

Étlap (felnőttek 19-60)

2023.11.13 - 2023.11.19.

<i>Hétfő</i> 2023.11.13	<i>Kedd</i> 2023.11.14.	<i>Szerda</i> 2023.11.15.	<i>Csütörtök</i> 2023.11.16.	<i>Péntek</i> 2023.11.17.
Tízórai				
Ebéd Karalábéleves (Móra) (01,03,07,09,10,) Rizseshús (Móra) (01,03,07,09,10,) Vegyesvágott édesítőszerrel (Móra) (10.) Alma (Móra) E:3 134(Kj) 750(KCal) F: 31(g)Kol: 54(g)Sz:106(g) Zsir: 21(g)Cuk: 1(g)Só:3,10(g)	Zöldbableves (tejfőlés)(Móra) (01,03,07,09,10,12,) Süttőtökös csirke (Móra) (07,01,03,09,10,06,) Tészta köret (Móra) (01,03,) E:4 210(Kj) 1 007(KCal) F: 53(g)Kol: 91(g)Sz:113(g) Zsir: 35(g)Cuk: 2(g)Só:5,02(g)	Brokkolikrém leves (Móra) (01,03,07,09,10,) Lecsós aprópecsenye (Móra) (01,03,07,09,10,) Főtt burgonya (Móra) (12,) Teljes őrlésű kenyér (Móra) E:2 992(Kj) 716(KCal) F: 32(g)Kol: 49(g)Sz: 85(g) Zsir: 25(g)Cuk: 3(g)Só:4,81(g)	Csontleves (Móra) (01,03,07,09,10,) Zöldborsó főzelék (Móra) (01,07,03,09,10,) Töltelék (Móra) (03,01,) Alma (Móra) E:3 415(Kj) 817(KCal) F: 47(g)Kol:271(g)Sz:113(g) Zsir: 28(g)Cuk: 9(g)Só:3,87(g)	Pulykaraguleves (tejfőlés) (Móra) (07,10,01,03,09,) Káposztás tészta (Móra) (01,03,) E:3 188(Kj) 763(KCal) F: 38(g)Kol: 73(g)Sz: 92(g) Zsir: 24(g)Cuk: 0(g)Só:4,05(g)
Üzsonna				