

# Étlap ( felnőttek 19-60 )

2024.10.21 - 2024.10.27.

<i>Hétfő</i> 2024.10.21	<i>Kedd</i> 2024.10.22.	<i>Szerda</i> 2024.10.23.	<i>Csütörtök</i> 2024.10.24.	<i>Péntek</i> 2024.10.25.
<b>Tízórai</b>				
<b>Ebéd</b> <b>Csontleves (Móra) (01,03,07,09,10,)</b> <b>Vadas mártás sertéshússal (Móra)</b> (07,10,01,03,09.) <b>Tészta köret (Móra) (01,03.)</b> <b>Alma (Móra)</b>  E:3 844(Kj) 920(KCal) F: 43(g)Kol:122(g)Sz:114(g) Zsir: 42(g)Cuk: 7(g)Só:3,64(g)	<b>Gombaleves (Móra) (07,01,03,09,10,)</b> <b>Rántott s.karaj magvas,tepsiben</b> <b>sütve (M</b> Burgonyapüré(Móra) (07.) <b>Káposzta saláta (Móra)</b>  E:4 515(Kj) 1 080(KCal) F: 44(g)Kol:137(g)Sz:115(g) Zsir: 48(g)Cuk: 13(g)Só:3,86(g)		<b>Burgonyaleves,magyaros (Móra)</b> (01,03,07,09,10,) <b>Szárazbab főzelék (Móra)</b> (01,07,03,09,10,) <b>Pulyka pörkölt (Móra)</b> <b>Teljes őrlésű kenyér(Móra)</b>  E:4 364(Kj) 1 044(KCal) F: 57(g)Kol: 46(g)Sz:127(g) Zsir: 31(g)Cuk: 1(g)Só:5,29(g)	<b>Legényfogóleves (Móra) (01,03,07,09,10,)</b> <b>Meggyes piskóta (Móra) (01,03,07,)</b>  E:3 080(Kj) 737(KCal) F: 30(g)Kol:186(g)Sz:101(g) Zsir: 22(g)Cuk: 30(g)Só:2,05(g)
<b>Üzsonna</b>				