

Étlap (felnőttek 19-60)

2024.09.09 - 2024.09.15.

<i>Hétfő</i> 2024.09.09	<i>Kedd</i> 2024.09.10.	<i>Szerda</i> 2024.09.11.	<i>Csütörtök</i> 2024.09.12.	<i>Péntek</i> 2024.09.13.
Tízórai				
Ebéd Zöldséges árpagyögye leves(Móra) (01,09,03,07,10.) Milánói spaghetti (Móra) (09,01,03.) E:3 177(Kj) 760(KCal) F: 33(g)Kol: 75(g)Sz:113(g) Zsir: 18(g)Cuk: 10(g)Só:2,54(g)	Gombaleves (Móra) (07,01,03,09,10.) Fűszeres csirkemellesíkok (Móra) (01,) Rizs köret (Móra) (01,03,07,09,10.) Alma (Móra) E:3 531(Kj) 845(KCal) F: 44(g)Kol: 48(g)Sz:101(g) Zsir: 27(g)Cuk: 4(g)Só:3,57(g)	Karalábékrémleves (Móra) (01,03,07,09,10.) Magvas rántott halfilé, tepsiben (Móra) Petrezselymes burgonya (Móra) Tavaszi saláta (Móra) E:3 998(Kj) 956(KCal) F: 45(g)Kol: 80(g)Sz:107(g) Zsir: 39(g)Cuk: 14(g)Só:4,47(g)	Grizgaluska leves (Móra) (01,03,07,09,10.) Zöldbab főzelék (Móra) (01,07,03,09,10.) Pulyka pörkölt (Móra) Teljes őrlésű kenyér(Móra) (01,03,06,07,11,08.) E:3 461(Kj) 828(KCal) F: 51(g)Kol:131(g)Sz: 86(g) Zsir: 47(g)Cuk: 1(g)Só:3,63(g)	Legényfogóleves (Móra) (01,03,07,09,10.) Meggyes piskóta (Móra) (01,03,07.) E:3 080(Kj) 737(KCal) F: 30(g)Kol:186(g)Sz:101(g) Zsir: 22(g)Cuk: 30(g)Só:2,05(g)
Úzsonna				