

## Étlap ( felnőttek 19-60 )

2024.07.01 - 2024.07.07.

<i>Hétfő</i> 2024.07.01	<i>Kedd</i> 2024.07.02.	<i>Szerda</i> 2024.07.03.	<i>Csütörtök</i> 2024.07.04.	<i>Péntek</i> 2024.07.05.
<b>Tízórai</b>				
<b>Ebéd</b> Zöldborsó leves (Móra) (03,01,07,09,10,) Milánói spagetti (Móra) (09,01,03,) Alma (Móra)  E:3 564(Kj) 853(KCal) F: 40(g)Kol: 85(g)Sz:122(g) Zsír: 21(g)Cuk: 10(g)Só:3,04(g)	Zellerkrém leves (Móra) (09,07,03,01,10,) Hentestokány (Móra) (01,) Bulgur (Móra) (01,03,07,09,10,)  E:3 366(Kj) 805(KCal) F: 34(g)Kol: 60(g)Sz: 82(g) Zsír: 36(g)Cuk: 1(g)Só:3,28(g)	Gombaleves (Móra) (07,01,03,09,10,) Rántott halfilé (Móra) (01,04,03,) Kukoricás rizs (Móra) (01,03,07,09,10,) Uborka saláta (Móra)  E:4 452(Kj) 1 065(KCal) F: 46(g)Kol: 80(g)Sz:132(g) Zsír: 36(g)Cuk: 12(g)Só:4,08(g)	Zöldségleves (Móra) Burgonya főzelék (Móra) (01,03,07,09,10,) Csibefasírt (Móra) (03,01,06,07,08,11,) Banán (Móra)  E:3 297(Kj) 789(KCal) F: 36(g)Kol:110(g)Sz: 91(g) Zsír: 28(g)Cuk: 1(g)Só:3,25(g)	Palócleves (Móra) (07,01,03,09,10,) Szilvágombóc (Móra) (01,03,07,)  E:3 755(Kj) 898(KCal) F: 30(g)Kol: 36(g)Sz:142(g) Zsír: 21(g)Cuk: 10(g)Só:3,04(g)
<b>Úzsonna</b>				