

## Étlap ( felnőttek 19-60 )

2022.10.24 - 2022.10.30.

<i>Hétfő</i> 2022.10.24	<i>Kedd</i> 2022.10.25.	<i>Szerda</i> 2022.10.26.	<i>Csütörtök</i> 2022.10.27.	<i>Péntek</i> 2022.10.28.
<b>Tízórai</b>				
<b>Ebéd</b>  <b>Tojásleves</b> (Móra) (01,03,07,09,10.) <b>Bakonyi sertésragu</b> (Móra) (01,07,03,09,10.) <b>Rizs köret</b> (Móra) (01,03,07,09,10.)  E:3 741(Kj) 895(KCal) F: 34(g)Kol:236(g)Sz: 80(g) Zsir: 46(g)Cuk: 1(g)Só:3,61(g)	<b>Zöldségleves</b> (Móra) (01,03,07,09,10.) <b>Sütőtökös csirke</b> (Móra) (07,01,03,09,10,06.) <b>Tészta köret</b> (Móra) (01,03.) <b>Alma</b> (Móra)  E:3 978(Kj) 952(KCal) F: 52(g)Kol: 92(g)Sz:113(g) Zsir: 30(g)Cuk: 2(g)Só:4,51(g)	<b>Karfiolleves tejfölös</b> (Móra) (07,01,03,09,10.) <b>Rántott halfilé</b> (Móra) (01,04,03,07.) <b>Petrezselymes burgonya</b> (Móra) (12.) <b>Vitamin saláta öntettel</b> (Móra)  E:3 237(Kj) 774(KCal) F: 41(g)Kol: 80(g)Sz: 93(g) Zsir: 25(g)Cuk: 2(g)Só:3,57(g)	<b>Lebbencsleves</b> (Móra) (12,01,03,07,09,10.) <b>Zöldborsó főzelék</b> (Móra) (01,07,03,09,10.) <b>Sertésfasírt</b> (Móra) (03,01.) <b>Alma</b> (Móra)  E:3 421(Kj) 818(KCal) F: 40(g)Kol:137(g)Sz: 99(g) Zsir: 27(g)Cuk: 9(g)Só:3,66(g)	<b>Szárazbableves</b> (Móra) (01,09,03,07,10,12.) <b>Tejespite baracklekvárral</b> (Móra)  E:3 392(Kj) 811(KCal) F: 29(g)Kol:170(g)Sz:131(g) Zsir: 16(g)Cuk: 24(g)Só:1,54(g)
<b>Úzsonna</b>				