

Étlap (felnőttek 19-60)

2024.10.07 - 2024.10.13.

<i>Hétfő</i> 2024.10.07	<i>Kedd</i> 2024.10.08.	<i>Szerda</i> 2024.10.09.	<i>Csütörtök</i> 2024.10.10.	<i>Péntek</i> 2024.10.11.
Tízórai				
Ebéd Zellerkrém leves (Móra) (09,07,03,01,10.) Rizseshús (Móra) Cékla (Móra) E:3 303(Kj) 790(KCal) F: 30(g)Kol: 56(g)Sz:109(g) Zsir: 24(g)Cuk: 1(g)Só:1,85(g)	Zöldséges árpagyögye leves(Móra) (01,09,03,07,10.) Csirkemelles carbonara penne tészta (Mór (03,01,07.) Alma (Móra) E:3 476(Kj) 832(KCal) F: 51(g)Kol:119(g)Sz: 99(g) Zsir: 23(g)Cuk: 0(g)Só:2,84(g)	Karfiolleves tejfölös (Móra) Magvas rántott halfilé, tepsiben (Móra) Petrezselymes burgonya (Móra) Tavaszi saláta (Móra) E:3 972(Kj) 950(KCal) F: 47(g)Kol: 80(g)Sz:104(g) Zsir: 39(g)Cuk: 10(g)Só:3,45(g)	Lebbencsleves (Móra) (01,03,07,09,10.) Sárgaborsó főzelék (Móra) (01,03,07,09,10.) Sertéspörkölt (Móra) Teljes őrlésű kenyér(Móra) E:3 447(Kj) 825(KCal) F: 43(g)Kol: 60(g)Sz:102(g) Zsir: 24(g)Cuk: 1(g)Só:4,95(g)	Fejtettbabgulyás (Móra) (01,03,07,09,10.) Teljes őrlésű kenyér(Móra) Tejbe rizs kakaó,fahéj szórattal (Móra) (07,01.) E:2 885(Kj) 690(KCal) F: 41(g)Kol: 93(g)Sz:107(g) Zsir: 21(g)Cuk: 7(g)Só:2,79(g)
Úzsonna				