

Étlap (felnőttek 19-60)

2023.10.02 - 2023.10.08.

<i>Hétfő</i> 2023.10.02	<i>Kedd</i> 2023.10.03.	<i>Szerda</i> 2023.10.04.	<i>Csütörtök</i> 2023.10.05.	<i>Péntek</i> 2023.10.06.
Tízórai				
Ebéd Zöldségleves (Móra) (01,03,07,09,10.) Vadas mártás sertéshússal (Móra) (10,01,03,07,09.) Tészta köret (Móra) (01,03.) Alma (Móra) E:3 719(Kj) 890(KCal) F: 37(g)Kol: 97(g)Sz:107(g) Zsir: 34(g)Cuk: 7(g)Só:4,16(g)	Karalábékrémleves (Móra) (01,03,07,09,10.) Óvári csirkemellfilé (Móra) (01,07.) Burgonyapüré(Móra) Csemege uborka (Móra) E:3 475(Kj) 831(KCal) F: 58(g)Kol: 90(g)Sz: 67(g) Zsir: 35(g)Cuk: 3(g)Só:4,87(g)	Tarhonyaleves(Móra) (01,03,07,09,10,12.) Zabpelyhes paradicsomos húsgombóc (Móra) (01,03,07,09,10.) Teljes őrlésű kenyér(Móra) E:3 218(Kj) 770(KCal) F: 31(g)Kol:141(g)Sz:115(g) Zsir: 19(g)Cuk: 28(g)Só:4,02(g)	Burgonyaleves, tejfölös (Móra) (01,12,07,03,09,10.) Sárgaborsó főzelék (Móra) (01,03,07,09,10.) Pulyka pörkölt (Móra) Alma (Móra) E:3 588(Kj) 858(KCal) F: 48(g)Kol: 46(g)Sz: 88(g) Zsir: 32(g)Cuk: 1(g)Só:4,12(g)	Legényfogóleves (Móra) (01,03,07,09,10.) Meggyes piskóta (Móra) (01,07,03.) E:3 080(Kj) 737(KCal) F: 30(g)Kol:186(g)Sz:101(g) Zsir: 22(g)Cuk: 30(g)Só:2,05(g)
Uzsonna				