

# Étlap ( felnőttek 19-60 )

2024.07.08 - 2024.07.14.

<i>Hétfő</i> 2024.07.08	<i>Kedd</i> 2024.07.09.	<i>Szerda</i> 2024.07.10.	<i>Csütörtök</i> 2024.07.11.	<i>Péntek</i> 2024.07.12.
<b>Tízórai</b>				
<b>Ebéd</b> Paradicsom leves (Móra) (01,03,07,09,10,) Rakott bulguros karfiol (Móra) (01,07.)  E:3 172(Kj) 759(KCal) F: 29(g)Kol: 40(g)Sz: 89(g) Zsír: 30(g)Cuk: 14(g)Só:3,04(g)	<b>Karalábéleves (Móra) (07,01,03,09,10,)</b> <b>Rántott s.karaj magvas,tepsiben sütve (M) (01,03.)</b> <b>Petrezselymes burgonya (Móra)</b> <b>Tavaszi saláta (Móra)</b>  E:3 575(Kj) 855(KCal) F: 36(g)Kol:132(g)Sz:100(g) Zsír: 34(g)Cuk: 10(g)Só:3,25(g)	<b>Fejtettbaleves (Móra) (01,03,07,09,10,)</b> <b>Tejfölös csirkeragu (Móra)</b> (01,03,07,09,10,) <b>Tészta köret (Móra) (01,03.)</b>  E:3 620(Kj) 866(KCal) F: 31(g)Kol: 57(g)Sz:109(g) Zsír: 31(g)Cuk: 1(g)Só:5,08(g)	<b>Zöldségleves (Móra)</b> <b>Paradicsomos káposzta főzelék (Móra) (01,03,07,09,10,)</b> <b>Pulyka pörkölt (Móra)</b> <b>Teljes őrlésű kenyér(Móra)</b> (01,03,06,07,11,08,)  E:3 325(Kj) 796(KCal) F: 40(g)Kol: 47(g)Sz: 89(g) Zsír: 28(g)Cuk: 21(g)Só:3,92(g)	<b>Bakonyi betyárleves (Móra)</b> (07,01,03,09,10,) <b>Túrós derelye (Móra) (01,03,07,)</b>  E:4 150(Kj) 993(KCal) F: 32(g)Kol: 28(g)Sz:161(g) Zsír: 22(g)Cuk: 16(g)Só:3,04(g)
<b>Úzsonna</b>				