

Étlap (felnőttek 19-60)

2023.09.25 - 2023.10.01.

<i>Hétfő</i> 2023.09.25	<i>Kedd</i> 2023.09.26.	<i>Szerda</i> 2023.09.27.	<i>Csütörtök</i> 2023.09.28.	<i>Péntek</i> 2023.09.29.
Tízórai				
Ebéd Fejttettableves (Móra) (01,12,03,07,09,10.) Csikóstokány (Móra) (07,01.) Bulgur (Móra) (01,03,07,09,10.) Csemege uborka (Móra) E:3 420(Kj) 818(KCal) F: 30(g)Kol: 44(g)Sz: 93(g) Zsir: 34(g)Cuk: 1(g)Só:4,57(g)	Gombaleves (Móra) Csirkemelles carbonara penne tészta (Mór (01,07,03.) Alma (Móra) E:3 764(Kj) 900(KCal) F: 53(g)Kol:121(g)Sz:103(g) Zsir: 28(g)Cuk: 4(g)Só:2,35(g)	Lebbencsleves (Móra) (12,01,03,07,09,10.) Zöldbab főzelék(Móra) (07,01,12,03,09,10.) Pulyka pörkölt (Móra) Teljes őrlésű kenyér(Móra) E:3 757(Kj) 899(KCal) F: 45(g)Kol: 53(g)Sz: 90(g) Zsir: 37(g)Cuk: 1(g)Só:4,52(g)	Karfiollevés tejfölös (Móra) (07,01,03,09,10.) Tejszínes-zöldséges halragu (Móra) (07,04,01.) Tészta köret (Móra) (01,03.) Alma (Móra) E:3 868(Kj) 925(KCal) F: 45(g)Kol: 69(g)Sz:104(g) Zsir: 35(g)Cuk: 1(g)Só:3,58(g)	Gulyásleves (Móra) (12,09,01,03,07,10.) Teljes őrlésű kenyér(Móra) Tejberizs kakaó,fahéj szórattal (Móra) (07.) E:3 325(Kj) 795(KCal) F: 40(g)Kol:101(g)Sz:123(g) Zsir: 13(g)Cuk: 17(g)Só:2,99(g)
Uzsonna				