

Étlap (felnőttek 19-60)

2023.07.10 - 2023.07.16.

<i>Hétfő</i> 2023.07.10	<i>Kedd</i> 2023.07.11.	<i>Szerda</i> 2023.07.12.	<i>Csütörtök</i> 2023.07.13.	<i>Péntek</i> 2023.07.14.
Tízórai				
Ébéd Zellerkrém leves (Móra) (01,03,07,09,10.) Tarhonyás hús (Móra) (01,03,07,09,10.) Csemege uborka (Móra)	Gombaleves (Móra) Csirkemelles carbonara penne tészta (Mór (01,07,03.) Őszibarack (Móra)	Zöldborsó leves (Móra) (03,01,07,09,10.) Sertésragu pirított csirkemájjal (Móra) Rizs köret (Móra) (01,03,07,09,10.)	Lebbencsleves (Móra) (12,01,03,07,09,10.) Zöldbab főzelék (Móra) (07,01,12,03,09,10.) Pulyka pörkölt (Móra) Teljes őrlésű kenyér(Móra) Alma (Móra)	Sertéshúsleves (Móra) (03,01,07,09,10.) Szilvás gombóc (Móra) (01,03,07.)
E:3 084(Kj) 738(KCal) F: 34(g)Kol: 92(g)Sz: 84(g) Zsir: 27(g)Cuk: 1(g)Só:2,63(g)	E:3 875(Kj) 927(KCal) F: 54(g)Kol:121(g)Sz:108(g) Zsir: 28(g)Cuk: 4(g)Só:2,35(g)	E:3 702(Kj) 886(KCal) F: 45(g)Kol: 79(g)Sz: 95(g) Zsir: 33(g)Cuk: 1(g)Só:4,11(g)	E:3 887(Kj) 930(KCal) F: 46(g)Kol: 53(g)Sz: 97(g) Zsir: 38(g)Cuk: 1(g)Só:4,52(g)	E:3 383(Kj) 809(KCal) F: 30(g)Kol: 37(g)Sz:133(g) Zsir: 15(g)Cuk: 10(g)Só:2,23(g)
Üzsonna				