

Étlap (felnőttek 19-60)

2022.10.10 - 2022.10.16.

<i>Hétfő</i> 2022.10.10	<i>Kedd</i> 2022.10.11.	<i>Szerda</i> 2022.10.12.	<i>Csütörtök</i> 2022.10.13.	<i>Péntek</i> 2022.10.14.	<i>Szombat</i> 2022.10.15.
Tízórai					
Ebéd Gombaleves (Móra) (03,01,07,09,10.) Zöldborsós sertéstokány (Móra) (01,03,07,09,10.) Rizs köret (Móra) (01,03,07,09,10.) Szilva (Móra) E:3 865(Kj) 925(KCal) F: 31(g)Kol: 46(g)Sz:126(g) Zsir: 29(g)Cuk: 4(g)Só:3,59(g)	Karfiolkrem leves (Móra) (01,03,07,09,10.) Rántott csirkemell (Móra) (07,03,01.) Burgonyapüré (Móra) Káposzta saláta (Móra) E:3 690(Kj) 883(KCal) F: 50(g)Kol:132(g)Sz:103(g) Zsir: 28(g)Cuk: 13(g)Só:4,84(g)	Fejtettbaleves (Móra) (01,12,03,07,09,10.) Halpaprikás (Móra) (07,04.) Tészta köret (Móra) (01,03.) E:3 755(Kj) 898(KCal) F: 45(g)Kol: 59(g)Sz:107(g) Zsir: 29(g)Cuk: 1(g)Só:4,05(g)	Zöldséges árpagyögye leves (Móra) (01,03,07,09,10.) Gyümölcsmártás (Móra) (07,01.) Sertésfasírt (Móra) (03,01.) Teljes őrlésű kenyér (Móra) E:3 489(Kj) 835(KCal) F: 33(g)Kol:124(g)Sz:127(g) Zsir: 20(g)Cuk: 31(g)Só:4,08(g)	Palócleves (Móra) (01,03,07,09,10,12.) Sajtos metélt (Móra) (01,03,07.) E:3 766(Kj) 901(KCal) F: 42(g)Kol:129(g)Sz: 79(g) Zsir: 44(g)Cuk: 1(g)Só:4,06(g)	Csirkemájgombóclevés (Móra) (03,01,07,09,10.) Paprikás burgonya virslivel (Móra) (12,06,01,03,07,09,10.) Csemege uborka (Móra) E:3 443(Kj) 824(KCal) F: 38(g)Kol:141(g)Sz: 80(g) Zsir: 36(g)Cuk: 1(g)Só:2,75(g)
Uzsonna					