

Étlap (felnőttek 19-60)

2023.10.09 - 2023.10.15.

<i>Hétfő</i> 2023.10.09	<i>Kedd</i> 2023.10.10.	<i>Szerda</i> 2023.10.11.	<i>Csütörtök</i> 2023.10.12.	<i>Péntek</i> 2023.10.13.
Tízórai				
Ebéd Paradicsom leves (Móra) Rakott bulguros karfiol (Móra) Alma (Móra) E:3 539(Kj) 847(KCal) F: 30(g)Kol: 40(g)Sz:110(g) Zsir: 30(g)Cuk: 28(g)Só:3,57(g)	Zöldborsó leves (Móra) (03,01,07,09,10,) Sütőtökös csirke (Móra) (07,01,03,09,10,06,) Tészta köret (Móra) (01,03,) E:4 218(Kj) 1 009(KCal) F: 56(g)Kol: 92(g)Sz:119(g) Zsir: 31(g)Cuk: 2(g)Só:5,02(g)	Gombaleves (Móra) Rántott halfilé (Móra) (01,04,03,07,) Petrezselymes burgonya (Móra) (12,) Tavaszi saláta (Móra) E:3 537(Kj) 846(KCal) F: 41(g)Kol: 80(g)Sz:114(g) Zsir: 23(g)Cuk: 13(g)Só:3,54(g)	Grízgaluska leves (Móra) (01,03,07,09,10,) Gyümölcsmártás (Móra) (07,01,) Csibefasírt (Móra) (03,01,) Teljes őrlésű kenyér(Móra) E:3 550(Kj) 849(KCal) F: 47(g)Kol:201(g)Sz:125(g) Zsir: 27(g)Cuk: 31(g)Só:3,27(g)	Palócleves (Móra) (01,03,07,09,10,12,) Ízes-grízes tészta(Móra) (01,03,) E:3 700(Kj) 885(KCal) F: 29(g)Kol: 65(g)Sz:138(g) Zsir: 22(g)Cuk: 15(g)Só:3,04(g)
Uzsonna				