

# Étlap ( felnőttek 19-60 )

2024.10.28 - 2024.11.03.

<i>Hétfő</i> 2024.10.28	<i>Kedd</i> 2024.10.29.	<i>Szerda</i> 2024.10.30.	<i>Csütörtök</i> 2024.10.31.	<i>Péntek</i> 2024.11.01.
<b>Tízórai</b>				
<b>Ebéd</b> Paradicsom leves (Móra) (01,03,07,09,10,) Rakott bulguros kelkáposzta (Móra) (01,07,03,09,10,) Alma (Móra)  E:3 457(Kj) 827(KCal) F: 33(g)Kol: 40(g)Sz:103(g) Zsir: 30(g)Cuk: 14(g)Só:2,07(g)	<b>Zöldbableves</b> (tejfölös)(Móra) Sütőtökös csirke (Móra) (03,07,09,01,06,10,) Tészta köret (Móra) (01,03,)  E:4 210(Kj) 1 007(KCal) F: 53(g)Kol: 91(g)Sz:113(g) Zsir: 35(g)Cuk: 2(g)Só:4,02(g)	<b>Karfiolleves tejfölös</b> (Móra) Zöldborsós sertéstokány(Móra) Rizs köret (Móra) (01,03,07,09,10,)  E:3 038(Kj) 727(KCal) F: 29(g)Kol: 46(g)Sz: 89(g) Zsir: 26(g)Cuk: 1(g)Só:3,07(g)	<b>Grízgaluska leves</b> (Móra) (01,03,07,09,10,) <b>Burgonya főzelék</b> (Móra) (01,03,07,09,10,) <b>Pulykafasírt</b> (Móra) (01,03,06,07,08,11,) Alma (Móra)  E:2 801(Kj) 670(KCal) F: 33(g)Kol:183(g)Sz: 81(g) Zsir: 40(g)Cuk: 1(g)Só:2,94(g)	
<b>Úzsonna</b>				