

Étlap (felnőttek 19-60)

2022.09.12 - 2022.09.18.

<i>Hétfő</i> 2022.09.12	<i>Kedd</i> 2022.09.13.	<i>Szerda</i> 2022.09.14.	<i>Csütörtök</i> 2022.09.15.	<i>Péntek</i> 2022.09.16.
Tízórai				
Ebéd				
Zöldségleves (Móra) (01,03,07,09,10.) Zabpelyhes paradicsomos húsgombóc (Móra) (01,03,07,09,10.) Teljes őrlésű kenyér(Móra) (01.) Őszibarack (Móra) E:3 270(Kj) 782(KCal) F: 31(g)Kol:135(g)Sz:116(g) Zsir: 19(g)Cuk: 28(g)Só:4,02(g)	Tojásleves (Móra) (01,03,07,09,10.) Mexikói csirkeragu (Móra) (01,03,07,09,10.) Tészta köret (Móra) (01,03.) E:3 690(Kj) 883(KCal) F: 48(g)Kol:272(g)Sz: 88(g) Zsir: 35(g)Cuk: 1(g)Só:3,57(g)	Brokkolikrém leves (Móra) (01,03,07,09,10.) Rántott halfilé (Móra) (01,04,03,07.) Petrezselymes burgonya (Móra) (12.) Vitamin saláta öntettel (Móra) E:3 439(Kj) 823(KCal) F: 44(g)Kol: 81(g)Sz: 95(g) Zsir: 28(g)Cuk: 4(g)Só:3,85(g)	Lebbencsleves (Móra) (12,01,03,07,09,10.) Zöldbab főzelék (Móra) (07,01,12,03,09,10.) Csirkecombfilé pörkölt (Móra) Teljes őrlésű kenyér(Móra) (01.) Alma (Móra) E:3 157(Kj) 755(KCal) F: 29(g)Kol: 23(g)Sz: 97(g) Zsir: 26(g)Cuk: 1(g)Só:4,02(g)	Fejtettbabweles (Móra) (01,12,03,07,09,10.) Túrós derelye (Móra) (01,03,07.) E:4 289(Kj) 1 026(KCal) F: 26(g)Kol: 0(g)Sz:178(g) Zsir: 20(g)Cuk: 16(g)Só:3,04(g)
Uzsonna				