

# Étlap ( felnőttek 19-60 )

2023.07.31 - 2023.08.06.

<i>Hétfő</i> 2023.07.31	<i>Kedd</i> 2023.08.01.	<i>Szerda</i> 2023.08.02.	<i>Csütörtök</i> 2023.08.03.	<i>Péntek</i> 2023.08.04.
<b>Tízórai</b>				
<b>Ebéd</b>  Zöldséges árpagyögye leves(Móra) (01,03,07,09,10.) Töltött paprika (Móra) (03,01,07,09,10.) Teljes őrlésű kenyér(Móra) Ósziparack (Móra)  E:3 640(Kj) 871(KCal) F: 31(g)Kol: 56(g)Sz:145(g) Zsír: 16(g)Cuk: 30(g)Só:3,02(g)	<b>Karfiolkrém leves (Móra)</b> (01,03,07,09,10.) <b>Csirkepaprikás (Móra)</b> <b>Tészta köret (Móra)</b> (01,03.) <b>Uborka saláta (Móra)</b>  E:3 496(Kj) 836(KCal) F: 32(g)Kol: 64(g)Sz:106(g) Zsír: 29(g)Cuk: 11(g)Só:4,81(g)	<b>Fejtettbaleves (Móra)</b> (01,12,03,07,09,10.) <b>Tejszínes-zöldséges halragu (Móra)</b> (07,04,01) <b>Rizs köret (Móra)</b> (01,03,07,09,10.)  E:3 614(Kj) 864(KCal) F: 39(g)Kol: 22(g)Sz:100(g) Zsír: 33(g)Cuk: 2(g)Só:4,11(g)	<b>Tarhonyaleves(Móra)</b> (01,03,07,09,10,12.) <b>Gyümölcsmártás (Móra)</b> (07,01.) <b>Sült sertéshús (Móra)</b>  E:2 848(Kj) 681(KCal) F: 33(g)Kol: 88(g)Sz: 86(g) Zsír: 21(g)Cuk: 31(g)Só:3,53(g)	<b>Nyírségi burgonyagombócleves (Móra)</b> (07,01,03,09,10.) <b>Túrós derelye (Móra)</b> (01,03,07.)  E:4 130(Kj) 988(KCal) F: 35(g)Kol: 27(g)Sz:154(g) Zsír: 24(g)Cuk: 16(g)Só:2,54(g)
<b>Úzsonna</b>				