

Étlap (felnőttek 19-60)

2022.11.14 - 2022.11.20.

<i>Hétfő</i> 2022.11.14	<i>Kedd</i> 2022.11.15.	<i>Szerda</i> 2022.11.16.	<i>Csütörtök</i> 2022.11.17.	<i>Péntek</i> 2022.11.18.
Tízórai				
Ebéd Grízgaluska leves (Móra) (01,03,07,09,10.) Székelykáposzta (Móra) (01,03,07,09,10.) Teljes őrlésű kenyér(Móra) Banán (Móra) E:3 264(Kj) 781(KCal) F: 35(g)Kol:129(g)Sz: 99(g) Zsir: 35(g)Cuk: 0(g)Só:3,20(g)	Zöldbableves (tejfölös)(Móra) (01,03,07,09,10,12.) Csirkepaprikás (Móra) Tészta köret (Móra) (01,03.) Vegyesvágott édesítőszerrel (Móra) (10.) Alma (Móra) E:3 529(Kj) 844(KCal) F: 32(g)Kol: 60(g)Sz:108(g) Zsir: 29(g)Cuk: 0(g)Só:4,04(g)	Tarhonyaleves(Móra) (01,03,07,09,10,12.) Gyümölcs mártás (Móra) (07,01.) Sült sertéshús (Móra) E:2 783(Kj) 666(KCal) F: 31(g)Kol: 81(g)Sz: 86(g) Zsir: 20(g)Cuk: 31(g)Só:3,53(g)	Paradicsom leves (Móra) Zöldborsós sertéstokány(Móra) (01,03,07,09,10.) Bulgur (Móra) (01,03,07,09,10.) E:3 551(Kj) 849(KCal) F: 29(g)Kol: 48(g)Sz:115(g) Zsir: 29(g)Cuk: 28(g)Só:4,09(g)	Legényfogóleves (Móra) (01,03,07,09,10.) Mákos metélt(Móra) (01,03.) E:3 492(Kj) 835(KCal) F: 36(g)Kol: 64(g)Sz: 96(g) Zsir: 31(g)Cuk: 14(g)Só:3,05(g)
Uzsonna				