

Étlap (felnőttek 19-60)

2023.11.20 - 2023.11.26.

<i>Hétfő</i> 2023.11.20	<i>Kedd</i> 2023.11.21.	<i>Szerda</i> 2023.11.22.	<i>Csütörtök</i> 2023.11.23.	<i>Péntek</i> 2023.11.24.
Tízórai				
Paradicsom leves (Móra) Rakott kelkáposzta (Móra) Alma (Móra)	Tojásleves (Móra) (01,03,07,09,10,) Ázsiai csirkeragu (Móra) Bulgur (Móra) (01,03,07,09,10,)	Gombaleves (Móra) Halpaprikás (Móra) (07,04,) Tészta köret (Móra) (01,03,) Csemege uborka (Móra)	Lebbencsleves (Móra) (12,01,03,07,09,10,) Szárazbab főzelék (Móra) (01,03,07,09,10,) Sült oldalas (Móra)	Nyírségi burgonyagombóclevés (Móra) (07,01,03,09,10,) Túrós derelye (Móra) (01,03,07,)
E:3 699(Kj) 885(KCal) F: 32(g)Kol: 40(g)Sz:118(g) Zsir: 30(g)Cuk: 28(g)Só:2,58(g)	E:3 214(Kj) 769(KCal) F: 40(g)Kol:227(g)Sz: 67(g) Zsir: 37(g)Cuk: 1(g)Só:3,60(g)	E:3 762(Kj) 900(KCal) F: 44(g)Kol: 61(g)Sz:107(g) Zsir: 30(g)Cuk: 4(g)Só:3,05(g)	E:3 301(Kj) 790(KCal) F: 34(g)Kol: 37(g)Sz: 86(g) Zsir: 32(g)Cuk: 1(g)Só:4,08(g)	E:4 130(Kj) 988(KCal) F: 35(g)Kol: 27(g)Sz:154(g) Zsir: 24(g)Cuk: 16(g)Só:2,54(g)
Üzsonna				