

Étlap (felnőttek 19-60)

2023.10.16 - 2023.10.22.

<i>Hétfő</i> 2023.10.16	<i>Kedd</i> 2023.10.17.	<i>Szerda</i> 2023.10.18.	<i>Csütörtök</i> 2023.10.19.	<i>Péntek</i> 2023.10.20.
Tízórai				
Ebéd Csontleves (Móra) (01,03,07,09,10,) Lasagna (Móra) (07,03,01,09,) Alma (Móra) E:3 716(Kj) 889(KCal) F: 49(g)Kol:151(g)Sz:110(g) Zsir: 38(g)Cuk: 6(g)Só:2,47(g)	Gyümölcsleves (Móra) (07,01,) Bakonyi sertésragu (Móra) (01,07,03,09,10,) Bulgur (Móra) (01,03,07,09,10,) E:3 647(Kj) 872(KCal) F: 32(g)Kol: 52(g)Sz:100(g) Zsir: 36(g)Cuk: 11(g)Só:2,07(g)	Zellerkrém leves (Móra) (01,03,07,09,10,) Sült csirkecomb (Móra) Rizi-bizi (Móra) (01,03,07,09,10,) Vitamin saláta öntettel (Móra) E:3 010(Kj) 720(KCal) F: 24(g)Kol: 15(g)Sz: 90(g) Zsir: 28(g)Cuk: 3(g)Só:3,69(g)	Lebbencsleves (Móra) (12,01,03,07,09,10,) Kelkáposzta főzelék (Móra) (01,12,) Sertéspörkölt (Móra) Teljes őrlésű kenyér (Móra) E:3 018(Kj) 722(KCal) F: 34(g)Kol: 60(g)Sz: 78(g) Zsir: 28(g)Cuk: 0(g)Só:4,47(g)	Húsgombócleves (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				