

Étlap (felnőttek 19-60)

2022.11.07 - 2022.11.13.

<i>Hétfő</i> 2022.11.07	<i>Kedd</i> 2022.11.08.	<i>Szerda</i> 2022.11.09.	<i>Csütörtök</i> 2022.11.10.	<i>Péntek</i> 2022.11.11.
Tízórai				
Ebéd Zellerkrém leves (Móra) (01,03,07,09,10.) Tarhonyás hús (Móra) (01,03,07,09,10.) Cékla (Móra) E:3 297(Kj) 789(KCal) F: 35(g)Kol: 92(g)Sz: 97(g) Zsir: 26(g)Cuk: 1(g)Só:2,63(g)	Karalábéleves (Móra) (01,03,07,09,10.) Rántott csirkemell (Móra) (07,03,01.) Burgonyapüré(Móra) Tavaszi saláta (Móra) E:3 448(Kj) 825(KCal) F: 49(g)Kol:130(g)Sz:102(g) Zsir: 23(g)Cuk: 10(g)Só:3,57(g)	Csontleves (Móra) (01,03,07,09,10.) Tejszínes-zöldséges halragu (Móra) (07,04,01.) Tészta köret (Móra) (01,03.) E:3 588(Kj) 858(KCal) F: 49(g)Kol: 94(g)Sz: 96(g) Zsir: 40(g)Cuk: 1(g)Só:3,06(g)	Burgonyaleves,magyaros (Móra) (12,01,03,07,09,10.) Sárgaborsó főzelék (Móra) (01,03,07,09,10.) Sertéspörkölt (Móra) Teljes őrlésű kenyér(Móra) Alma (Móra) E:3 652(Kj) 874(KCal) F: 44(g)Kol: 52(g)Sz:115(g) Zsir: 24(g)Cuk: 1(g)Só:4,57(g)	Frankfurti leves (Móra) (01,06,03,07,09,10,12.) Meggyes piskóta (Móra) (01,07,03.) E:3 159(Kj) 756(KCal) F: 24(g)Kol:190(g)Sz:101(g) Zsir: 27(g)Cuk: 30(g)Só:1,63(g)
Uzsonna				