

# Étlap ( felnőttek 19-60 )

2022.10.17 - 2022.10.23.

| <i>Hétfő</i><br>2022.10.17                                                                                                                                                                                                           | <i>Kedd</i><br>2022.10.18.                                                                                                                                                                                                                                  | <i>Szerda</i><br>2022.10.19.                                                                                                                                                                                                                                                           | <i>Csütörtök</i><br>2022.10.20.                                                                                                                                                                                                                                                                           | <i>Péntek</i><br>2022.10.21.                                                                                                                                                              |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Tízórai                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                           |
| <b>Ebéd</b><br><b>Paradicsom leves (Móra)</b><br><b>Rakott bulguros kelkáposzta (Móra)</b><br>(01,03,07,09,10.)<br><b>Alma (Móra)</b><br><br>E:3 579(Kj) 856(KCal)<br>F: 32(g)Kol: 40(g)Sz:113(g)<br>Zsir: 29(g)Cuk: 28(g)Só:2,57(g) | <b>Burgonyaleves, tejfölös (Móra)</b><br>(01,12,07,03,09,10.)<br><b>Mexikói csirkeragu (Móra)</b><br>(01,03,07,09,10.)<br><b>Tészta köret (Móra) (01,03.)</b><br><br>E:3 766(Kj) 901(KCal)<br>F: 46(g)Kol: 83(g)Sz:109(g)<br>Zsir: 28(g)Cuk: 1(g)Só:3,57(g) | <b>Grízgaluska leves (Móra)</b><br>(01,03,07,09,10.)<br><b>Lecsós aprópecsenye (Móra)</b><br>(01,03,07,09,10.)<br><b>Főtt burgonya (Móra) (12.)</b><br><b>Teljes őrlésű kenyér(Móra)</b><br><br>E:2 734(Kj) 654(KCal)<br>F: 35(g)Kol:131(g)Sz: 82(g)<br>Zsir: 29(g)Cuk: 0(g)Só:3,72(g) | <b>Tarhonyaleves(Móra) (01,03,07,09,10,12.)</b><br><b>Zöldbab főzelék (Móra)</b><br>(07,01,12,03,09,10.)<br><b>Csirkecombfilé pörkölt (Móra)</b><br><b>Teljes őrlésű kenyér(Móra)</b><br><b>Alma (Móra)</b><br><br>E:3 110(Kj) 744(KCal)<br>F: 29(g)Kol: 22(g)Sz: 97(g)<br>Zsir: 24(g)Cuk: 1(g)Só:4,03(g) | <b>Sertéshúsleves (Móra) (03,01,07,09,10.)</b><br><b>Baracklekváros gombóc (Móra) (01.)</b><br><br>E:3 849(Kj) 921(KCal)<br>F: 32(g)Kol: 37(g)Sz:148(g)<br>Zsir: 19(g)Cuk: 5(g)Só:2,23(g) |
| Uzsonna                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                           |