

## Étlap ( felnőttek 19-60 )

2024.07.29 - 2024.08.04.

<i>Hétfő</i> 2024.07.29	<i>Kedd</i> 2024.07.30.	<i>Szerda</i> 2024.07.31.	<i>Csütörtök</i> 2024.08.01.	<i>Péntek</i> 2024.08.02.
<b>Tízórai</b>				
<b>Ebéd</b> Zöldborsó leves (Móra) (03,01,07,09,10,) Milánói spaghetti (Móra) (09,01,03,)	<b>Burgonyaleves, tejfölös</b> (Móra) (01,07,03,09,10,) <b>Mexikói csirkeragu</b> (Móra) (01,03,07,09,10,) <b>Rizs köret</b> (Móra) (01,03,07,09,10,)	<b>Zellerkrém leves</b> (Móra) (09,07,03,01,10,) <b>Rántott halfilé</b> (Móra) (01,04,03,) <b>Burgonyapüré</b> (Móra) (07,) <b>Vitamin saláta öntettel</b> (Móra) (07,)	<b>Csontleves</b> (Móra) (01,03,07,09,10,) <b>Sóskamártás burgonyával</b> (Móra) (01,03,07,09,10,) <b>Fasírtgolyó</b> (Móra) (06,01,)	<b>Fejtettbabgulyás</b> (Móra) (01,03,07,09,10,) <b>Tejbegríz kakaó,fahéj szórattal</b> (Móra) (07,01,)
E:3 346(Kj) 800(KCal) F: 37(g)Kol: 77(g)Sz:114(g) Zsír: 20(g)Cuk: 10(g)Só:3,04(g)	E:3 312(Kj) 792(KCal) F: 37(g)Kol: 38(g)Sz: 98(g) Zsír: 25(g)Cuk: 1(g)Só:3,60(g)	E:3 880(Kj) 928(KCal) F: 43(g)Kol: 86(g)Sz:100(g) Zsír: 39(g)Cuk: 2(g)Só:2,85(g)	E:3 803(Kj) 910(KCal) F: 38(g)Kol: 41(g)Sz:100(g) Zsír: 49(g)Cuk: 38(g)Só:4,42(g)	E:2 363(Kj) 565(KCal) F: 37(g)Kol: 93(g)Sz: 81(g) Zsír: 21(g)Cuk: 7(g)Só:1,94(g)
<b>Üzsonna</b>				