

## Étlap ( felnőttek 19-60 )

2024.12.02 - 2024.12.08.

| <i>Hétfő</i><br>2024.12.02                                                                                                                                                                                                                                     | <i>Kedd</i><br>2024.12.03.                                                                                                                                                                                                                       | <i>Szerda</i><br>2024.12.04.                                                                                                                                                                                                                             | <i>Csütörtök</i><br>2024.12.05.                                                                                                                                                                                                                                                           | <i>Péntek</i><br>2024.12.06.                                                                                                                                                                                                                                        | <i>Szombat</i><br>2024.12.07.                                                                                                                                                                                                      | <i>Vasárnap</i><br>2024.12.08. |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|
| <b>Tízórai</b>                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                    |                                |
| <b>Ebéd</b>                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                    |                                |
| <b>Karfiolleves tejfölös (Móra)</b><br><b>Csikóstokány (Móra) (01, 07)</b><br><b>Tészta köret (Móra) (01, 03)</b><br><b>Narancs (Móra)</b><br><b>Csemege uborka (Móra)</b><br><br>E:3 825(Kj) 915(KCal)<br>F: 36(g)Kol: 91(g)Sz:109(g)<br>Zsír: 33(g)Cuk: 0(g) | <b>Szárzabbaleves (Móra) (03, 01, 09, 07, 10)</b><br><b>Tejfölös csirkeragu (Móra) (01, 03, 07, 09, 10)</b><br><b>Rizs köret (Móra) (01, 03, 07, 09, 10)</b><br><br>E:3 459(Kj) 827(KCal)<br>F: 26(g)Kol: 13(g)Sz:108(g)<br>Zsír: 29(g)Cuk: 1(g) | <b>Gombaleves (Móra) (07, 01, 03, 09, 10)</b><br><b>Magvas rántott halfilé, tepsiben (Móra)</b><br><b>Burgonyapüré(Móra) (07)</b><br><b>Tavaszi saláta (Móra)</b><br><br>E:4 407(Kj) 1 054(KCal)<br>F: 50(g)Kol: 85(g)Sz:118(g)<br>Zsír: 43(g)Cuk: 13(g) | <b>Zöldséges árpagyögye leves(Móra) (01, 09, 03, 07, 10)</b><br><b>Paradicsomos káposzta főzelék (Móra) (01, 03, 07, 09, 10)</b><br><b>Sertéspörkölt (Móra)</b><br><b>Teljes őrlésű kenyér(Móra)</b><br><br>E:4 040(Kj) 966(KCal)<br>F: 36(g)Kol: 52(g)Sz:147(g)<br>Zsír: 23(g)Cuk: 21(g) | <b>Sütőtökrém leves (Móra) (07, 01, 03, 09, 10, 06)</b><br><b>Paprikás burgonya virslivel (Móra) (06, 01, 03, 07, 09, 10)</b><br><b>Vegyesvágott édesítőszerrel (Móra) (10)</b><br><br>E:3 641(Kj) 871(KCal)<br>F: 26(g)Kol: 83(g)Sz: 89(g)<br>Zsír: 43(g)Cuk: 6(g) | <b>Palóclevés (Móra) (07, 01, 03, 09, 10)</b><br><b>Teljes őrlésű kenyér(Móra)</b><br><b>Tejbe rizs kakaó, fahéj szórattal (Móra) (07, 01)</b><br><br>E:2 685(Kj) 642(KCal)<br>F: 35(g)Kol: 77(g)Sz:106(g)<br>Zsír: 19(g)Cuk: 7(g) |                                |
| <b>Úzsonna</b>                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                    |                                |