

Étlap (felnőttek 19-60)

2023.11.06 - 2023.11.12.

<i>Hétfő</i> 2023.11.06	<i>Kedd</i> 2023.11.07.	<i>Szerda</i> 2023.11.08.	<i>Csütörtök</i> 2023.11.09.	<i>Péntek</i> 2023.11.10.
Tízórai				
Ebéd Sertéshúsleves (Móra) (03,01,07,09,10,) Sajtos tortellini (Móra) (07,03,01,09,) Alma (Móra) E:3 563(Kj) 852(KCal) F: 34(g)Kol: 37(g)Sz:126(g) Zsir: 24(g)Cuk: 15(g)Só:5,82(g)	Zöldborsó leves (Móra) (03,01,07,09,10,) Paprikás burgonya virslivel (Móra) (12,06,01,03,07,09,10,) Csemege uborka (Móra) E:2 912(Kj) 697(KCal) F: 27(g)Kol: 73(g)Sz: 68(g) Zsir: 33(g)Cuk: 1(g)Só:3,25(g)	Karfiolkrem leves (Móra) (01,03,07,09,10,) Rántott halfilé (Móra) (01,04,03,07,) Rizi-bizi (Móra) (01,03,07,09,10,) Sárgarépás almás-cékla saláta (Móra) E:3 975(Kj) 951(KCal) F: 45(g)Kol: 81(g)Sz:132(g) Zsir: 26(g)Cuk: 8(g)Só:4,37(g)	Zöldséges árpagyögleves (Móra) (01,03,07,09,10,) Paradicsomos káposzta főzelék (Móra) (01,03,07,09,10,) Pulyka pörkölt (Móra) Teljes őrlésű kenyér (Móra) E:3 575(Kj) 855(KCal) F: 42(g)Kol: 46(g)Sz:103(g) Zsir: 28(g)Cuk: 21(g)Só:4,52(g)	Gulyásleves (Móra) (12,09,01,03,07,10,) Teljes őrlésű kenyér (Móra) Tejbegríz kakaó,fahéj szórattal (Móra) (01,07,) E:2 946(Kj) 705(KCal) F: 38(g)Kol: 95(g)Sz:105(g) Zsir: 13(g)Cuk: 17(g)Só:3,39(g)
Uzsonna				