01,03,07,09,10.)<br><b>Zöldborsó főzelék</b> (Móra)<br>(01,07,03,09,10.)<br><b>Sült sertéshús</b> (Móra)<br><b>Teljes őrlésű kenyér</b> (Móra) (01.)<br><br>E:3 692(Kj) 883(KCal)<br>F: 49(g)Kol: 86(g)Sz:105(g)<br>Zsir: 27(g)Cuk: 9(g)Só:4,03(g) | <b>Pulykaraguleves</b> (Móra) (09,01,03,07,10.)<br><b>Tejespite eperlekvárral</b> (Móra)<br>(07,01,03.)<br><b>Alma</b> (Móra)<br><br>E:3 223(Kj) 771(KCal)<br>F: 37(g)Kol:200(g)Sz:109(g)<br>Zsir: 19(g)Cuk: 24(g)Só:2,04(g) |
| Uzsonna                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                              |