

Étlap (felnőttek 19-60)

2022.11.21 - 2022.11.27.

<i>Hétfő</i> 2022.11.21	<i>Kedd</i> 2022.11.22.	<i>Szerda</i> 2022.11.23.	<i>Csütörtök</i> 2022.11.24.	<i>Péntek</i> 2022.11.25.
Tízórai				
Ebéd				
Karfiolkrem leves (Móra) (01,03,07,09,10.) Rizshús (Móra) (01,03,07,09,10.) Cékla (Móra) E:3 314(Kj) 793(KCal) F: 31(g)Kol: 56(g)Sz:109(g) Zsir: 24(g)Cuk: 3(g)Só:3,87(g)	Zöldségleves (Móra) (01,03,07,09,10.) Sütőtökös csirke (Móra) (07,01,03,09,10,06.) Tészta köret (Móra) (01,03.) Banán (Móra) E:4 289(Kj) 1 026(KCal) F: 53(g)Kol: 92(g)Sz:130(g) Zsir: 29(g)Cuk: 2(g)Só:4,51(g)	Gombaleves (Móra) Rántott halfilé (Móra) (01,04,03,07.) Burgonyapüré (Móra) Tavaszi saláta (Móra) E:3 696(Kj) 884(KCal) F: 43(g)Kol: 85(g)Sz:116(g) Zsir: 26(g)Cuk: 13(g)Só:3,57(g)	Lebbencsleves (Móra) (12,01,03,07,09,10.) Lencsefőzelék (Móra) (01,10,03,07,09.) Sertéspörkölt (Móra) E:3 359(Kj) 804(KCal) F: 45(g)Kol: 60(g)Sz: 88(g) Zsir: 28(g)Cuk: 7(g)Só:4,14(g)	Húsgombóclevés (Móra) (03,01,07,09,10.) Túrós derelye (Móra) (01,03,07.) E:4 270(Kj) 1 021(KCal) F: 32(g)Kol: 66(g)Sz:171(g) Zsir: 20(g)Cuk: 16(g)Só:2,02(g)
Uzsonna				